



tennisvereniging LEIMUIDEN

OPGERICHT 20 MAART 1975

JAARGANG 28 NUMMER 1 – FEBRUARI 2008

Colofon

Voorzitter

Ed Fallaux, Tuinderij 6,
2451 GE Leimuiden, tel. 0172-509988
E-mail: efallaux@live.nl

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

Thijs Brambach, tel. 06-20522964
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

Robertie Vreeswijk, Westban 38,
2451 ZD Leimuiden, tel. 0172-509294

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

Tennisschool

Tennissupport,
Muijeveld 57, 3645 VJ Vinkeveen
www.tennissupport.nl

E-mail: info@tennissupport.nl
ABN Amro: 43.69.77.907

Clubgebouw

Beukenlaan 48, 2451 ZE Leimuiden
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

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

I N S I D E

Van uw redacteur.....

Nog een week of vijf en we mogen weer de wei in, als het weer het toelaat uiteraard. Was het maar als vast zover..... in zo'n hal is het ook maar behelpen vind ik.

Persoonlijk vier ik dit jaar ook mijn 20-jarig jubileum als lid van onze vereniging. Als ik de penningmeester weer zie moet ik hem toch eens vragen of je dan zo langzamerhand geen korting krijgt op de contributie. Want als je gaat uitrekenen wat je al die jaren samen met je vrouw in de kas van de club hebt laten verdwijnen.....daar had je misschien wel een tweede huis in Spanje voor kunnen kopen! Maar ja, dan hadden we al die gezellige uren op de baan of het terras (aan de bar?) moeten missen! Ik moet er niet aan denken.

Tot slot wens ik jullie allemaal een fijn, maar vooral gezond seizoen toe.

P.S. zijn er nog vrijwilligers in de zaal? Kijk in de vacaturebank.



VAN DE VOORZITTER

Dit is alweer het eerste stukje "van de voorzitter" in de Inside en normaal gesproken zal ik dat elke editie gewoon blijven doen, a: omdat dit een taak is die bij de voorzitter hoort en b: u wilt meer weten dan alleen wat u hoort en de berichtgeving uit de bestuursvergadering is ook belangrijk.

Maar voordat ik verder ga met mijn "fantastische verhalen", anekdotes, aankondigingen en ander geneuzel, wil ik allereerst de **nieuwe leden hartelijk welkom** heten op onze vereniging. We hopen dat jullie het enorm naar jullie zin zullen krijgen. In ieder geval zullen wij enorm ons best doen om JULLIE het naar de zin te maken. Het slimste om als nieuw lid "in" de vereniging te komen, is om mee te doen aan het racket trekken op de maandag-, woensdag- en vrijdagochtend vanaf 09:00uur, als je vrij bent, niet meer werkt etc. Op de vrijdagavond vanaf 20:00uur is er rackettrekken voor alle seniorleden.

De bedoeling is dat iedereen een rondje speelt (30min) met een nieuw lid en ook "potjes" speelt tegen gelijkwaardige tegenstanders, elk lid weet dit, dus schaam je niet dat je net bent begonnen, je gaat gewoon en we helpen je, ook na 00:00uur.... Veel speel- en verenigingsplezier!

Ook zullen wij weer de "VACATUREBANK" in de Inside plaatsen, kijk hier goed naar, is er iets voor u bij, meld u zich dan aan bij 1 van de bestuursleden, zie 1^e blad van de inside. UW HULP IS ECHT NODIG!

De bedoeling van de winterperiode was om een beetje uit te rusten en afstand te nemen van het tennis, maar de verbouwingsaanvraag heeft veel, heel veel tijd gekost, zowel voor de bestuursleden als voor de leden van de bouwcommissie.

Vrije deeldagen werden er opgenomen (van werk), het aantal bezoeken aan de gemeente was nogal veel, een bezoek aan het kadaster om de juiste tekeningen en afmetingen te verkrijgen, tekeningen die technisch aangepast werden, heel veel telefoontjes van de gemeente gehad tijdens je werk, gevraagd om opeens naar het park te komen om met een gemeentelijke ambtenaar nog eens naar het laatste stukje uitbouw te kijken, met de Kickers een paar keer gesproken en naar de situatie

gekeken en uiteindelijk met de wethouder een gesprek gehad.

Het ziet er nu eindelijk goed uit, als u dit blad heeft gelezen is de bouwcommissie al bij elkaar geweest, gaan we aannemers selecteren om offertes uit te brengen, gaan we de eigen werkzaamheden op papier zetten. Zodra we de aannemer hebben geselecteerd, de offerte is goedgekeurd en de startdatum bekend is kunnen we beginnen!

Het is wel zo, dat als de aannemer niet kan beloven om voor de zomer (schoolvakantie) klaar te zijn, en onze eigen werkzaamheden ook niet (tegels keuken, plaatsing keuken etc.) dan beginnen we niet en schuiven wij het op naar een later tijdstip.

Ik heb een mail gestuurd naar de mailadressen die wij bezitten om oude rackets die u kwijt wilt of niet meer zo vaak gebruikt, ter beschikking te stellen aan de vereniging voor de nieuwe leden die een proefperiode willen tennissen.

