



# NetUit – Seizoen 2008/2009

Jaargang 14, nummer 4 – juni 2009

NetUit is een periodiek van Badmintonvereniging Drive en Badmintonclub Leiden.

## VAN DE VOORZITTER: “HET VERKEERSLICHT”

Oranje, de kleur van Nederland. Ook een kleur die bijna stoppen aangeeft. We waren ook bijna zover geweest dat Victor zou kunnen stoppen met zijn duo functie. Bijna zover geweest dat we een nieuwe voorzitter bekend hadden kunnen maken. In dat geval had Victor bijna dit stukje zelf geschreven, waarin hij het stokje over kon dragen en de nieuwe voorzitter introduceren. Helaas, de kogel is spreekwoordelijk nog niet door de kerk. Ik heb uit betrouwbare bron vernomen dat we dicht bij een oplossing zitten.

Na oranje komt rood, het rood van stoppen. Zoals menigeen misschien al heeft vernomen gaat ons gewaardeerd redactielid Helga Cebol stoppen met badminton. Zij gaat zich richten op een andere hobby waar zij jaren geleden al mee had willen beginnen. Helga, bij deze bedankt voor de samenwerking en heel veel plezier met het toneel.

Daar waar mensen stoppen, beginnen mensen vaak ook. Gelukkig maar. We heten hierbij Ciska van harte welkom bij de redactie. Voor degenen die haar nog niet kennen, dat komt snel genoeg. Ciska is dit jaar bij de club gekomen en traint geregeld op de maandagavond bij Ineke en af en toe bij Ton. De plannen van Ciska zijn om competitie te gaan spelen, dus dan kunnen de mensen van de woensdag en vrijdag ook kennis met haar maken. Daarnaast kunnen jullie als jullie deze NetUit goed doorlezen, vernemen dat Ciska in de volgende NetUit het een en ander over zich zelf uit de doeken gaat doen. Dank Christa. Bij deze gaat het licht op groen om de rest van de NetUit te gaan lezen.

Namens de voorzitter a.i.,

Arjen

## CLUBKAMPIOENSCHAPPEN 2009: OVER AMBITIES, BIETJES EN PIEKEN

Wat zijn de ambities van spelers van onze modale badmintonclub? Je kunt een keer kampioen worden met je competitieteam en promoveren, maar de weg is lang en de roem moet je met het hele team delen. Je kunt meedoen aan open toernooien, maar de offers zijn groot. Je hele weekend weg, een houten kont van het zitten en als het dan tegenzit ook nog een pak slaag op de baan. En voor het prijzengeld hoef je het niet te doen. Je krijgt hooguit je inschrijfgeld terug.



*Het felbegeerde eremetaal*

Nee, het is duidelijk: de clubkampioenschappen zijn de kortste weg naar de roem. Op een paar woensdagavonden kun je jezelf in een vertrouwde omgeving en tegen bekende tegenstanders verzekeren van een plek in de “Hall of fame”. Met Anita en Nora als prima organisatoren (streng, maar altijd rechtvaardig) ben je als finalist in elk geval verzekerd van een echte medaille om je nek. En als het meezit kun je ook nog rijk worden met je staatslot. Dankzij fotograaf Arjen en webmaster Erwin ben je bovendien in volle glorie te bewonderen op onze prachtige website.

Het hoeft geen verbazing te wekken dat de strijd op de clubkampioenschappen ook dit jaar weer groot was. Een verslag van de clubkampioenschappen wordt al gauw een droge opsomming van uitslagen. Zonder afbreuk te willen doen aan de onmiskenbare waarde van de statistieken, is dit stuk met een ander doel geschreven, namelijk vast te stellen wat de geheime formule is om clubkampioen te worden. Waar ligt de sleutel tot het succes? Geen zorgen. Degenen die zich hebben onderscheiden (positief of negatief) komen vanzelf aan bod.

### **Talent, training en toewijding**

Voor spelers met het talent, de trainingsuren en de toewijding van Anita (3 x goud) en Jowan (3 x zilver) is het eenvoudig. Zij kunnen het gewoon. Dat wil niet zeggen dat het altijd lukt (sorry Jowan!), maar de kans op succes is groot. We hebben het hier dan ook over het neusje van de zalm van onze club. De spelers met de hoogste *ranking*. Anita is nummer 593 van de nationale ranglijst en Jowan is nummer 686. Het is al vaak gezegd, de overtuigende wijze waarop Anita jaar na jaar haar titel bijna achteloos prolongeert is indrukwekkend. Sandra deed dit keer een dappere poging in de finale, maar Anita is en blijft een klasse apart.

Als wedstrijd was de halve finale tussen Gea en Sandra interessanter. Hier stond iets op het spel. Wie mag zich achter Anita een jaar lang de tweede dame van onze vereniging noemen? Kwam die eer vorig jaar aan Gea toe, dit jaar was Sandra de beste van de rest. Een wedstrijd tussen Gea en Sandra is sowieso aantrekkelijk om naar te kijken. Dus veel starende bewonderaars langs de kant. Beide dames stelden in geen enkel opzicht teleur, ook al had Sandra haar witte rokje dit keer thuis gelaten. Na een erg spannende 1<sup>e</sup> set (21-19 voor Sandra), was het verzet van Gea in de 2<sup>e</sup> set snel gebroken en werd de wedstrijd door Sandra overtuigend uitgespeeld.

