



Colofon

Voorzitter

Ed Fallaux, Tuinderij 6,
2451 GE Leimuiden, tel. 0172-509988
E-mail: ed.fallaux@gmail.com

Secretaris

Veronic Verberne, Tuinderij 8,
2451 GE Leimuiden, tel. 0172-507359
E-mail: veronic_v@hotmail.com

Penningmeester

Frans Loos, Dennenlaan 77,
2451 XN Leimuiden, tel. 0172-509896
E-mail: frans.loos@planet.nl

Jeugdcommissie

Veronica Gijzenij, Rietlanden 36,
2451 ZK Leimuiden, tel. 0172-507752
E-mail: jeugdcommissie@tvleimuiden.nl

Barcommissie

Thea Spaargaren, Esdoornlaan 5,
2451 XN Leimuiden, tel. 0171-509377

Activiteitencommissie

Thea Spaargaren, Esdoornlaan 5,
2451 XN Leimuiden, tel. 0171-509377

Ledenadministratie

Marja Castenmiller, Beukenlaan 41,
2451 XJ Leimuiden, tel. 0172-509749

Redactie Inside

Oscar Franse, Leidsevaartlaan 31,
2465 BD Rijnsaterwoude, tel. 0172-509152
E-mail: o.franse@carcharias.net

Distributie Inside

Thea Spaargaren, Esdoornlaan 5,
2451 XN Leimuiden, tel. 0171-509377

Tennischool

Tennisupport,
Muijeveld 57, 3645 VJ Vinkeveen
www.tennisupport.nl
E-mail: info@tennisupport.nl
ABN Amro: 43.69.77.907

Clubgebouw

Beukenlaan, tel. 0172-509168

Postadres

Tennisvereniging Leimuiden
Postbus 61, 2450 AB Leimuiden

Bankrelatie

Rabobank: 1277.07.689
Postbank: 33.99.213, t.n.v.
Penningmeester T.V. Leimuiden

Druk Inside

Pim Grafische Communicatie,
Langeweg 8, 2371 EG Roelofarendsveen
Tel. 071-3316967

Het verenigingsjaar = kalenderjaar!
Opzeggen uitsluitend schriftelijk vóór 31
december bij de ledenadministratie.

INSIDE

Van uw redacteur.....

Een nieuw seizoen staat voor de deur. Hoewel..... het duurt nog vijf weken. Maar uit ervaring weet ik dat die zo voorbij zijn. Dan beginnen we met twee clinics; één voor de jeugd en één voor de senioren. Dat zijn altijd gezellige gebeurtenissen! Medeleden, die je de hele winter niet hebt gezien, kan je weer in je armen sluiten! Is er iets mooiers?

En dan hebben we een bijna geheel nieuw bestuur onder de bezielende leiding van Ed Fallaux! Kan je iets beters wensen? Ik niet en ik neem aan de rest van onze vereniging ook niet!

Zullen we afspreken dat we ze met zijn allen zullen ondersteunen? Dus als je gevraagd wordt iets voor de vereniging te doen (een extra bardienst b.v., om maar wat te noemen), dat we dan niet gaan zeuren, maar als het even kan, dit verzoek zonder morren uit te voeren? Een bestuur kan niet alles in zijn (haar?) eentje doen, daarvoor hebben ze de inzet van alle leden nodig! Al vast bedankt!

Tot slot nog dit: zij die **tennisles** willen, kunnen zich opgeven d.m.v. een inschrijfformulier op blz. 20 van deze Inside.

Tot ziens op 1 april!

Graag gedaan.



**Super
deBoer**



Van de voorzitter

Vanaf dit jaar ben ik tijdens de ledenvergadering benoemd als voorzitter van de tennisvereniging Leimuiden. De meeste leden (denk ik) kennen mij wel, maar aangezien ik bijna 4 jaar niet actief heb getennist (blessure) en niet al te vaak aanwezig was, zijn er vast leden die mij niet kennen. Ik zal mij dan ook even in het kort voorstellen.

Mijn naam is Ed Fallaux, 56 jaar (zie er iets jonger uit) getrouwd met Ada Fallaux, wij hebben samen 1 zoon Rob, en 1 dochter Marloes. Ik werk sinds 1977 bij de Fa. Avery Dennison in de afdeling automatisering.

Verder ben ik lid van onze vereniging sinds 1990 en heb in diverse teams competitie gespeeld en was/ben een gemiddelde speler. Ook heb ik 5 jaar ons Open Toernooi mede georganiseerd als toernooileider en ben 5 jaar in de sponsorcommissie actief geweest. Daarnaast heb ik div. hand en spantdiensten verricht, zoals het wegpompen van water tijdens het Open Toernooi, park schoonmaken etc. Werkzaam- heden waar we meer mensen voor nodig hebben.

Ik ben natuurlijk niet in mijn eentje in het bestuur benoemd. Het dagelijks bestuur is eindelijk weer eens compleet en de bestuursleden, die verleden jaar de club met veel te weinig mensen hebben geleid, kunnen wat rustiger ademhalen en zich nu echt intensiever met het beleid gaan bezig houden.

Als vice-voorzitter is toegetreden Richard van der Veen, als penningmeester Frans Loos en verder bestaat het bestuur uit: barcommissaris en activiteitencommissie Thea Spaargaren en het secretariaat wordt vervuld door Veronic Verberne.

Lennart van Egmond heeft te kennen gegeven te stoppen met de barinkoop, maar dat wordt overgenomen door Alger Remmelts. *Laat dit een voorbeeld zijn voor andere jongeren!!!*

Ook de samenstelling van de Jeugd- en Open Toernooi commissie is gewijzigd/uitgebreid, dit gaat dus goed!!