De rackets kunt u uiteraard terug krijgen, maar wij zoeken ook rackets die u kwijt wilt, aan de vereniging schenken.

Ook zult u, als u de Inside leest, al hebben deelgenomen aan ons gezellige zaterdagavond wintertoernooi in de Tweesprong, tenminste, ik denk dat het gezellig is geweest, want het is nu zodag de 17^e als ik dit stukje schrijf, maar het aantal aanmeldingen is goed heb ik gehoord.

De baanaanleg is al ver gevorderd, alleen de vorst moet weg en dan kunnen ze definitief speelklaar gemaakt worden.

Wij gaan eerder beginnen dan wij ooit hebben gedaan, het park gaat open vanaf 22 maart! Grijp uw kans, bereid u goed voor op de competitie, want die gaat 1 week eerder van start!

Wij zijn van plan om een oud-leden toernooi te organiseren in het weekend van 1 september, dit is nog nooit gebeurd, maar dat moet nu maar eens gebeuren. Dat dit een enorme organisatie met zich mee brengt spreekt vanzelf. De adressen van oud-leden opsporen is het moeilijkste en meest tijdrovende van de organisatie (in de beginfase), zeker als je er achterkomt dat het oud-leden bestand nu niet echt is bijgehouden. We missen een behoorlijk aantal jaren, ik ben nu een aantal weken bezig



om dit te updaten en heb verder uw hulp nodig. Ik stuur u in de loop van de komende weken een Excel bestand op (aan alle leden waar ik een mailadres van heb) met de vraag om dit door te nemen en aan te vullen met de namen van ontbrekende oud-leden die u kent. Als u een adres of telefoonnummer heeft van een van deze oud-leden, kunt u die toevoegen aan dit bestand. Graag in het rood merken, zodat ik kan zien welke oud-leden u heeft toegevoegd.

Ik heb een brief aan de oud-voorzitters gestuurd of zij ook mede met mij het toernooi willen organiseren. Uiteraard hebben wij nog andere mensen nodig die willen meehelpen dit toernooi tot een succes te maken. U krijgt hier nog nader bericht over, maar u kunt zich alvast aanmelden via mijn mailadres.

Dit kan en moet een geweldig festijn worden en kunnen wij, de huidige leden, de oud-leden een geweldige dag/weekend aanbieden.

De competitie begint begin april, zie het schema van onze technische commissie.

De voorbereiding ligt aan jullie, spreek af voor de competitie om te oefenen zodat je goed getraind kan beginnen.

De zaterdag zit weer goed vol, dat kan dus weer zeer gezellig worden. Een goede gelegenheid om onze spelende leden aan te moedigen en gezellig een drankje en een hapje te komen nuttigen. Ik heb horen fluisteren dat ook onze voorzitter (ik dus) zijn armzalige lichaam weer eens gaat proberen te bewegen. De Fysio's in de buurt zijn alvast gewaarschuwd, de verzekeringsmaatschappij begint de deklaraties alvast te reserveren.

Op de zondag is er een team bij, maar ook een team minder. Het team dat niet meer speelt krijgt er spijt van, want de zondag gaat toch de komende jaren erg gezellig worden. Ga alvast dit jaar met elkaar overleggen of je niet liever op de zondag speelt, of sprokkel een team bij elkaar voor de zondag. Op dit moment zijn we nog bezig om een team alsnog toegevoegd te krijgen op de zondag.

De 2 ingeschreven teams spelen op dezelfde tijd op zondag dus is het gezelliger dan verleden jaar.

2 jeugdige teams, 1 x dames en 1 x heren zullende kleuren van onze club verdedigen en hebben uw steun nodig!

Mededelingen uit het bestuur:

- De technische commissie heeft mededelingen gedaan omtrent de competitie bezetting (aantal teams)
- Offertes gaan aangevraagd worden voor het snoeiwerk en meer werkzaamheden van de groenvoorziening.
- Vrijwilligers zijn hierbij welkom om evt. snoeiafval direct weg te werken, zodat deze kosten ook laag blijven.

Berichten van de penningmeester:

Weinig bericht, behalve dat de contributies netjes binnen komen op een uitzondering na. **BETAAL UW CONTRIBUTIE OP TIJD, NIET BETALEN BETEKENT GEEN PASJE EN KUN JE NIET SPELEN, DUS OOK GEEN COMPETITIE!**, verder geen of weinig bijzonderheden.

- We hebben de samenstelling van alle commissies, waarvan de bezetting te laag is, doorgenomen en tevens gekeken naar activiteiten die anders moeten worden georganiseerd. Dit was een eerste discussie en nu gaan de diverse bestuursleden en commissies hiermee verder mee aan de slag
- De activiteitenkalender is klaar, zie verderop in dit blad.
- Ada Fallaux en Mariska de Koning hebben de bardiensten voor het Open Toernooi al ingedeeld en doorgegeven aan de fam. van Welsum, bedankt hiervoor!
- De kleedkamers moeten worden opgeruimd, wij hebben een paar mensen nodig (4 is zat) en een aanhangwagen. Het zal een uurtje of 2 duren, om daarna de troep weg te brengen naar Ter Aar, wie stelt zich beschikbaar? Aanmelden via mijn mailadres.