## **Slim inschrijven**

Waarom moeilijk doen als het ook makkelijk kan? Kies gewoon ijzersterke partners! Rindu heeft het spel in dit opzicht het meest slim gespeeld. Mixen met Anita en dubbelen met Jan Zandstra bleek in combinatie met zijn eigen sterke spel goed voor twee gouden plakken. In het herendubbel A haalden Rindu en Jan hun sportieve revanche op Jowan en Frits, de winnaars van vorig jaar. In de finale gemengd dubbel A waren Rindu en Anita in twee sets te sterk voor Jowan en Nora. De titel werd opnieuw geprolongeerd.

In sommige onderdelen is het aantal deelnemers beperkt. Inschrijving voor zo'n onderdeel vergroot je kans op persoonlijk succes. Het damesdubbel B spande in dit opzicht de kroon. Inschrijving voor dit onderdeel bleek direct goed voor deelname aan de finale. Altijd prijs dus! Joke en Ineke Jansen bleken in de finale te sterk voor Mischa en Marieke. Ook in het damesenkel B was het deelnemersveld beperkt. Drie dames streden hier om de eer en Ineke Jansen won knap de titel. Marieke werd tweede. Het feit dat het aantal deelnemers beperkt was, doet niets af aan de prima prestaties van de winnaars. Waardige titeldragers en waarschijnlijk zo sterk dat de concurrentie bij voorbaat heeft afgezien van inschrijving! Ga je nou niet allemaal inschrijven in de dames B, want dat werkt niet. Het gaat toch opvallen als mannen met het postuur van Guido en Jowan zich in het damesenkel B gaan inschrijven en ineens in een rokje op de baan verschijnen.

## **Ervaring**

Het belang van ervaring en routine kan niet genoeg worden onderstreept. Nu is het een feit dat onze vereniging overloopt van de ervaring. Jan Slingerland, Nora, Jerry, Joke en ga zo maar door. Nog even en het bestuur moet zich gaan oriënteren op het aantrekken van een gerontoloog. Even serieus nu, het is natuurlijk geen toeval dat zich onder de winnaars veel routiniers bevinden. In het damesdubbel A hadden Sandra en Gea nog geen kans tegen het door de wol geverfde duo Nora en Anita. En de routiniers Joke en Ineke Jansen waren oppermachtig in de B klasse bij de dames.



*Slim ingeschreven!*

De tijd werkt in het voordeel van de jeugd, maar soms wordt de jeugd in de tussentijd zelf ook ouder. Kijkend naar de sublieme poulewedstrijd tussen Jan Slingerland en Eelko (herenenkel A) bekwam ik even het gevoel dat ik was beland op een veteranentoernooi. Twee grijze heren, die zich weer even 20 waanden, gingen tot het gaetje in een wedstrijd die op dat moment eigenlijk alleen nog van belang was voor de statistieken. De beide kemphanen streden echter hijgend en zwetend of het de Olympische finale betrof. Jan Slingerland trok in een spannende 3<sup>e</sup> set aan het langste eind, maar het was net niet goed genoeg voor een plek in de halve finale.

Het kan niet genoeg worden gezegd, ervaring is belangrijk. Het geroutineerde spel waarmee Jerry in zijn poule tegenstanders van het kaliber van Rindu en Maarten wist af te troeven, spreekt in dit opzicht boekdelen. Er kan echter ook sprake zijn van teveel routine. De combinatie van Jerry en Jan Slingerland in het herendubbel A bleek geen waarborg voor succes. De combinatie van jeugdig talent en routine biedt meer kans op victorie. Kijk naar de knappe overwinning van het fanatieke duo Geoffrey en Joke in het gemengd dubbel B. Jasper en Ineke Jansen waren goed voor zilver.

### **Arbeid adelt**

Gewoon de mouwen opstropen en hard werken is en blijft effectief. De finale in het herenenkel B leverde een schitterend gevecht op tussen Haiko en Ton. Een boeiende confrontatie tussen twee verschillende badmintonstijlen. Ton met zijn explosiviteit en onvolprezen trickshots. Haiko met zijn ongeëvenaarde werklust en dodelijke dropshots. In een strijd op het scherpst van de snede, een echte finale, waren beide heren aan elkaar gewaagd. Haiko trok in een spannende 3<sup>e</sup> set aan het langste eind.



*Rindu deelt uit*

### **Rode bietjes**

Een goede voeding is belangrijk, dat is bekend. Het vertrouwde kantinedieet van het Vlietland (bitterballen, dorito's en Grolsch) helpt, maar is niet toereikend. Ik aarzel om dit aan het papier toe te vertrouwen (waarom mijn geheim prijsgeven?), maar rode bietjes zijn zeker aan te bevelen. Bietjes verhogen de fysieke conditie en de mentale weerstand. Bietjes zijn niet duur en volop verkrijgbaar. Bietjes zijn heerlijk met een gehaktbal of met kip uit de oven, maar ook als salade met een uitje en een appeltje. Twee keer per week bietjes eten maakt je echt beter op de baan. Binnen enkele weken is het effect al merkbaar. *Feel the biet and you can biet them all.* Subiet!

## De mentale factor

Ook de mentale factor is belangrijk. Vooral als de spelers fysiek, technisch en tactisch aan elkaar gewaagd zijn, kan de mentale factor doorslaggevend zijn. Een ijzeren wil om te winnen, de juiste concentratie en een goede stressbestendigheid zijn cruciaal op de momenten dat het er echt om gaat. Neem nou de finale in het herenenkel A. De laatste wedstrijd van het toernooi. Wat later op de avond. Twee spelers, een beetje moe en met een lijf vol adrenaline. Veel toeschouwers, maar bij vlagen doodse stilte. Spanning! Dan speelt de mentale factor een rol.