De bedoeling is dat wij u informeren omtrent de **plannen** die het bestuur heeft en dat betekent dat wij **af en toe een beroep** op u zullen doen. Wij zullen ook een lijst creëren en ophangen met telefoonnummers van mensen die in noodgevallen gebeld kunnen worden, waar sleutels evt. afgehaald kunnen worden etc. Kijk op het bord in de kantine en in de gang.

Verder willen wij de sfeer verbeteren door o.a. meer competitie teams te laten spelen en vooral op zondag is dat hard nodig. Op zaterdag is dat aardig gelukt, er zijn maar liefst 10 teams die zich hebben ingeschreven en elke week spelen er dus 5 teams thuis. We hebben zelfs een Hoofdklasse team in de Open categorie (alle leeftijden "mannen"....laat maar zien dan)

Nu moeten we de zondag verder promoten, want het kan enorm gezellig zijn om op een zondag "een bakkie" te komen doen en tevens een wedstrijd te kunnen bekijken.

We willen dus meer mensen naar ons park toe lokken d.m.v. nieuwe leden acties, het verbeteren van de begeleiding van nieuwe leden (weer oppakken) en het inblazen van nieuw leven in het rackettrekken (verschuift weer naar de VRIJDAG).

Er moeten groepjes samengesteld worden die MET elkaar bij toerbeurt wat **onderhoud** willen plegen. Dit kost je zo'n 3 uurtjes werk per 14 dagen of per maand (bij een goede bezetting) en daarna ga je b.w.v. spreken lekker met elkaar een balletje slaan, een prachtige combinatie.

Verder is TOM Tennisschool dit jaar weer actief om jullie beter te leren tennissen, (hier en daar hard nodig..red.) zodat de schroom wordt ontnomen om competitie te



gaan spelen of gewoon het tennis als veel leuker te ervaren.

We hebben niet stil gezeten in de winterperiode:

- Er is een nieuw bestuur
- We hebben een nieuwe hoofdsponsor, de **RABO bank** en ons Open Toernooi 2007 heet daardoor De RABO OPEN.
- We hebben plannen om de kantine te verbouwen/aan te bouwen, de eerste vergadering van de bouwcommissie is al geweest, de 2^e al gepland. De eerste tekening is klaar om verder uit te werken.
- Het park is al vrijgemaakt van overtollige bladeren door een groep vrijwilligers op zaterdag 22 januari.
- Er hebben zich vrijwilligers aangemeld voor bepaalde activiteiten
- We hebben een nieuwe sponsorcommissie, Rino Nieuweling en Piet de Bock! Fantastisch, bedankt alvast (en nu de centen!!)
- Er is een damesploeg die bij toerbeurt onderhoud gaat doen aan de keuken- apparatuur (koffiemachine, frituur, tosti, vaatwasmachine, etc.) Geweldig dat er toch weer 12 dames bereid zijn gevonden om dit te doen.
- Marja van Kaam, die de stimulerende factor is van het groenonderhoud van het park, en daar hebben wij niets over te klagen!!
- Er zijn leden die spontaan met elkaar afspreken om te gaan snoeien (coniferen)
- De sleuteladministratie wordt op orde gebracht en bekend gemaakt zodat men niet hoeft te raden wie er een sleutel heeft
- Zoals gezegd is er een bouwcommissie voor de verbouwing van het clubgebouw, de volgende heren hebben zich bereid getoond om hierin het voortouw te nemen:

Hans de Graaf, Kees Schwab, Piet de Heij, Rob Spaargaren, Aad v.d. Hoorn en ondergetekende (is de handigste van het stel, kan niet worden gemist...)

- We hadden nog maar 1 bouwtekening, dankzij Randstad Installatiebureau hebben we nu div. tekeningen op div. formaten en tevens elektronisch.
- De nieuwe bestuursleden hebben met bijna alle commissies gesproken om zich in te werken.
- We zijn van plan om acties te gaan voeren om meer geld te genereren, u hoort dan nader over.
- Adverteren via onze Website is in ontwikkeling (actie Frans Loos en Jordan van Welsum). Indien dit technisch goed werkt, dan wordt het toegevoegd bij het pakket voor de sponsorcommissie.
- Het barrooster voor het Open Toernooi voor het 30+ gedeelte is rond, met dank aan Mariska de Koning en Ada Fallaux
- De pasjesavonden zijn op 28 en 29 Maart

Onze voorlopige doelen zijn:

- Sfeerverbetering door o.a. door een betere organisatie op poten te zetten; actief zijn als bestuur.
- Betere begeleiding nieuwe leden
- Verbouwing clubhuis, mogelijke startperiode is september.
- Communicatie naar de leden toe en zichtbaar te maken (publicatieborden)
- Het "clubgevoel" moet terug, daarover zijn we plannen aan het maken.
- Acties te starten om geld te genereren om zodoen na de verbouwing geld over te houden.
- Racktrekken nieuw leven in te blazen
- Het park moet netjes blijven, een ieder zal daaraan mee moeten werken.



- Uitbreiding commissies met nog een paar mensen
- En punten die ik vergeten ben, die vermeld ik dan in de Inside van april.

Tot zover een overzichtje waar wij en andere leden mee bezig zijn geweest, prachtig dat er al weer meer mensen bereid zijn om het e.e.a. te gaan doen!!! Maar we hebben nog meer mensen nodig, u hoort hier later over.

Verder hebben wij een enorm geslaagd Wintertoernooi gehad in de tweesprong in Roelofarendsveen, liefst 48 deelnemers met helaas een paar leden die niet kwamen opdagen.

Dit was erg gezellig, lekker bijgepraat, kennis gemaakt met leden die we niet kenden etc. Prima gedaan door de activiteitencommissie!!!