Dit is dus het eerste stukje, ik wens jullie een prachtig, sportief en gezond seizoen toe en dat wij maar meer leden mogen verwelkomen en veel nieuwe vrijwilligers.

Ed Fallaux
efallaux@live.nl



DE VACATUREBANK

Gezocht wordt naar actieve leden om onze vereniging nog gezonder te maken en beter te laten functioneren. We hebben nog de volgende vacatures:

Rackettrekken Organisatoren

We zoeken enthousiaste leden die dit het komende seizoen willen doen. Bij toerbeurt deze avond organiseren (en uiteraard meespelen)

Coördinator Gebouwen PRIO 1

Op een positieve manier periodiek mensen benaderen om te helpen met:
Schilderwerk: clubgebouw, palen.
Onderhoud op div. plekken te laten uitvoeren (vervanging);
Coördinatie verbouwing/renovatie i.c.m. verbouwingscommissie.

Coördinator Banen en Hekwerken

Contact met extern bedrijf banenonderhoud (volgen van contract).
Herstelwerkzaamheden, hekwerken, paden, beregeningsinstallatie, het intact houden van de telborden.
Scheidsrechtersstoelen (wordt slecht mee omgegaan).

Aanvullende krachten voor in de activiteitencommissie

Beschikbaarheid in de avonduren bij toerbeurt tijdens de toernooien.
Het mede kunnen organiseren/plannen van de clubkampioenschappen en andere toernooien.
Flexibel kunnen omgaan met "moeilijke" leden (ik kan "opeens" niet spelen op die geplande avond).
Sfeer kunnen brengen.

Een beetje kennis van de interne sterkte van de spelers/sters om tot een goede poule indeling te komen

Verder

Verder zijn wij op zoek naar oproepkrachten voor div. Commissies en werkzaamheden t.w.:

- Weghalen van de coniferen achterkant clubgebouw
- Weghalen van het tegelpad en het uitgraven van de grond (startklaar maken voor de aannemer)
- Tegelzetter
- Krachten om de keuken te plaatsen, planken op te hangen etc.
- Een zeer goedkope maar kwalitatief gecertificeerde elektricien voor uitbreiding bestaande lichtnet, groepen en nieuw aan te leggen contacten en lichtpunten.
- Snoeikrachten voor de bomen en struiken
- Oproepkrachten die voor het begin van het seizoen het park netjes maken.
- Hulp voor het organiseren van oud-ledentoernooi, zowel voor het toernooi alsook in de keuken

En alle ideeën om acties op "poten" te zetten om onze financiële positie verder te versterken zijn welkom.

We hebben een paar aanmeldingen maar nog niet genoeg, wie meldt zich aan?

U kunt zich aanmelden voor deze taken tot efallaux@live.nl of andere bestuursleden, zie colofon in het clubblad.

Het bestuur



OPENINGSTOERNOOI SENIOREN

Wij gaan het seizoen openen op **zondag 30 maart** met een zgn. wilde mix.

Dat houdt in dat je van te voren wordt ingedeeld. Wij proberen om er leuke/gelijkwaardige partijtjes van te maken maar wij zijn, uiteraard, afhankelijk van de mensen die zich inschrijven.

Bij genoeg deelname willen wij een ochtend- en een middagploeg samenstellen, zodat je maar een halve dag "verplicht" bent om op de tennisbaan te vertoeven.

Wij begrijpen dat het voor onze leden absoluut geen opgave zal zijn om de hele dag op ons park

te vertoeven, maar we hebben natuurlijk ook rekening te houden met de achterban van onze leden. Hoewel: de achterban kan op het terras van ons park ook een hele leuke dag meemaken.

Je kunt je opgeven voor dit toernooi via de gebruikelijke weg rothe.spaargaren@wanadoo.nl of via de website van tv/leimuiden.nl.

Dan kun je ook gelijk je voorkeur uitspreken voor de ochtend of de middag.

We zullen daar zo veel mogelijk rekening mee houden.

Thea Spaargaren.

Informatie over de competitie 2008

Beste captains,

De jaarlijkse captainsavond wordt gehouden op **donderdag 27 maart om 20.00 uur** in het clubgebouw. U krijgt dan de map met de nodige gegevens uitgereikt. Kunt u zelf niet, zorg dan voor een vervanger.

Tevens treft u een overzicht van de data en van de competitiespelers aan.

De volgende teams doen mee aan de competitie 2008 (28 teams)

Maandagmorgen Dames 1 45 +	District 2e klasse	1023	Maandagmorgen Damesdubbel 1	District 2e klasse	1013
Naam			Naam	tel	
Hanny Remmelts	Captain		Hennie de Bock	Captain	
Marja Castenmiller			Anneke Wegner		
Marijke Groot			Ria Vermeulen		
Ineke Schoenmaker			Mieke Dambrink		
Maandagavond Damesdubbel 1	Recreatie 2e klasse	1062	Maandagavond Herendubbel 1	Recreatie 2e klasse	1032
Kitty Hoogenboom	Captain		Arthur Straeter	Captain	
Linda de Graaf			Cees Roeloffs		
Sandra de Koning			Leen Overbeek		
Anne-Marie de Ridder			Piet de Bock		
Marion Oudshoorn			Harry Wiecherink (reserve)		
			Louis Vink (reserve)		
			Rino Nieuwelink (reserve)		
Dinsdagmorgen Damesdubbel 1	Recreatie 1e klasse	1081	Dinsdagavond Herendubbel 1	Recreatie 1e klasse	1041
Bernadet Prevo	Captain		Hans Balder	Captain	
Anka Huyer			Rob Spaargaren		
Gerie van der Laan			Aad van der Hoorn		
Liesbeth Langemeijer			Co Moolhuizen		
Brenda Muller					