Hoe beleef je zo'n wedstrijd als speler? Ik kan alleen voor mezelf spreken. Van tevoren Jowan een klein beetje plagen. "Kom maar op Goliath!" Hij staat klaar voor de service. Nog even naar het net voor een handje. "Prettige wedstrijd!" In de 1<sup>o</sup> set heeft Jowan het initiatief. De eerste paar rally's zie ik de shuttle aan alle kanten langs me heen vliegen, maar daarna gaat het gelijk op. Ik sta best lekker mee te spelen. Tussen de rally's door kun je een speld horen vallen. Af en toe applaus. Aanmoedigingen uit het publiek. Dan loopt die lange uit en sta ik ineens 19-15 achter. Een paar missers van Jowan. Dat valt mee! Zelf geen fouten meer maken nu. Shit, toch een misser. "Domoor!" Setpoint voor Jowan. Dan een paar sterke rally's en ineens het verlossende punt. Winst (24-22). Yes! De 2<sup>o</sup> set speel ik naar het publiek toe. Waar hebben ze het toch allemaal over? Toch even kijken wie er voor mij zijn. Ik ben snel afgeleid en loop achter de feiten aan. Een mooi punt tussendoor. Even een kleine buiging voor het publiek. Moet kunnen.

Jowan scoort weer. Tjonge, wat is die gozer lang en wat speelt hij goed! Hij kan overal bij en wint ruim (21-15). Even pauze. Wat ben ik moe! Een dextrootje. Water drinken. Tips en aanmoedigingen. Dat doet me goed. Hup, de baan maar weer op. Nieuwe energie, een vliegende start en een flinke voorsprong. Dan de wissel van kant bij 11. Shit, weer naar het publiek toespelen. Jowan kruipt dichterbij, punt voor punt, tot 12-10. Het wordt pompen of verzuipen. Hijgt Jowan zo zwaar of ben ik dat? Nee, hij is het echt! Verrek, Marathon Man wordt moe! Hij begint te forceren. Wil te snel scoren en speelt minder geconcentreerd. Rustig blijven nu. De tijd nemen voor de service. Vast spelen. Ik voel dat het kan lukken. Rechtop staan. Aankijken. Imponeren. Controleren. Bietjes, bietjes, bietjes. Ineens loop ik uit en is de 3<sup>o</sup> set snel gespeeld (21-14). Applaus en felicitaties. Clubkampioen! Waarschijnlijk voor de laatste keer, volgend jaar Jowan weer, maar vanavond doet dat er ff niet toe.



*Jowan en Jan: wie scoort dit punt?*

## Pieken of piekeren

Tja, waar komt het nou echt op aan? Wat is de magische formule? Door goed te kijken naar de spelers en de wedstrijden heb ik geprobeerd het antwoord te vinden, maar tot een sluitende verklaring kom ik niet. Veel factoren spelen een rol, zonder doorslaggevend te zijn of garantie te bieden op succes. Al is het nu geen geheim voor insiders meer dat je met rode bietjes heel ver kunt komen. Het komt er toch vooral op aan op het juiste moment te pieken door optimaal gebruik te maken van je eigen specifieke kwaliteiten, wat die ook mogen zijn. Je bent dus vooral op jezelf aangewezen. Werk naar je eigen piekmoment toe en bezorg je tegenstanders een piekermoment. Een beetje geluk helpt natuurlijk ook. En dat na de piek een jaar later het dal wacht? Ach wat geeft het, wie dan leeft wie dan zorgt. Of gewoon stoppen op je hoogtepunt. Afijn, ik hoop dat jullie er wat aan hebben. Veel succes allemaal volgend jaar.

Jan Zandstra



*Ton “even lachen voor de foto” en Marieke*



*Joke en Ineke in opperste concentratie*

## Uitslagen clubkampioenschappen 2009

Onderdeel	1e Prijs	2e Prijs
Heren enkel A	Jan Zandstra	Jowan
Dames enkel A	Anita	Sandra
Gemengd dubbel A	Anita en Rindu	Nora en Jowan
Heren dubbel A	Rindu en Jan Zandstra	Jowan en Frits
Dames dubbel A	Nora en Anita	Sandra en Gea
Heren enkel B	Haiko	Ton
Dames enkel B	Ineke Jansen	Marieke
Gemengd dubbel B	Geoffrey en Joke	Jasper en Ineke Jansen
Heren dubbel B	niet gespeeld	
Dames dubbel B	Joke en Ineke Jansen	Mischa en Marieke



*Anita en Sandra in de finale dames enkel A*

## DE OPMARS VAN DE TRAININGSGROEP OP MAANDAG

Zoals je weet zijn wij als NetUit-redactie erop gebrand om jou het laatste nieuws over de club te brengen. Waarom? Omdat jij de waarheid verdient. Een gezonde club moet de waarheid onder ogen kunnen zien en daarvoor is een gemotiveerde, scherpe, kritische en onafhankelijke redactie nodig, zo zeggen we altijd maar bij de redactie.

Onze razende reporter is daarom eens op pad gegaan naar de 5-Meihal, omdat daar hele mooie dingen aan het gebeuren zijn. Sinds enige tijd treedt daar een aantrekkelijke, sportieve en vrolijke dame op als trainster van de recreanten. En prompt groeit de trainingsgroep gestaag. Reden genoeg om deze trainster, Ineke van der Voort, eens te bevragen over de vorderingen van deze groep.