Ik zal in elke editie van het clubblad een stukje schrijven over de inhoud en uitkomsten van onze bestuursvergaderingen en ik roep u op om ook eens een stukje in te leveren.

Tot slot denk ik dat ik voor de eerste keer genoeg heb geschreven en ik wens u alvast een goede warming up toe tot de opening van het park en ik hoop dat u alvast gaat/wilt nadenken waar u ons mee kunt helpen als **vrijwilliger**.

U kunt de leden van het bestuur hier altijd over bellen uiteraard.

Tot ziens op ons mooie park!

Ed Fallaux

Berichten van de activiteitencommissie

De kop is er weer af voor ons in de vorm van het wintertoernooi op 10 februari.

Er was werkelijk een geweldige opkomst! Onze complimenten en dank voor jullie enthousiasme. Het was een zeer gezellige avond met een lekker ontspannen sfeertje, zowel op als naast de baan.

Door het grote aantal aanwezigen moesten we de avond wel verlengen tot 24.00 uur, maar daar had niemand echt problemen mee. Tussen de partijen door kon je gezellig wat drinken, bijpraten, er kwam een lekker hapje langs en er werd zelfs ook nog gekaart tussendoor.

Maar, volgens een goede gewoonte, is er aan het eind van zo'n avond toch weer een spannend moment: de prijsuitreiking!!!

Wat zou de commissie dit jaar weer voor onzin hebben bedacht om tot een winnaar te komen.

Nou we hebben gewoon diegene gehonoreerd met het meest aantal games.

Dat was deze keer bij de dames Kitty van der Meij met 24 games. Bij de heren eindigden Lennaert van Egmond en Michel v.d. Poel beiden met 22 games. Toen heeft het lot moeten beslissen: de beker is overhandigd aan Michel.

Kitty en Michel mogen de beker een jaartje vertroetelen en koesteren en volgend jaar weer komen verdedigen, want het is tenslotte wel een wisselbeker.

Er waren natuurlijk dus ook mensen die wat minder games bij elkaar gesprokkeld hadden en die kregen ook een aandenken mee naar huis en wel een Kama Sutra kaartspel,



beschikbaar gesteld door Aad Bouwmeester. De gelukkigen waren Hennie Möllers en Ruud Boss met respectievelijk 7 en 5 games. Rino nog even voor jou gemoedsrust: jij hebt welliefst 12 games bij elkaar gespeeld. Al met al was het een zeer gezellige en sportieve avond.

De volgende activiteit, die op het programma staat, is de OPENINGCLINIC op 1 APRIL. Dan kunnen we onze krachten weer op het gravel meten. We openen dit jaar nog eens met een clinic, omdat die van vorig jaar letterlijk in het water is gevallen.

We hopen dat jullie hiervoor net zo massaal inschrijven als voor het wintertoernooi.

Wat houdt een clinic eigenlijk in? Elders in dit blad legt Tom Karsten, de man van de tennisschool, uit wat een clinic precies inhoudt. Wij hopen dus dat velen na die uitleg enthousiast zullen zijn en mee willen doen met deze opening van het seizoen.

OPGEVEN CLINIC 1 APRIL 13.30 UUR TOT 15.30 UUR (senioren)

Opgeven kan op de gebruikelijke manieren: via de web-site van de vereniging, via het mail-adres: rothe.spaargaren@wanadoo.nl of een telefoontje naar 509377, of een briefje in Thea's brievenbus.

RACKETTREKKEN

Het rackettrekken (avondsessie) gaat weer terug naar de vrijdagavond. Hiervoor zoeken we nog 2 mensen die zich daarvoor willen inzetten. Het gaat dan echt alleen om het rackettrekken, dus je hoeft niet bang te zijn dat je dan nog meer taken "in je maag gesplitst krijgt".

Als je belangstelling hebt kun je je contact opnemen met een van de bestuursleden.

PASJESAVONDEN

De pasjesavonden zijn dit jaar op 28 en 29 maart vanaf 19.30 uur.

Ook dit jaar is er weer gelegenheid om op die avonden aan te geven wanneer je je **bardiensten** wil draaien. Kom je niet, dan wordt je gewoon ingedeeld op de nog lege plekken in het barrooster.

Thea Spaargaren

E-mail adressen en het gebruik hiervan

Met de groei van het gebruik van e-mail neemt ook het misbruik hiervan toe. Te vaak ontvangen we ongevraagd e-mail (SPAM) en vragen ons terecht af waaraan we deze aanbiedingen te danken hebben!

- de vereniging gaat ervan uit dat aan de ledenadministratie verstrekte e-mail adressen mogen worden gebruikt door de vereniging, voor de vereniging en ter verstrekking aan de aan de vereniging gelieerde relaties.

Het is daarom dat het bestuur de regel die zij hanteert met betrekking tot het gebruik van de e-mail adressen, die in het bezit zijn van de vereniging, hieronder nog eens onder de aandacht wil brengen.

Hieronder verstaan wij momenteel alleen de communicatie vanuit het bestuur, de commissies en de aan de vereniging verbonden tennisschool.



Het bestuur is voorstander van gebruik van e-mail als snelle en doeltreffende methode om met elkaar te kunnen communiceren. Dit op basis van bovenstaande regel.

Mocht u zich hier niet in kunnen vinden dan verzoeken wij u dit op de pasjesavond aan de ledenadministratie kenbaar te maken, zodat uw e-mail

adres uit het ledenbestand kan worden verwijderd.

Voor leden die een e-mail adres hebben dat nog niet is opgenomen in de ledenadministratie het verzoek om dit op de pasjesavond aan de ledenadministratie door te geven.

Het Bestuur.