INSIDE - FEBRUARI 2008



Dinsdagavond Herendubbel 2	Recreatie 2e klasse	1042	Woensdagmiddag Jongens1 - t/m 12	2e klasse	Jeugd 8042
Louis Vink	Captain		14.30-16.00 uur		
Theo Groot			Woensdagmiddag	geen klasse	Jeugd 8071
Derk de Bock			Jongens1 - t/m 17 jaar		
Ruud Boss			16.30 - 18.30 uur		
Louis van Nimwegen					
Rutger Vink					
Woensdagavond Damesdubbel 1	Recreatie 1e klasse	1071	Woensdagavond Damesdubbel 2	Recreatie 3e klasse	1073
Monique Oomen	Captain		BernadetteBlauwhoff	Captain	
Gerda Verberne			Yvonne Rimmelzwaan		
Ans Straathof			Annemiek van Leeuwen		
Angelique Hylkema			Editha Mollers		
Lida van Vliet			Ellen Guyt (reserve)		
Woensdagavond Damesdubbel 3	Recreatie 3e klasse	1073			
Monique Houben	Captain				
Lottie Hilhorst					
Carolien Pol					
Agnes Vernooij					
Tineke Munsterman,					

Donderdagavond Herendubbel 1	Recreatie 1e klasse	1051	Donderdagmiddag Heren 1 55+	Recreatie 2e klasse	0003
Sjaak van der Weijden	Captain		André de Ruiter	Captain	
Piet de Heij			Leen Schoenmaker		
Wim Zandvliet			Kees Roeloffs		
Jan van der Voort			Han de Bruijn		
Paul Lutt			Theo Beuk		
Rene Pol			Peter Ekelschot		
jeugd			jeugd		
Vrijdagmiddag Jongens1 - t/m 17 jaar	Geen klasse	Jeugd 8101	Vrijdagmiddag Jongens2 - t/m 17 jaar	Geen klasse	Jeugd 8101
16.30 - 18.30 uur	Team 1		16.30 - 18.30 uur	Team 2	
Vrijdagmiddag meisjes t/m 17 jaar	Geen klasse	Jeugd 8111	Zaterdag Gemengd1 - t/m 17 j	1e klasse	Jeugd 8141
Zaterdag senioren Gemengd 1	District 3e klasse	3013	Zaterdag senioren Gemengd 2	District 3e klasse	3013
Alger Rimmelt	Captain		Lennaert van Egmond	Captain	
Miranda Spaargaren			Sietske van Haasteren		
Thijs Brambach			Inge Segeren		
Jessica Spaargaren			Valentijn van Noorle Jansen		
Zaterdag senioren Gemengd 3	District 5e klasse	3015	Zaterdag Gemengd 1 45 +	District Hoofdklasse	4001
Michel van der Poel					
Frank Blom	Captain		Theo Möllers	Captain	
Femke van Egmond			Ada Fallaux		
Ilse v.d.Voort			Arnold Heuzen		
			Will Koeleman		



INSIDE - FEBRUARI 2008



Zaterdag Heren 1 45 +	District 1e klasse	4021	Zaterdag Heren 2 45+	District 1e klasse	4021
Wil van Westerop					
Hans de Graaf	Captain		Aad van der Hoorn	Captain	
Kees Schwab			Frans Loos		
Peter van der Weijden			Co Moolhuizen		
Robert Castenmiller			Jan van der Voort		
Ed Fallaux			Sjaak van der Weijden		

Zaterdag Dames 1	District 2e klasse	4012	Zaterdag Heren 1	District 1e klasse	3001
Astrid van Leeuwen	Captain		Wilco Koot	Captain	
Veronic Verberne			Henk Huising		
Jeanette Schrijver			Ronnie Balder		
Monique de Boer			Rob Fallaux		
Barry van Haasteren					
Zondag Nieuw team	Landelijk 7e klasse		Zondag Heren 2	Landelijk 7e klasse	
Sabrina van Leeuwen	Captain		Roelof Achterveld	Captain	
Iris Huising			Wolter Achterveld		
Anja de Koning			Martin van de Geer		
Renate van der Jagt			Joris van Velzen		
Manouk van Emmerik			Niels Castenmiller		
Reserve spelers					
Helga Klomp cashel@casema.nl	0172-742227				
Harry Dautzenberg	06-13374417				
Ruud Aalbers Familie.aalbers@xs4all.nl					