*Ineke tijdens het krokustoernooi*

*Kun je een sterkte-zwakke-analyse maken van je trainingsgroep?*

De sterkte zit in de groep als groep. Het is namelijk een hele gezellige, gemotiveerde groep. Voor mij als trainer is het leuk dat er mensen van allerlei niveaus in zitten. Iedereen is verschillend en je kunt iedereen wel iets leren. Tegelijkertijd is het altijd mogelijk om leuke combinaties te maken, zodat iedereen een keer aan bod komt.

In de groep zitten mensen die de techniek makkelijk oppakken. Er zijn ook mensen die daar wat langer over doen, maar die blijken dan weer zoveel spelinzicht te hebben, dat ze een goed tegenwicht bieden aan de hardhitters.

*Kunnen we een coup verwachten? Een snelle opmars van je pupillen tot aan het eerste team?*

En als dat gebeurt, is dat dan het succes van de trainer? En als het niet gebeurt, word ik dan ontslagen?? In de groep zitten veel talenten. Als je die allemaal verenigt, heb je een leuke team-1 speler! Maarreh, wat is dit voor vraag? Wie zegt dat ze competitie willen spelen?

Ik train de groep wel in aanvallend spel, maar niet met als doel dat ze competitie gaan spelen. Wel met het doel dat ze alle aspecten van het spelletje leren en, voor wie dat wil, makkelijk de aansluiting kunnen maken met de woensdagtraining.

*Hoe verwerf je gezag bij deze spelers? Sommige spelers zijn al behoorlijk ervaren.*

Heb ik gezag, denk je? Ze luisteren wel altijd heel braaf. En aan het eind van de training zeggen ze ‘dank je wel.’ Maar soms worden er wel kritische vragen gesteld, zoals laatst over nut en noodzaak van een warming up. Juist bij ervaren mensen zijn in de loop der jaren foutjes in de techniek geslopen, waardoor ze niet meer vooruit gaan. Een kleine tip kan hen dan vooruit helpen.

*Heb jij Berrie gestimuleerd om een nieuw shirt en een nieuwe broek te dragen?*

Ha ha, nee! Misschien dat Berrie, net als veel leden van de trainingsgroep, weer eens slachtoffer geworden was van zo’n gemeen dropje van Arjen en hoopt hij hem met een knalgele outfit af te leiden? Het staat je in ieder geval goed, Berrie!

*Welke oefening zou men op de woensdagavond ook eens moeten doen in de training?*

Rechtdoor langs de lijn plaatsen, bij voorkeur met een ring als richtpunt. Daar ben ik zelf namelijk helemaal niet goed in.

*Kun je in de toekomst kijken? Hoe ziet de trainingsgroep er over drie jaar uit?*

Wil je weten wat ik denk of wat ik hoop? Ik hoop dat iedereen uit de huidige groep er dan nog is. Dan bouw je namelijk echt iets met elkaar op en kunnen nieuwe mensen zich daaraan optrekken. De groep heeft hopelijk nog steeds het groepsgevoel van nu: samen met plezier spelen, maar wel open staan voor nieuwe leden en lekker samenspelen met alle andere leden van de vereniging.

O ja, ik hoop dat er wat meer mannen komen. Kunnen we ook nog eens gaan mixen.

*Dank je, schat*

Van onze verslaggever,

Haiko van der Voort

## ALV 11 MEI 2009

Afgelopen 11 mei was het weer zover. ALV van BV Drive en BC Leiden. Dit keer was de 5-Meihal weer aan de beurt. Hetgeen resulteerde in iets meer recreanten verhoudingsgewijs. Op zich niet zo moeilijk, want als de ALV bij het Vlietland College wordt gehouden, zijn het op een enkeling na allemaal wedstrijdspelers. De verhoudingen lagen nu iets beter en dat is maar goed ook want er moest ook over de contributie voor komend jaar gestemd worden. Iets wat in de basis zowel de wedstrijdspelers als de recreanten aangaat.

Ondanks dat er her en der toch een tegenvoorstel werd gedaan op de voorstellen van het bestuur, zijn uiteindelijk de voorstellen van het bestuur aangenomen. Hoe had het gelopen als bepaalde voorstellen niet aangenomen waren, als men het niet met de voorstellen voor bijv. de verhoging van de contributie van € 170,00 naar € 180,00 had ingestemd..... Een discussie die achteraf in de herenkleedkamer nog wel gepoogd werd leven in te blazen, totdat deze door Eelko werd afgekapt en hij de discussie op mannezaken bracht.

Terug naar de wat-als discussie. Zou het bestuur hebben gezegd: “achter dit voorstel kunnen wij niet staan, wij stappen op”? Zouden ze dat echt gedurfd hebben, de boel opblazen... Onze eigen Victor “Wiegel” van Horssen of Ronald “Schmelzer” Tol. Gelukkig zijn badmintonners verstandige mensen en is het niet zo ver gekomen.

### **Bestuursveranderingen**

In het bestuur gaat wel wat veranderen. Er komen twee dames bij. Gea wordt algemeen bestuurslid en Annemarie gaat de rol van competitieleider c.q. wedstrijdsecretaris overnemen van Sandra. Voor de dubbele functie van Victor schijnt binnenkort een oplossing te komen (zou mijn stukje ‘Van de voorzitter’ in de 2<sup>e</sup> NetUit van dit seizoen (NetUit 14\_2) toch geholpen hebben? Wie zal het zeggen...