CLINIC

De tennisschool van TV Leimuiden organiseert voor zijn senior leden (beginners en zij die wel eens een wedstrijd spelen) een

Openings tennisclinic

Wat is nu precies een clinic? In een anderhalf uur lange tennistraining staat EEN bepaald spelonderdeel centraal. Altijd al meer aandacht willen besteden aan een specifiek onderdeel? Dan is dit je kans!

Datum	Tijd	Onderdeel	Niveau en leeftijd
Zo. 1 april	13.30-15.00 uur	Dubbel spel tactiek	Leden vanaf 15 jaar zijn welkom

INSCHRIJFFORMULIER:

Naam:..... m/v

Geboortedatum.....

E mail adres:.....

Speelsterkte: 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / ? (juiste omcirkelen)

Afgeven bij de Thea Spaargaren

of via een e-mailtje naar: info@tennissupport.nl



Activiteitenkalender


Zondag 1 april	11.00 – 13.00 uur 13.30 – 15.30 uur	Jeugd Clinic Senioren Clinic
Vrijdag 11 mei	19.30 uur	Nieuwe leden toernooi senioren
Zondag 27 mei (1 ^e Pinksterdag)	12.00 – 17.00 uur	Junior/Senior toernooi
Woensdag 6 juni t/m zondag 10 juni	16.00 – 21.00 uur & 09.00 – 18.00 uur (weekeinde)	Enkel kampioenschap Jeugd
Zondag 10 juni	vanaf 09.00 uur	Rabo sponsorfietstocht voor junioren en senioren
Zondag 10 juni t/m 17 juni	alle dagen vanaf 19.00 uur	Enkel kampioenschap senioren
Vrijdag 29 juni	20.00 uur	Midzomeravond senioren
Maandag 2 juli t/m zondag 8 juli	15.00 – 21.00 uur & 09.00 – 18.00 uur (weekeinde)	Marlintrans toernooi Jeugd
Zondag 8 juli t/m 15 juli	senioren alle dagen vanaf 19.00 uur	Dubbel kampioenschap
Woensdag 5 sept. t/m zondag 9 sept.	16.00 – 21.00 uur & 09.00 – 18.00 uur (weekeinde)	Dubbel en gemengd kampioenschap jeugd
Zondag 9 sept. t/m 16 september	alle dagen vanaf 19.00 uur	Mixed dubbel kampioenschap senioren
Vrijdag 28 september	20.00 uur	slottoernooi senioren
Zondag 30 september	10.00 – 14.00 uur & 14.00 – 18.00 uur	Regio en slottoernooi Jeugd Clinic



Voor alle competitiespelers 2007

Hier volgt de eerste informatie over de nieuwe competitie 2007. Wij verzoeken jullie onderstaande data te checken en tijdig bij je captain te melden als je verhinderd bent, zodat deze voldoende tijd heeft om vervanging te regelen.

De captainsavond is op woensdag 28 maart om 20.00 uur in het clubgebouw.

Op die avond wordt de map  uitgedeeld.

Als je als captain verhinderd bent, wil je dan een vervanger regelen?

Overzicht van de speeldata voor het komende tennisseizoen

Competitiedata 2007: district+landelijk

Competitiedata voor jaar 2007

	Week 14	Week 15	Week 16	Week 17	Week 18	Week 19	Week 20	Week 21	Week 22	Week 23	Week 24
Ma.	-	9/4	16/4	23/4		7/5	14/5	21/5	Inhaal	4/6	Inhaal
Di.	-	10/4	17/4	24/4	Inhaal	8/5	15/5	22/5	29/5	Inhaal	
Wo.	-	11/4	18/4	25/4	Inhaal	9/5	16/5	23/5	30/5	Inhaal	
Do.	-	12/4	19/4	26/4	Inhaal	10/5	Inhaal	24/5	31/5	7/6	Inhaal
Vr.	-	13/4	20/4	27/4	Inhaal	11/5	Inhaal	25/5	1/6	8/6	Inhaal
Za.	-	14/4	21/4	28/4	5/5	12/5	19/5	Inhaal	2/6	Inhaal	
Zo.	-	15/4	22/4	29/4	6/5	13/5	20/5		3/6	Inhaal	

INHAALDAG: Dit dient altijd in overleg met de T.C te gebeuren. En als door weersomstandigheden niet gespeeld kan worden, dient de **eerstvolgende vastgestelde inhaaldatum** te worden gebruikt. Het "onderling regelen" van een inhaaldatum is **niet toegestaan**. Het is wel toegestaan op een onderling

overeengekomen datum in te halen **vóór de eerstvolgende inhaaldag.**

Inhaaldagen zaterdag: 17 mei (hemelvaartsdag) - 26 mei - 9 juni

Inhaaldagen zondag: 17 mei (hemelvaartsdag) - 28 mei (2de pinksterdag) - 10 juni

Competitiedata HAR/DAR/DOR 2007

	Week 14	Week 15	Week 16	Week 17	Week 18	Week 19	Week 20	Week 21	Week 22	Week 23	Week 24	Week 25	Week 26
Ma.	2/4	9/4	16/4	23/4		7/5	14/5	21/5	Inhaal	4/6	11/6	18/6	Inhaal
Di.	3/4	10/4	17/4	24/4	Inhaal	8/5	15/5	22/5	29/5	5/6	12/6	Inhaal	
Wo.	4/4	11/4	18/4	25/4	Inhaal	9/5	16/5	23/5	30/5	6/6	13/6	Inhaal	
Do.	5/4	12/4	19/4	26/4	Inhaal	10/5	Inhaal	24/5	31/5	7/6	14/6	21/6	Inhaal

Competitiedata 2007: 55+ op donderdagmiddag

	Week 14	Week 15	Week 16	Week 17	Week 18	Week 19	Week 20	Week 21	Week 22	Week 23	Week 24	Week 25	Week 26
Ma.									Inhaal				
Di.													
Wo.													
Do.		12/4	19/4	26/4	Inhaal	10/5	Inhaal	24/5		7/6	14/6	21/6	



INSIDE - FEBRUARI 2007



Er wordt niet gespeeld op 3 mei en op 17 mei.
De finaledag vindt plaats op 6 september 2007

Competitiedata najaar 2007

De inschrijvingen hiervoor vindt later dit jaar plaats. Maar dan weten jullie alvast de data.