INSIDE - FEBRUARI 2008



Competitiedata HAR/DAR/DOR 2008

Competitiedata HAR/DAR/DOR 2008

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.	7/4	14/4	21/4	28/4	5/5	Inhaal	19/5	26/5	2/6	9/6	16/6	Inhaal
Di.	1/4	8/4	16/4	22/4	Inhaal	6/5	13/5	20/5	27/5	3/6	10/6	Inhaal
Wo.	2/4	9/4	16/4	23/4	Inhaal	7/5	14/5	21/5	28/5	4/6	11/6	Inhaal
Do.	3/4	10/4	17/4	24/4	Inhaal	8/5	15/5	22/5	29/5	5/6	12/6	Inhaal

Competitie data 2008

Competitiedata voorjaarscompetitie 2008

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

Inhaaldagen zaterdag	Inhaaldagen zondag
1 mei (Hemelvaartsdag)	1 mei (Hemelvaartsdag)
3 mei	4 mei
10 mei	12 mei (tweede pinksterdag)
7 juni	8 juni

Dus: de captainsavond is op donderdag 27 maart
De competitie begint op 1 april 2008.



En u krijgt alle ballen voor de hele competitie uitgereikt.

De technische commissie
Ans, Gerda, Harry



ACTIVITEITENKALENDER 2008

Zondag 23 maart 11.00 - 13.00 uur	openingstoernooi jeugd clinic
Zondag 30 maart vanaf 10.00 uur	openingstoernooi senioren
Zondag 11 mei 12.00-17.00 uur	junior/seniortoernooi
Vrijdag 16 mei 19.30 uur	nieuwe ledentoernooi senioren
Zondag 8 juni	Rabofietstocht
Maandag 9 juni t/m zondag 15 juni 15.00-21.00 & 9.00-18.00 (weekeinde)	Marlintrans toernooi
Zondag 15 t/m 22 juni alle dagen vanaf 19.00 uur	enkel clubkampioenschap senioren
Vrijdag 27 juni vanaf 20.00 uur	midzomernacht senioren
Woensdag 2 juli t/m zondag 6 juli 16.00 - 21.00 & 09.00 - 18.00 (weekeinde)	enkel kampioenschap jeugd
Zondag 6 t/m 13 juli alle dagen vanaf 19.00 uur	dubbel clubkampioenschap senioren
16 t/m 24 augustus	open toernooi
Woensdag 3 sept. t/m zondag 7 sept. 16.00 - 21.00 & 09.00 - 18.00 (weekeinde)	dubbel en gemengd kampioenschap jeugd
Zondag 7 t/m 14 september alle dagen vanaf 19.00 uur	mixeddubbel clubkampioen- schap senioren
Vrijdag 26 sept. vanaf 20.00 uur	slottoernooi senioren
Zaterdag 27 september 20.00 - 23.00 uur	witte sokken toernooi
Zondag 28 september 10.00 - 14.00 & 14.00 - 18.00 uur	regio en slottoernooi jeugd (clinic)

Ergens in het seizoen wordt ook nog een oud-leden toernooi georganiseerd, maar op dit moment is daar nog geen definitieve datum van bekend. Dat komt dus in een volgende Inside te staan.

Invaller gezocht!!!!

Voor het zaterdagteam gemengd senioren zijn we op zoek naar een dame (sterkte 6-7). Het betreft het team van Michel van der Poel (C), Frank Blom en Ilse van der Voort en Jij misschien??)

Wil je je dan z.s.m. aanmelden bij de competitie leider Harry Dautzenberg 06-13374417



NIEUWSBRIEF voorjaar 2008.

tennisvereniging
LEIMUIDEN



VOOR HET KOMENDE ZOMERSEIZOEN 2008...

is het weer mogelijk tennises te nemen bij de tennisschool van TV Leimuiden.

Zoals u van ons gewend bent zullen we voor de jeugd van de vereniging op de open dag van **zondag 30 maart** weer een waar spektakel van maken. Start is 11.00 uur

U zult op deze dag verwelkomd worden door de nieuwe clubtrainers:

John Muller uit Hoofddorp en Erwin Schmidt uit Kudelstaart zullen de lessen gaan verzorgen.

Blijft natuurlijk jammer dat onze zeer gewaardeerde tennislerares Marielle Hoogland door haar studiebezigheden geen tijd meer heeft om tennises te geven. Wij wensen haar veel succes bij haar universitaire studie op de Johan Cruijff Academie.

Kijk verder in deze Inside waar de heren John en Erwin zich aan u zullen voorstellen. John zal op de pasjesavond aanwezig zijn om persoonlijk kennis met u te maken. U dient zich dit jaar voor 1 maart op te geven voor les. Hierbij kunt u de indeling dan halverwege de maand maart al ontvangen wat nou eenmaal veel prettiger is voor iedereen. Voor de allernieuwste leden zullen we op de donderdagavond extra lessen inplannen; na een introductieperiode van 2 lessen kunnen de nieuwe leden zich inschrijven voor de vervolgsérie van 8. na de eerste periode van 10 volgt er weer een 2^e periode van 7. De jeugd schrijft zich meteen in voor 17 lessen.

TennisSupport B.V. is te vinden op het internet onder: www.TennisSupport.nl.

Op deze site, kunt u tevens alle nieuwtjes vinden van de tennisschool.