### **Jeugd**

De jeugd en de uiterst positieve resultaten kwamen ook nog even ter sprake. Het eerste jeugdteam wordt geen kampioen, maar eindigt wel dik bovenaan. Het tweede team is zelfs kampioen geworden. Foto's hiervan zijn terug te vinden op de website van BV Drive. Of dit nou gekomen is doordat Jowan al enige tijd de training van het 2<sup>e</sup> jeugdteam verzorgt? Wie zal het zeggen. Al met al een dikke pluim voor de jeugd en hun begeleiders.



*Jeugdkampioenen*

## **Bardienst en NetUit**

Tot slot hebben we het nog even over het bardienstrooster en daaraan gerelateerd de verschijning van de NetUit gehad. Er is dit seizoen, vroeger dan normaal, een dip geweest in het op komen dagen van de bardienstplichtigen. Dit wordt mede gewijd aan het feit dat de verspreiding van de NetUit wat haperingen heeft gekend. De geprinte edities waren door uiteenlopende redenen niet tijdig aanwezig, bij het mailen is een incomplete lijst gebruikt en van die gebruikte lijst bleek (om onbekende reden) een deel niet aangekomen te zijn. Mogelijk dat de NetUit tegenwoordig schunnigheden bevat zodat die bij sommigen niet door het SPAM filter heen komt....? In ieder geval is er beterschap beloofd. Je kunt natuurlijk ook altijd met regelmaat de BV Drive website bekijken, het 7<sup>e</sup> kopje in de rode balk vanaf links: Voor Leden. Als je hier overheen gaat met je muis (nee, niet de muis uit het andere stukje in deze NetUit) klapt er een menuutje uit en het onderste item daarvan is Clubblad Netuit. Als je hierop klikt verschijnen er linkjes in het scherm naar alle digitale versies van de NetUit.

Na afloop was er nog tijd over om wat te badmintonnen, iets waar door veel aanwezigen gebruik van gemaakt werd.

Een aanwezig lid

## KAMPIOEN!

Het 2<sup>o</sup> jeugdteam bestaat uit Katie, Josefien, Tessa, Maarten en Vincent. Dit jaar zijn ze kampioen geworden in de competitie. Van harte gefeliciteerd! Op deze en de volgende pagina zie je deze kampioenen in actie.

De redactie



*Kampioenschap vieren? Met taart natuurlijk!*



*Vlnr: Katie Fallaux, Tessa Dool, Maarten Berden, Vincent Buitenhuis en liggend Josefien Kwakkenbos.*



## DE AARD VAN HET BEESTJE: SEIZOEN 2009-2010

Weer een seizoen voorbij vol hoogte- en dieptepunten. Goed om stil te staan bij de toekomst. Niet schrikken trouwe lezers, maar die zou er voor Stirf-addicts wel eens somber uit kunnen zien. Wat is het geval: voorafgaand aan een functioneringsgesprek met het bestuur werd ik onaangenaam verrast met een schrijven waarin te lezen stond dat "...het bestuur van B.C. Leiden/B.V. Drive zich genoodzaakt ziet het contract met Stirf niet te verlengen, daar het niet langer wil worden geassocieerd met de bedenkelijke praktijken die Stirf inzet t.b.v. zijn column. Voorts zijn we van mening dat er een slecht signaal uitgaat naar de leden van de door ons met pijn en moeite opgezette Jeugdafdeling..." De werkelijke reden is natuurlijk dat ik dusdanig populair ben dat de meeste clubblad lezers direct naar mijn stukje scrollen, en dat 'Van de voorzitter' overslaan. Laat je niet misleiden: de tentakels van het Bestuur zijn lang! Denk je nu werkelijk dat het Forum van de website is verwijderd "wegens gebrek aan belangstelling"?

Daarom verzoek ik jullie om, geheel vrijblijvend, de redactie van NetUit te laten weten dat je mijn column ook volgend seizoen terug wilt zien in ons clubblad (mail naar: [info@bvdrive.nl](mailto:info@bvdrive.nl)).

Stirf

## DE AARD VAN HET BEESTJE (IV): JAN SLINGERLAND

Trouwe lezers, het leven van een columnist gaat niet over rozen. N.a.v. mijn vorige column (zie: De aard van het beestje III: Anita van der Zeeuw) zijn er bij de redactie van de NetUit diverse narrige reacties binnengekomen van hier niet nader te noemen "heren" van onze vereniging (iets met een verkeerde categorie). Hoewel het aanvechten van ons zwaarbevochten recht op vrijheid van meningsuiting in Telegraaf-/geenstijl.nl-stijl helemaal van deze tijd is schrik je toch van dergelijk mannetjesputter gedrag. Gelukkig heeft ook in deze kwestie elk nadeel zijn voordeel: ik moest meteen denken aan een al wat ouder lid van onze vereniging: Jan Slingerland. Namelijk, denk aan Jan S, en je ziet een briesende stoppelbaard met opgeheven vinger naar het net stormen. Oud-teamleden (snik) kunnen uren vertellen over de diverse toneelstukjes die Jan heeft opgevoerd om een tegenstander uit zijn concentratie te halen. Ik heb me altijd afgevraagd hoe het komt dat dit nooit ten koste ging van zijn eigen concentratie. Ik besloot om me in deze materie vast te bijten.