Woensdag (jeugd):	Zaterdag (senioren):	Zondag (jeugd):
12 september 2007	15 september 2007	16 september 2007
19 september 2007	22 september 2007	23 september 2007
26 september 2007	29 september 2007	30 september 2007
3 oktober 2007	6 oktober 2007	7 oktober 2007
10 oktober 2007	13 oktober 2007	14 oktober 2007

De volgende teams doen mee aan de competitie. (-C- is de captain van het team

Maandag morgen Dames 1 45 +	District 2e klasse	8063	Maandag morgen Damesdubbel 1	District 2e klasse	8
Naam	tel		Naam	tel	
-C- Ineke Schoenmaker	507475		-C- Marian van Westerop vanwesterop@casema.nl	508895	
Marja Castenmiller	509749		Hennie de Bock	071-3312208	
Anka Huyer	508638		Ria Vermeulen	508874	
Hanny Remmelts	071-3312210		Mieke Dambrink	508802	
Maandagavond Herendubbel 1	Recreatie 2e klasse	7002	Dinsdagmorgen Damesdubbel 1	Recreatie 1e klasse	7
-C-Cees Roeloffs croeloffs@hotmail.com	508833		-C- Bernadet Prevo bernadet.prevo@hetnet.nl	509943	
Arthur Straeter	507233		Anka Huyer	508638	
Harry Wiecherink	508827		Gerie van der Laan	508621	
Piet de Bock	071-3312208		Liesbeth Langemeijer	509569	
Leen Overbeek	509117		Brenda Muller	508295	
Louis Vink	509280				
Dinsdagavond Herendubbel 1	Recreatie 1e klasse	7011	Dinsdagavond Herendubbel 2	Recreatie 2e klasse	7
-C-Aad van der Hoorn hoornjong@hotmail.com	509886		-C-Louis Vink louisvink@casema.nl	509280	
Rob Spaargaren	509377		Theo Groot	507231	
Hans Balder	509516		Derk de Bock	500308	
Co Moolhuizen	507247		Ruud Boss	508248	
			Louis van Nimwegen	0297-341220	
			Rutger Vink	06-54934808	
Woensdagmiddag Jongens t/m 10 jaar	Geen klasse	8420	Woensdagmiddag Jongens t/m 12 jaar	2^e klasse	8



INSIDE - FEBRUARI 2007



Woensdagavond Damesdubbel 1	Recreatie 1e klasse	7211	Woensdagavond Damesdubbel 1	Recreatie 3e klasse	7
-C- Lida van Vliet			-C- Bernadette Blauwhoff bernadette@micra.nl	507413	
Gerda Verberne	0610064456		Ellen Guyt	507566	
Ans Straathof	509902		Annemiek van Leeuwen	509993	
Angelique Hylkema	509923		Editha Mollers	507281	
Monique Oomen	500599				
Woensdagavond Damesdubbel 2	Recreatie 3e klasse	7213	Donderdagmorgen Damesdubbel 1	Recreatie 1e klasse	7
-C- Monique Houben	507703		-C- Lia Boere j.c.boere@hetnet.nl	509718	
Miriam Lutt	509345		Helma van der Jagt	508341	
Carolien Pol	506031		Anneke Schoenmaker	509649	
Agnes Vernooij	509889		Els van der Jagt	509944	
Donderdagavond Herendubbel 1	Recreatie 1e klasse	7021	Donderdagmiddag Heren 1 55+	Recreatie 2e klasse	
-C- Paul Lutt lutt@casema.nl	509345		-C- André de Ruiter	508876	
Piet de Heij	509674		Leen Schoenmaker	509647	
Wim Zandvliet	507100		Kees Roeloffs	508833	
Jan van der Voort	509892		Han de Bruijn	506970	
Sjaak van der Weijden	507446		Theo Beuk	508527	
Rene Pol	506031		Ron Helsloot	507958	
Vrijdagmiddag Jongens t/m 17 jaar	Geen klasse	8520	Vrijdagmiddag Jongens t/m 17 jaar	Geen klasse	852
Vrijdagmiddag Jongens t/m 17 jaar	Geen klasse	8530	Vrijdagmiddag Jongens t/m 17 jaar	Geen klasse	853
Zaterdag Gemengd t/m 17 j	2^e klasse	8631	Zaterdag Gemengd t/m 17 j	2^e klasse	863
Zaterdag Gemengd 1	District 2e klasse	8003	Zaterdag Gemengd 2	District 2e klasse	800
-C- Alger Rimmelts agremmelts@hotmail.com	0650437944		Sann Njoo sann@casema.nl	507030	
Miranda Spaargaren	0653698880		Lennaert van Egmond	506858	
Thijs Brambach	0652447564		Inge Segeren	509382	
Jessica Spaargaren	0610894423		Sietske van Westerop	506206	
			Valentijn van Noorle Jansen	071-3316310	
Zaterdag Gemengd 3	District 4e klasse	8005	Zaterdag Gemengd 45 +	District 1e klasse	801
-C- Michel van der Poel	477180		-C- Theo Möllers theo.mollers@orange.nl	509428	