INSCHRIJVEN VOOR LES.

In het kort komt er nu voor u op neer dat u zich vanaf vandaag via **het 5 stappen programma** on-line op kunt geven voor lessen en andere activiteiten. Indien u zelf al een lesgroep samen kunt stellen, kunt u dit aangeven. Alles valt en staat ook bij uw beschikbaarheid gedurende de beschikbare lesuren.

Er zal op de volgende dagen en tijden worden lesgegeven:

Maandag: vanaf 16.00-22.00 uur

Dinsdag: vanaf 16.00-22.00 uur

Woensdag; vanaf 13.00 - 22.00 uur

Donderdagavond voor nieuwe leden.

De leden, die graag overdag tussen 09-16.00 uur willen lessen kunnen dat op het inschrijfformulier aangeven.



Erwin Schmidt

Verder zal er in het clubblad een inschrijfformulier komen te staan, indien u liever per post wilt opgeven. Dit formulier kunt u als vanouds opsturen. Dit is een adres in Haarlem, wat voor ons de inschrijvingen verzamelt en inboekt zodat de tennisschool het zelf met de computer in kan delen. U krijgt vanzelf per e-mail of indien het e-



mail adres ontbreekt per post bericht wanneer en met wie u bent ingedeeld en verwacht wordt voor uw eerste les.

HOE WERKT HET?

Ga vanaf 1 februari naar de website:
www.tennissupport.nl

Het inschrijfformulier werkt in 5 stappen:

- 1) Invullen privé gegevens
- 2) Invullen beschikbaarheid
- 3) Kiezen lestype
- 4) Aangeven gewenste partners
- 5) Definitief vastleggen

In de hoeken van het formulier kunt u door op >>>2 te klikken van stap 1 naar 2 gaan en via <<<3 terug van 4 naar 3 en zo voort



John Muller

Na de inschrijving krijgt u een persoonlijke toegangscode voor onze website, waar u de verwerking van de inschrijving kunt volgen. Eenmaal ingedeeld ziet u *online* met wie en van wie u les krijgt.

Mede namens de nieuwe clubtrainers:
John en Erwin,

“Succes en tot op de pasjesavond!
Tom Karsten
TennisSupport



INSIDE JUNIOR

VERSTERKING JEUGDCOMMISSIE

Beste tennissers,

Het is bijna weer zover, want het nieuwe seizoen zit er aan te komen. Dit jaar wordt de baan zelfs eerder geopend dan voorgaande jaren, dus nog langer tennisplezier!

Nu zitten er 3 leden in de jeugdcommissie, namelijk Thijs Brambach, Henk Huizing en Roelof Achterveld. Om het team te versterken zijn wij Lianne, Liza en Wilco benaderd om deel te nemen in de jeugdcommissie. Wij hebben besloten om dit alledrie te doen. We stellen ons even in het kort voor.

Wij zijn Liza van der Geest, Lianne van Noorle Jansen en Wilco Koot en komen uit Leimuiden. Lianne en Liza hebben vorig jaar allebei de HAVO afgerond en zijn daarna drie maanden naar Oxford; Engeland gegaan om daar een studie te volgen. Dit was echt een geweldige ervaring! Op dit moment is Lianne bezig met VWO en Liza werkt een half jaar en start in September weer met een studie.

Wilco volgt op dit moment een opleiding tot tennisleraar waarvoor hij in Juni examen moet doen verder geeft hij tennisles in Warmond en omstreken totdat hij volgend jaar weer een studie gaat oppakken. Wij tennissen al jaren met plezier op onze club en wij hopen dat wij er voor kunnen zorgen dat jullie dat ook doen.

Dit jaar hebben we ook weer de bekende activiteiten, zoals het openingstoernooi, junior-senior toernooi, enkel-dubbelkampioenschappen etc. Dit zorgt altijd voor een gezellige sfeer op de club. **INSCHRIJVEN DUS!** (Inschrijven kan via het inschrijfformulier maar ook op de site!!)

We gaan er weer een top jaar van maken met z'n allen en wensen jullie veel tennisplezier toe! Wij hebben er in ieder geval véél zin in!

Tot op het openingstoernooi!

Groetjes,

Liza, Lianne & Wilco

Inschrijfformulier Openingstoernooi maandag 24 maart (2^e Paasdag) 11:00 uur - 13:00 uur

Naam:.....

Telefoonnummer:.....

E-mailadres:.....

Inschrijven: stuur een e-mail naar jeugdcommissie@tvleimuiden.nl
Of lever in op Kloofpad 59 voor 21 maart.



TRAININGSFORMULIER JEUGD 2008

Naam:

Adres:

Postcode:

Woonplaats:

Telefoonnummer:

Mobiel:

E-mailadres:

Geboortedatum:

Afgelopen winter getennist:

ja/nee

Totaal zijn er 17 lessen.

VERHINDERINGEN

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

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

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

Datum:

Handtekening ouder/verzorger:

Dit formulier voor 10 maart inleveren bij:

Thijs Brambach

Kloofpad 59

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 23 maart in het clubhuis. Je wordt niet gebeld wanneer je les hebt.

Vanaf 24 maart starten de lessen!