Toen ik op een avond André van Duin op TV zag wist ik het: die doet precies hetzelfde, maar raakt niet van zijn apropos *omdat hij alles van te voren heeft ingestudeerd!* Wacht even, Jan zal toch niet... Er was maar één manier om hier achter te komen. Gelukkig gaat Jan nogal eens op vakantie, zodat ik een onaangekondigd huisbezoekje kon brengen (Jan, achterdeur wordt z.s.m. gerepareerd). Het kostte me weinig moeite om toegang te krijgen tot Jans digitale privébestanden (Jan, dat wachtwoord kan echt niet!). Al snel vond ik een map met de naam “wedstrijdscenario’s”. Ik was onthutst: honderden, nee duizenden pré-wedstrijd analyses, voor de competitie, toernooien, en clubkampioenschappen. Wat dat laatste betreft wil ik jullie een karakteristieke plan-de-campagne niet onthouden:

“Clubkampioenschappen 2008. Eerst bewerk ik Nora en Anita (organisatie clubkampioenschappen-St.) zodat ik in een Poule met Eelko (Hols-St.) kom: die is toch altijd geblesseerd met de clubkampioenschappen, zodat ik pas mijn best hoef te doen in de halve finale. In de finale tref ik natuurlijk die lange (Jowan Zonneveld-St.). Als hij in de eerste set voor de derde keer die afgrijselijke kap-smash heeft geslagen loop ik naar het net en maak stampij, net zo lang tot het publiek zich ermee gaat bemoeien. Dan kan die lange zich niet meer inhouden en zijn de eerstvolgende vijf punten voor mij...”

Dit is dus het geheim van Jan S, *dit* is de manier om tot je 62-ste in Team 1 te spelen! Maar wacht eens, dat kan ik ook: stoppelbaard: check; longen volsnuiven terwijl je naar het net stormt: check; vingertje: check; pré-wedstrijd analyse: check. Maar waar haal ik nu zoveel conditie, techniek, spelinzicht en wedstrijdmentaliteit vandaan?

Stirf



**Nee nou wordt-ie  
helemaal mooi!**

## DE AARD VAN HET BEESTJE(II): GEOFFREY KROL

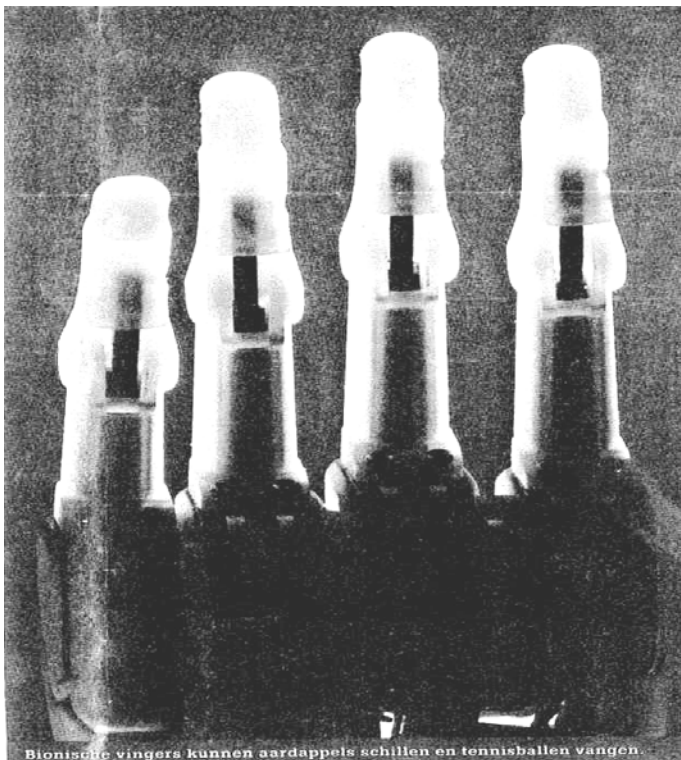
Graag wil ik hierbij reageren op een verhaal dat in het tweede clubblad van dit seizoen over mij geschreven is om jullie niet langer in het duister te laten.

In juli 2008 heb ik een ooglaserooperatie laten uitvoeren, waardoor ik nu bovennatuurlijk goed zie. Volgens de oogarts heb ik nu een zicht van 120% van wat normale mensen hebben.



Ik vond dat dat nog niet voldoende was om mijn presteren op de badmintonbaan te verbeteren. Daarom heb ik besloten om in september 2008, vlak voordat de competitie begon, een bionische rechterhand aan te schaffen. De bionische hand kent vijf piepkleine motoren, voor elke vinger een. De motortjes zijn verbonden met onderhuidse elektroden. Via spieren in de onderarm ontvangen die zwakke elektrische signalen van de hersenen. Deze signalen worden vervolgens versterkt en doorgegeven naar de vingers. Dankzij sensoren in de vingers weten de motortjes wanneer ze moeten ophouden met knijpen. Het heeft me een aardige grijpstuiver gekost, maar dat had ik er wel voor over.