INSIDE - FEBRUARI 2007



Frank Blom	507855		Ada Fallaux	509988	
Femke van Egmond	506858		Arnold Heuzen	507368	
Marchella van Egmond	742985		Will Koeleman	508739	
Ilse v.d.Voort	500036				
Zaterdag Heren 1 45 +	District 1e klasse	8031	Zaterdag Heren 2 45+	District 2e klasse	8031
-C- Wil van Westerop vanwesterop@casema.nl	508895		-C- Aad van der Hoorn hoornjong@hotmail.com	509886	
Hans de Graaf	508680		Frans Loos	509896	
Kees Schwab	508598		Co Moolhuijzen	507427	
Peter van der Weijden	506055		Jan van der Voort	509892	
Robert Castenmiller	509749		Sjaak van der Weijden	507446	
Zaterdag Dames 1	District 2e klasse	8015	Zaterdag Heren	District Hoofdklasse	8
Monique de Boer	509773		Wilco Koot		
Veronic Verberne	507359		kootje99@hotmail.com		
Jeanet Schrijver	507198		Henk Huising		
Astrid van Leeuwen info@avl-yacht.nl	509522		Ronnie Balder		
Mariska de Koning	06-10883886		Rob Fallaux		
Zondag Heren 1	Landelijk 5e klasse	25	Zondag Heren 2	Landelijk 7e klasse	2
Ronald Klein			Roelof Achterveld r_achterveld@hotmail.com	507877	
Olaf Klein	06-41294524		Wolter Achterveld	507877	
Bjorn van der Voort			Martin van de Geer	06-23854123	
Robbert Aniba			Ties Hamers	06-19384961	

Telefoonnummers Technische Commissie:

Landelijke competitie	Gerda Verberne	0172-507476	06-10064456	ajhverberne@hetnet.nl
District competitie	Harry Dautzenberg	0172-507180	06-13374417	hpd.dautzenberg@wanadoo.nl
Recreatie competitie	Ans Straathof	0172-509902		ans.straathof@orange.nl



Aanvang thuiswedstrijden

- zaterdag district junioren 08.30 uur
- zaterdag district senioren 09.00 uur
- zondag landelijk senioren 10.00 uur
- maandag district dames 09.30 uur
- Recreatie maandag heren 19.30 - 20.30 uur (**incl. inspelen**)
- Recreatie dinsdag dames 09.30 en 10.30 uur
- Recreatie dinsdag heren 19.30 - 20.30 uur (**incl. inspelen**)
- Recreatie woensdag dames **19.00 - 21.00 uur (incl. inspelen)**
- Recreatie donderdag dames 09.30 uur
- Recreatie donderdag 55+ 13.00 uur
- Recreatie donderdag heren 19.30 - 20.30 uur (**incl. inspelen**)

*Opmerking: Dit jaar spelen er op woensdag om de week 2 teams thuis. Dan moet er **beslist** om 19.00 uur en om 20.00 uur begonnen worden. Later is **niet** mogelijk.

Ballenverkoop

De ballen kunnen voortaan uitsluitend gekocht worden bij Ans Straafhof en niet meer aan de bar.

Competitie en vrij spelen op de zaterdag.

Op zaterdag spelen er 5 teams thuis. Dat wil zeggen dat er dan steeds 4 banen benut worden.

De tijden worden regelmatig aangekondigd op het bord.

Reserve spelers competitie:

Heb je nog geen zin en/of tijd om competitie te spelen, maar wil je wel af en toe invallen, meld je dan aan per e-mail of telefonisch bij bovengenoemde technische commissie.



Tennis Blessure Vrij - Warming-up en Cooling-down



De start

Voordat u gaat tennissen is het belangrijk dat u aandacht besteedt aan uw warming-up. Door een warming-up te doen bereid u zich zowel fysiek als mentaal voor op de lichamelijke inspanning die u gaat leveren. Daardoor neemt de kans op blessures af, verbeteren uw tennisprestaties en neemt tennisplezier toe!

Na afloop van het tennissen is ook de cooling-down van belang. Die zorgt ervoor dat het lichaam geleidelijk weer tot rust komt. Hierdoor worden afvalstoffen beter afgevoerd (= minder spierpijn) en herstelt het lichaam sneller. Een goede warming-up bestaat uit inlopen, rekoefeningen en inspelen. Gemiddeld duurt een warming-up ongeveer 12 minuten. Tijdens de warming-up wordt warme en gemakkelijk zittende kleding aanbevolen. Voor alle rekoefeningen geldt:

- Beweeg langzaam, forceer niets; rekken mag geen pijn doen.
- Houd de uiterste stand 10 seconden vast.
- Ontspan daarna langzaam en schud uw spieren los.
- Voer iedere oefening zowel links als rechts uit.
- Herhaal alle oefeningen 2-3 keer met korte pauzes

De warming-up

Begin het tennissen met een warming-up. Hierdoor bereidt u zich zowel fysiek als mentaal voor op het tennissen en verkleint u de kans op blessures. De warming-up bestaat uit inlopen, rekoefeningen en rustig inspelen. Sluit de training of wedstrijd af met een cooling-down.