Jeugd Activiteitenkalender TV Leimuiden 2008

Maandag 24 maart (2e Paasdag) 11:00 - 13:00 uur	Openings Toernooi Jeugd <i>Clinic</i> Wilco
Zondag 11 mei (1e Pinksterdag) 12:00 - 17:00 uur	Junior/Senior Toernooi Henk
Maandag 9 juni t/m zondag 15 juni 15:00 - 21:00 & 9:00 - 18:00 uur (weekeinde)	Marlintrans Toernooi Jeugd Thijs
Woensdag 2 juli t/m zondag 6 juli 16:00 - 21:00 & 9:00 - 18:00 uur (weekeinde)	Enkel Kampioenschappen Jeugd Roelof
Woensdag 3 sept. t/m zondag 7 sept. 16:00 - 21:00 & 9:00 - 18:00 uur (weekeinde)	Dubbel en Gemengd Kampioenschappen Jeugd Wilco
Zaterdag 27 September 20:00 - 23.00 uur	Witte Sokken Toernooi Roelof
Zondag 28 september 10:00 - 14:00 & 14:00 - 18:00	Regio en Slot Toernooi Jeugd Henk

KNIP DEZE KALENDER UIT EN HANG HEM OP!





Achillespeesblessure

Wat is het?

De achillespeesblessure wordt niet, zoals vroeger werd gedacht, veroorzaakt door een ontstekingsproces, maar door degeneratieve afwijkingen (achteruitgang in kwaliteit) van de achillespees. De (oude) benaming achillespeesontsteking is dan ook niet juist. Tendinopathie van de achillespees geeft de aandoening beter weer. De blessure wordt veroorzaakt door chronisch herhaalde bewegingen bij hardlopen en springen. De blessure komt met name voor bij recreatieve tennissers tussen de 35 en 45 jaar. De klacht bestaat uit pijn die langzaam ontstaat en aanvankelijk alleen 's morgens bij het opstaan of aan het begin van de training gevoeld wordt. In een later stadium is de pijn de gehele training en vaak ook in rust aanwezig. De pijn wordt gevoeld in de achillespees, 1,5 tot 7 cm boven de hak. Vaak is hier ook een verdikking aanwezig. Doortrainen brengt het risico met zich mee dat de blessure geleidelijk aan verergert, waardoor herstel steeds moeilijker wordt.

Wat moet je doen? Eerste hulp!

- Als vuistregel geldt: gedoseerde rust (minder tennissen en minder hardlopen), koelen en het dragen van goed, stevig schoeisel zijn belangrijk om de klachten te doen afnemen.
- Bij pijn en zwelling geeft ijsmassage vaak verlichting. Maak gebruik van een smeltend ijsklontje of van een papieren bekertje met ijs. Masseer hiermee de pijnlijke plaats. In het algemeen zijn vijf tot acht minuten lang genoeg. Herhaal dit enkele malen per dag.
- Maak tijdelijk gebruik van een speciale (visco-elastische) inlegzool of een achillespeesbandage. Deze hebben een schokabsorberend vermogen en zorgen door de hakverhoging voor kunstmatige verlenging van de achillespees. Hierdoor neemt de stress op de achillespees af.
- Vervang de looptraining tijdelijk door fietsen of zwemmen.

Hoe zorg je voor het beste herstel?

Op het moment dat de ergste zwelling en pijn verdwenen zijn kan begonnen worden met de opbouw van de belasting. Bij deze opbouw is

pijn het signaal om rust te houden. Let op: overschrijd de pijngrens niet, want dat vertraagt de genezing! De opbouw van de belasting verloopt in drie stappen, van licht naar zwaar. Hieronder staan ze beschreven, aangevuld met enkele tips.

Stap 1. Verbeteren van de normale functie

- Rekken van de lange kuitspieren. Maak met het gezonde been een stap naar voren, zover dat de hak van de andere voet net niet van de vloer los komt. De knie van het geblesseerde been blijft gestrekt. Verplaats het gewicht van de achterste voet naar de voorste voet en druk daarbij de hak van het achterste been stevig in de grond. Plaats eventueel de handen tegen een vast voorwerp (niet veren). Je voelt rek boven in de kuit. Doe dit 15 tot 20 seconden, gevolgd door 10 tot 20 seconden rust en herhaal dit drie keer.
- Rekken van de korte kuitspieren. Buig nu van dezelfde uitgangspositie als hierboven de knie van het achterste (geblesseerde) been zover dat de hak net niet van de vloer loskomt (niet veren). Je voelt rek laag in de kuit. Doe dit 15 tot 20 seconden, gevolgd door 10 tot 20 seconden rust en herhaal dit drie keer.
- Versterken van de voetspieren. Ga op een stoel zitten. Schrijf het alfabet in de lucht met de voet van het geblesseerde been. Rol met de tenen van de geblesseerde voet een uitgevouwen handdoek op door grijpbewegingen te maken. Doe dit 15 tot 20 seconden, gevolgd door 10 tot 20 seconden rust en herhaal dit 10 tot 20 keer.
- Versterken van de kuitspieren. Ga met de tenen op een verhoging of op een traprede staan en beweeg herhaald op een neer. Deze training dient twee keer per dag gedurende vijf minuten, zeven dagen per week gedurende twaalf weken te worden volgehouden. Deze oefening dient zowel met gestrekte knie als met licht gebogen knie uitgevoerd te worden. Ook bij pijn doorgaan met de oefening; pas als de pijn zeer hevig wordt moet je stoppen. De oefening kan verzwaard worden door een gevulde rugzak te dragen
- Dagelijks 15 tot 30 minuten fietsen of zwemmen om de algehele conditie op peil te houden.