Op deze pagina zien jullie een foto van mij zonder bril en een plaatje van mijn bionische hand, waarmee ik bovennatuurlijke slagen kan maken om eenieder binnen de badmintonsport te kunnen



verrassen. Volgens het Amerikaanse weekblad Time is het één van de vijftig belangrijkste uitvindingen van 2008. Ik dacht, naast mijn ooglaserooperatie kan dit er ook nog wel vanaf. Het jaar 2008 was fiscaal gezien een ideaal jaar om dit soort operaties uit te voeren. Met mijn beroep als *financial accountant* had ik alles uitgerekend en bekeken waar ik het beste deze twee operaties kon laten uitvoeren. Al langere tijd was ik van mening dat ik zonder dit soort praktijken niet beter kan worden in de badmintonsport. Kijk maar in de wielersport, daar past men ook allerlei praktijken toe om het beste in de sporter naar boven te halen.

Sinds april 2009 ben ik in het bezit van een nieuw badmintonracket, zie de foto hieronder. Ik heb gekozen voor de Yonex Nanospeed 6000. 'Nano, nano' zei Robin Williams ooit in de serie Mark & Mindy. Nu weten we wat het betekent: de nanotechnologie zorgt voor een ware revolutie in de medische wereld. Zoals jullie zien, staat er een spuitbus naast het racket, waarmee ik de snaren invet om tot het gewenste resultaat te komen. Mijn eerste spelavond met dit racket leidde meteen al tot verbaasde reacties. Huh, hoe doet ie dat dan...?



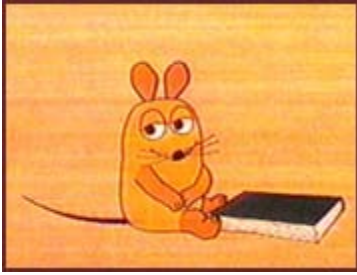
Tot zover mijn toelichting. Mochten jullie nog vragen hebben of ook besluiten om tot dit soort praktijken over te gaan, dan kunnen jullie bij mij om inlichtingen vragen.

Graag verzoek ik iemand anders binnen onze club om zijn/haar geheim op badmintongebied te onthullen. Wil degene die zich daartoe geroepen voelt, ervoor zorgen dat dat verhaal in het volgende clubblad terecht komt om zo de prestatiemogelijkheden binnen onze club structureel te verbeteren. We kunnen tenslotte van elkaar leren!

Geoff

P.S. Dit geheim graag niet verder vertellen aan mensen buiten onze club! Ik reken op jullie.  
Bedankt!

## HUISMUIS



Enkele van jullie weten het al, ondanks dat ik me eigenlijk alleen laat zien als het heel rustig is in de bar van de zaal van het Vlietland college. Ik ben de nieuwe medebewoner/gebruiker van de sporthal. Hoe komt het dat jullie mij niet allemaal kennen? Tja, ik houd niet zo van drukte. Daarnaast, met al die benen onder tafel heb je voor je het weet een maatje 43 of 44 op je kop. Ook ben ik een beetje schuw.

Toen ik hoorde van jullie clubblad, dacht ik, er is toch geen betere manier om even kennis te maken dan een stukje in jullie blad, dus bij deze.

Wat me opvalt, is dat het altijd dezelfde personen zijn die lang blijven hangen. Is het dat die mensen alle tijd hebben, of hebben ze niets beters te doen in het weekend, dat ze op vrijdagavond zo lang kunnen blijven hangen, zijn het soms nachtbrakers of zijn het personen die niet naar huis willen en dus hun vlucht het huis uit nog even verlengen?

Ikzelf ben een nachtbraker. Dat zit zo in mijn genen. Overdag slaap ik veel, maar 's nachts, als de donkerte van de avond is gevallen, dan ga ik er op uit, dan kan ik enigszins veilig op zoek naar voedsel. Iets dat na een gezellig avondje badmintonnen in ruime mate aanwezig is op de grond. Gelukkig maar, want ik moet me daar een aantal dagen mee redden. En als nieuwe medebewoner/gebruiker van de sporthal, wil ik me niet meteen ongewenst maken door de voorraad in de bar te gaan nuttigen, hoewel die er af en toe best lekker uit ziet. Voorlopig red ik me nog goed met de kruimels die op de grond vallen. Maar als je vraagt mag het iets meer zijn, graag! En dan met name die heerlijke Hamka's, tjammmie lekker.

Door me nu bekend te maken hoop ik ook dat jullie niet zo schrikken als ik me over de vloer beweeg. Ik heb namelijk een hekel aan gillende mensen. Daarnaast, ik doe geen kwaad en zijn jullie zijn een stuk groter. Misschien kom ik over een tijdje, als ik durf, nog een keer kijken hoe jullie aan het badmintonnen zijn.



Tschuß, Die Maus

## WIE LOOPT WARM VOOR DE WARMING-UP?

Wie de afgelopen weken in de 5-Meihal was, heeft ons over de trainingsvelden kunnen zien hollen, kruislingse passen zien maken en voorovergebogen de grond zien aanraken. Op een maandagavond in april begon trainster Ineke onze training met een warming-up. Niet erg gebruikelijk, zo bleek uit de reacties. Ik besloot uit te zoeken wat de (on)zin is van het doen van een warming-up. Hier mijn bevindingen.

De optimale duur van de warming-up is rond de 15 minuten. Volgens het NOC\*NSF bestaat een goede warming-up uit drie delen:

1. Algemene losmakende en dynamische oefeningen: hierbij moet je denken aan inlopen (rustig hardlopen of joggen) en dynamische oefeningen als knieheffen, hakken-billen, zijwaartse passen, armen loszwaaien en sprintjes.
2. Rekoefeningen: het passief op lengte brengen van de spier (oprekken).
3. Sportspecifieke warming-up: dit betekent oefeningen doen die passen bij de sport. Bij badminton is dat dus inslaan.