1. INLOPEN (5-10 minuten)

- rustige looppas (2-3 minuten)
- kleine passen
- voeten goed afwikkelen
- armen ontspannen en meebewegen
- bij voorkeur ook andere dynamische oefeningen zoals, huppelen, zijwaartse passen en armzwaaien



2. REKOEFFENINGEN

2.1. Lange kuitspier (Gastrocnemius)

- maak met de rechtervoet een stap naar voren
- breng het lichaamsgewicht over naar het rechterbeen
- buig rechterknie en houd de linkerknie gestrekt
- houd de linkerhak op de vloer



2.2. Korte kuitspier (Soleus)

- maak met de rechtervoet een kleine stap naar
- houd het lichaamsgewicht op het linkerbeen



voren



- buig de romp naar voren
- houd de linkerhak op de vloer

2.3. Achterzijde bovenbeen (Hamstrings)

- leg het been horizontaal op een hek of bankje
- houd de rug recht
- buig de romp naar voren
- houd beide benen gestrekt



2.4. Voorzijde bovenbeen (Quadriceps femoris)

- ga rechtop staan en zoek steun met één hand
- buig uw been
- pak de enkel vast en trek de hiel naar de billen totdat u rek voelt in het bovenbeen
- de knie wijst naar beneden
- houd uw bovenlichaam goed rechtop

2.5. Lies (Korte adductoren)

- ga zitten in de kleermakerszit
- zet de voetzolen plat tegen elkaar aan
- houd het bovenlichaam en het hoofd rechtop
- druk met de ellebogen op de binnenkant van de knieën



2.6. Lies (Lange adductoren)

- ga in de spreidstand staan
- tenen en voeten wijzen naar voren
- buig één been; de knie is recht boven de voet
- geef met het gestrekte been druk schuin naar beneden
- houd het bovenlichaam recht



2.7. Grote lendenspier en lage rug (Iliopsoas)

- ga met een rechte rug tegen de muur staan
- pak uw rechterknie en trek deze naar uw borst
- houd uw lichaam recht tegen de muur



2.8. Grote lendenspier (Iliopsoas)

- plaats het rechterbeen in een hoek van 90° vooruit
- de linkerhak raakt de grond niet
- druk de heup en het linkerbovenbeen voorwaarts en naar beneden
- houd het bovenlichaam recht



2.9. Buitenzijde bovenbeen (Tractus Iliotibialis en quadratus lumborum)

- voor rekken van het linkerbeen: kruis je linkerbeen zover mogelijk achter je rechterbeen.
- breng je linkerarm omhoog en buig nu zover mogelijk naar rechts, totdat je rek voelt in je linkerszij en aan de buitenzijde van je linkerbovenbeen





INSIDE JUNIOR

Hoi tennisvrienden!

Allemaal goed de winter door gekomen? Het stof weer van je rackets gehaald?

Als je dit nog niet gedaan hebt, schiet dan maar snel op, want er staat weer een seizoen voor de deur, met heel veel super leuke toernooien en activiteiten!

Natuurlijk dit jaar weer van de partij: het openingstoernooi, junior-senior toernooi, enkel-dubbelkampioenschappen en nog tal van andere spetterende activiteiten.

Zoals jullie allemaal weten is Veronica afgelopen seizoen gestopt als lid van de jeugd commissie. En om deze rots-in-de-branding enigszins te kunnen vervangen zijn er twee nieuwe leden door Henk en Thijs geselecteerd. We zullen ze even voorstellen:

Roelof, 20 jaar. Hij woont in de Weidelaan, studeert bouwkunde aan de TU-Delft. Roelof speelt al vier jaar fanatiek tennis bij onze vereniging.

Ties, 20 jaar. Hij heeft zijn hele jeugd op de Lindelaan doorgebracht, maar woont nu op kamers in Rotterdam. Hij studeert daar vastgoed en makelaardij. Ties is al drie jaar bij ons cluppie. En heeft altijd veel plezier op én naast de tennisbaan.

Ties en Roelof zijn vaak samen op de baan te vinden. In hun drukke studenten leventje hebben zij toch nog wat tijd en natuurlijk heel veel zin om de jeugd commissie te komen versterken. Zij houden wel van een feestje en gezelligheid en we hopen

dat jullie dan terug kunnen vinden in de activiteiten!

We wensen jullie allemaal een leuk en sportief seizoen toe, met een heleboel overwinningen.

En om het seizoen nog succesvoller te maken hebben we ook jullie hulp nodig, want jullie moeten je allemaal inschrijven voor alle toernooien en activiteiten dit jaar!

Maar, Veronica is nog niet helemaal weg. Ze wordt competitieleider op de zaterdag. Daarnaast wordt Angelique Hijlkema de woensdag regelen.

Als uitsmijter hebben we weer een raadsel. Het is de moeder van Fleur, maar niet dezelfde. Wie zijn het? Onder de goede inzendingen verloten we uiteraard weer een prijs. Namelijk... Een uur van de zon genieten. Helemaal gratis!

Tot op het openingstoernooi!

Groeten,
Thijs, Henk, Roelof en Ties

P.s.
Roelof en Ties spelen al twee jaar competitie bij de senioren, en zijn alle twee de jaren als aller laatste geëindigd. (Haha)



Inschrijfformulier OpeningsClinic zondag 1 april 11:00 uur - 13:00 uur

Naam:.....

Telefoonnummer:.....

E-mailadres:.....

**Inschrijven: stuur een e-mail naar jeugdcommissie@tvleimuiden.nl
Of lever in op Rietlanden 36 voor 26 maart.**

Jeugd Activiteitenkalender TV Leimuiden 2007

Zondag 1 april 11:00 - 13:00 uur	Openings Toernooi Jeugd <i>Clinic</i>
Zondag 27 mei (1e Pinksterdag) 12:00 - 17:00 uur	Junior/Senior Toernooi
Woensdag 6 juni t/m zondag 10 juni 16:00 - 21:00 & 09:00 - 18:00 uur (weekeinde)	Enkel Kampioenschappen Jeugd
Maandag 2 juli t/m zondag 8 juli 15:00 - 21:00 & 09:00 - 18:00 uur (weekeinde)	Marlintrans Toernooi Jeugd
Woensdag 5 sept. t/m zondag 9 sept. 16:00 - 21:00 & 09:00 - 18:00 uur (weekeinde)	Dubbel en Gemengd Kampioenschappen Jeugd
Zondag 30 september 10:00 - 14:00 & 14:00 - 18:00 uur	Regio en Slot Toernooi Jeugd <i>Clinic</i>

KNIP DEZE KALENDER

UIT EN HANG HEM OP!