Hoe voorkom je herhaling?

Helaas is een achillespeesblessure niet altijd te voorkomen. Wel kan het risico verminderd worden door aandacht te besteden aan het volgende:

- Doe een volledige warming-up vóór en een cooling-down na de training of wedstrijd van elk circa 10 tot 15 minuten. Besteed daarbij voldoende aandacht voor correct uitgevoerde rekoefeningen. Vooral de rekoefeningen voor de voet- en kuitspieren zijn belangrijk.
- Zorg voor een rustige opbouw van de trainingen, zodat je lichaam rustig kan wennen aan de extra belasting. Veel spelers krijgen last bij de overgang van gravel naar hardcourt of bij de overgang van zomer naar wintertraining (indoor). Voer na vakantie, ziekte of bij trainen op hardcourt de belasting in de loop van een á twee weken geleidelijk op.
- Slecht schoeisel is een belangrijke oorzaak van overbelasting van de achillespees. Essentieel is stabiliteit rond het enkelgewricht. Let er dus op dat de schoen de hiel goed omsluit en de hielbasis breed genoeg is. De hielkap moet voldoende stabiel zijn. Dit kun je testen door te proberen de hielkap met je duim in te drukken. Indrukken moet nauwelijks mogelijk zijn. Ook moet de schoen een soepele zool hebben, zodat een normale afwikkeling van de voet over de bal van de voet naar de tenen plaats kan vinden. Het buigpunt moet onder de bal van de voet zitten en niet midden onder de voet. Gooi oude schoenen niet gelijk weg, maar loop nieuwe schoenen van een ander merk of type geleidelijk in.
- Tijdens de afwikkeling van de voet is een zekere hoeveelheid pronatie (naar binnen draaien van de voet) noodzakelijk. Door buitensporige pronatie ontstaat een knik in de achillespees, waardoor deze zwaarder belast wordt. Afwijkingen die met overmatige pronatie gepaard gaan zijn een knik-platvoet, een holvoet en een beenlengteverschil. Laat bij standsafwijkingen een steunzool of een hakverhoging aanmeten bij een orthopedisch schoenmaker.
- Na een zware training of wedstrijd helpt een massage om de kuitspieren te ontspannen en de spanning van de achillespees af te halen. Ook neemt de doorbloeding van de weefsels toe, met als gevolg vermindering van spierkramp en bevordering van het herstel.
- Voer de frequentie of de duur van de trainingen niet te snel op. Zorg, in geval van een

drastische verandering zoals bijvoorbeeld een ander merk schoenen of verandering van speeloppervlak, voor voldoende tijd om het lichaam aan de verandering te laten wennen.

- Tijdens de herstelperiode na een enkelblessure treden vaak tijdelijk achillespeeskachten op. Dit wordt veroorzaakt door het vocht rond de achillespees en de toegenomen instabiliteit van de enkel. Hierdoor wordt de achillespees zwaarder belast. De klachten kunnen worden tegengegaan door tijdelijk gebruik te maken van een enkelbrace.

Stap 2. Opbouw van de sportbelasting

Zodra je in staat bent om alle boven beschreven oefeningen goed uit te voeren en wandelen zonder pijn mogelijk is, kan weer aan sporten gedacht worden.

- Maak kleine, snelle pasjes op de plaats, afwisselend steunend op het linker- en rechterbeen.
- Gaat dit goed, begin dan met rustig dribbelen. Maak kleine pasjes en wikkel de voeten goed af.
- Vervolgens ben je toe aan wat rustige duurloopjes.
- De volgende stap is een hardlooptraining met wat versnellingsloopjes, keer- en draaioefeningen en wat korte sprints.
- Vervolgens kun je sprong oefeningen gaan uitvoeren, zoals loopsprongen, schaatssprongen en hinkelen.

Stap 3. Weer tennissen

- De terugkeer naar de tennisbaan is nu weer mogelijk. Begin tegen het oefenmuurtje of met minitennis en maak de afstand naar de muur langzaam groter door naar achteren te gaan. Zorg ervoor goed voor de bal te staan en bereik dit door kleine pasjes te zetten.
- Hierna kun je starten met volley-oefeningen.
- Doe vervolgens (in de loop van één tot twee weken) wat meer oefeningen waarbij je grotere afstanden naar de bal toe moet afleggen (tennis drills van hoek tot hoek);
- Oefen nu ook lagere volleys.
- Voeg vervolgens de service toe, gevolgd door de smash.
- Zodra je ook de sprongsmash zonder problemen kunt uitvoeren, kun je met oefenwedstrijden gaan beginnen.
- Indien je twee weken lang oefenwedstrijden zonder problemen gespeeld hebt, ben je weer toe aan wedstrijdtennis.