JEUGDCOMPETITIE TEAMS 2007

Woensdag

t/m 10 jaar jongens

Kaj Wentink
 Thomas Beeks
 Erik Verkerk
 Tycho Pol
 Jeffrey van der Zeeuw

t/m 12 jaar jongens

Emile van Dijk
 Martijn Beeks
 Niels Rijnbeek
 Martijn Rook
 Ivo Kelders

Vrijdag

t/m 17 jaar jongens

Ramon Blauwhoff
 Yvar Bergman
 Julian Blauwhoff
 Robin Rijnbeek

t/m 17 jaar meisjes

Ilonka Vernooij
 Kelly Schering
 Lisa Mollers
 Tesja van Dijk

t/m 17 jaar jongens

Niels Bal
 Kasper Kruijt
 Thom Dunki-Jacobs
 Max van Bree

t/m 17 jaar meisjes

Charlotte Brussen
 Marieke Bal
 Fleur Hijlkema
 Ravenna van der Weijden

Zaterdag

t/m 17 jaar gemengd

Thom Wernke
 Niels Castenmiller
 Mischa de Wagenaar
 Lianne van Noorle Jansen
 Fleur van Weezel

t/m 17 jaar gemengd

Romy Kuilboer
 Roxan van Graas
 Thomas Beeks
 Nick Hali

Competitiedata voorjaar 2007

	Week 14	Week 15	Week 16	Week 17	Week 18	Week 19	Week 20	Week 21	Week 22	Week 23	Week 24
Ma.	--	9/4	16/4	23/4		7/5	14/5	21/5	Inhaal	4/6	Inhaal
Di.	--	10/4	17/4	24/4	Inhaal	8/5	15/5	22/5	29/5	Inhaal	
Wo.	--	11/4	18/4	25/4	Inhaal	9/5	16/5	23/5	30/5	Inhaal	
Do.	--	12/4	19/4	26/4	Inhaal	10/5	Inhaal	24/5	31/5	7/6	Inhaal
Vr.	--	13/4	20/4	27/4	Inhaal	11/5	Inhaal	25/5	1/6	8/6	Inhaal
Za.	--	14/4	21/4	28/4	5/5	12/5	19/5	Inhaal	2/6	Inhaal	
Zo.	--	15/4	22/4	29/4	6/5	13/5	20/5		3/6	Inhaal	

INHAALDAG

Als door weersomstandigheden niet gespeeld kan worden, dient de **eerstvolgende vastgestelde inhaaldatum** te worden gebruikt. Het "onderling regelen" van een inhaaldatum is **niet toegestaan**. Het is wel toegestaan op een onderling overeengekomen datum in te halen **vóór de eerstvolgende inhaaldag**.



INSIDE - FEBRUARI 2007



Inhaaldagen zaterdag:

- 17 mei (Hemelvaartsdag)
- 26 mei
- 9 juni

Inhaaldagen zondag:

- 17 mei (Hemelvaartsdag)
- 28 mei (tweede pinksterdag)
- 10 juni

Competitiedata HAR/DAR/DOR 2007:

	Week 14	Week 15	Week 16	Week 17	Week 18	Week 19	Week 20	Week 21	Week 22	Week 23	Week 24	Week 25	Week 26
Ma.	2/4	9/4	16/4	23/4		7/5	14/5	21/5	Inhaal	4/6	11/6	18/6	Inhaal
Di.	3/4	10/4	17/4	24/4	Inhaal	8/5	15/5	22/5	29/5	5/6	12/6	Inhaal	
Wo.	4/4	11/4	18/4	25/4	Inhaal	9/5	16/5	23/5	30/5	6/6	13/6	Inhaal	
Do.	5/4	12/4	19/4	26/4	Inhaal	10/5	Inhaal	24/5	31/5	7/6	14/6	21/6	Inhaal

Competitiedata najaar 2007:

Woensdag (jeugd):	Zaterdag (senioren):	Zondag (jeugd):
12 september 2007	15 september 2007	16 september 2007
19 september 2007	22 september 2007	23 september 2007
26 september 2007	29 september 2007	30 september 2007
3 oktober 2007	6 oktober 2007	7 oktober 2007
10 oktober 2007	13 oktober 2007	14 oktober 2007

TRAININGSFORMULIER JEUGD 2007

Naam:

Adres:

Postcode:

Telefoonnummer:

E-mailadres:

Geboortedatum:

Afgelopen winter getennist:

Woonplaats:

Mobiel:

ja/nee

Dit jaar word er les gegeven op **maandag**, **dinsdag** en **woensdag**. Totaal zijn er 17 lessen. Basisschooljeugd die **geen** woensdagcompetitie speelt, **moet woensdagmiddag beschikbaar zijn**.

Ik kan **niet** op.....vanaf.....uur totuur

Ik kan **niet** op.....vanaf.....uur totuur

Voetbal, hockey en tennis overlappen elkaar slechts enkele weken!

Als het regent, worden de lessen niet ingehaald!

Datum:

Handtekening ouder/verzorger:

Dit formulier voor 15 maart inleveren bij:

Thijs Rietlanden 36 0620522964

Of stuur een e-mail naar jeugdcommissie@tvleimuiden.nl

Als je dit formulier **niet** inlevert, delen we je zonder overleg in. Achteraf zijn er **geen** veranderingen meer mogelijk.

De trainingstijden hangen vanaf 1 april in het clubhuis.

Let op, vanaf 2 april starten de lessen!