### Warmlopen

Eerst wat medische wetenswaardigheden: door warmlopen worden je spieren warm en verhoog je je hartslag. Een hogere hartslag zorgt ervoor dat je bloed meer zuurstof kan opnemen en sneller door het lichaam gepompt kan worden. Omdat je spieren warm worden, gaan de bloedvaten in je spieren meer openstaan. Hierdoor kunnen ze sneller en gemakkelijker zuurstof uit het bloed opnemen. Afvalproducten worden beter uit je spieren afgevoerd. Warmlopen zorgt ook voor een toename van de snelheid van zenuwgeleiding, waardoor je reactievermogen beter wordt.

Dat het opwarmen (het inlopen –gedeelte) effectief is, lijkt niemand te betwisten. Uit onderzoek is gebleken dat je prestaties na een warming-up met 3 tot 5% verbeteren. Een ander voordeel van opwarmen is dat de beweeglijkheid van je spieren beter is en de maximale kracht, die een spier(groep) kan uitoefenen, verbetert. Tot slot verkort een warming-up je reactiesnelheid. Wel zo handig bij het pareren van een smash!



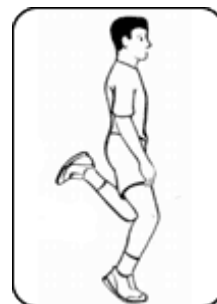
*Dribbelen*



*Huppelen*



*Kruislingse passen*



*Hakken-billen*



*Knieheffen*

## **Rekken**

Bij rekken breng je je spieren vanuit rusthouding naar een uitgerekte positie. Zo houd je de spier een tijdje vast (10-30 seconden), waarna je weer ontspant. Je spieren kun je op twee manieren rekken: statisch of dynamisch. Bij statisch rekken houd je de spier een aantal seconden vast in gerekte toestand; bij dynamisch rekken beweeg je op en neer tussen de neutrale positie van de spier en de gerekte toestand (ook wel verend rekken genoemd). Dit laatste wordt echter sterk afgeraden.

Rekken zou tal van positieve effecten hebben: door rekken vergroot je de beweeglijkheid van je spieren en het vermindert spierpijn na afloop van het sporten. Ik schrijf expres 'zou', want de meningen van de experts over het nut van rekken zijn verdeeld. Er zijn ook onderzoekers die beweren dat de spierkracht na rekken afneemt en dat prestaties verminderen bij sporten waarbij snelkracht belangrijk is (zoals bij badminton). Dat rekken preventief werkt tegen blessures lijkt een fabeltje te zijn. Wetenschappers hebben geen duidelijk verband gevonden tussen rekken en vermindering van blessures.



Hoewel de onderzoekers het over heel veel punten oneens zijn, zijn ze het over één ding wel eens: er is meer onderzoek nodig. Maar ja, wat hebben wij daar aan? Wat doen we in de tussentijd: wel of niet rekken? Wat je ook doet, het geeft je in ieder geval een rustig moment om in badmintonstemming te komen en je mentaal voor te bereiden op de training of wedstrijd die je gaat spelen.

## **Inslaan**

Na het inlopen en het (al dan niet) rekken, komt het leukste gedeelte van de warming-up: het inslaan. Veel hoeft ik hier niet over te schrijven, want dit doen jullie sowieso al elke training.

Het idee van Ineke om de training met een warming-up te beginnen was zo gek nog niet. Warmlopen is zeker zinvol en je zult er nóg beter van gaan spelen. Over de zin van rekken ben ik niet overtuigd, maar over de onzin ervan ook niet. Dus gewoon lekker doen als je je er zelf goed bij voelt. Ik ben benieuwd hoeveel badmintonners na het lezen van dit stukje warmgelopen zijn voor de warming-up.

Ciska van Strien

## CREATIEF MET SHUTTLES

De oplossing van het vorige puzzeltje was een kruisra(c)ket. Het bleek erg lastig te zijn om het juiste antwoord te raden. In de kleedkamer liet Marleen ons het goede antwoord weten, maar het antwoord officieel insturen wilde ze niet; ze wilde anderen ook een kans geven. Omdat niemand van dat gulle gebaar gebruik heeft gemaakt, blijft de Shuttle in haar handen. Marleen, gefeliciteerd!

De volgende opdracht is er een van andere orde. Mogelijk wat makkelijker, maar dat geeft niet. Het blijft creatief met Shuttles. Het gaat er nu om de juiste lokatie van de shuttle te raden. Dat doe je simpel door voor beide foto's een A, B, C of D te sturen naar de redactie van NetUit (Haiko, Ciska of Arjen). Om meteen lekker van start te gaan, gaat het om twee foto's waar de shuttle bedekt wordt door een A, B, C of D.



Foto 1: Gea



Foto 2: Annemarie/Jasper – Patricia/Joke

Degene die beide shuttles goed weet te plaatsen doet mee voor de bokaal. Alle antwoorden dienen voor 1 augustus binnen te zijn en uit alle goede inzenders wordt een gelukkige prijswinnaar getrokken. Wie weet de Shuttle met de grote oren dit keer te bemachtigen?

red.

## OVER HET NET MET... CHRISTA HOOGENDOORN

Roelien, bedankt voor de vrijwillige voordracht om voor de NetUit een stukje te schrijven. Gelukkig had je wat vragen gesteld. Hier gaat ie dan.

Laat ik eerst maar iets over mezelf vertellen: Twaalf jaar geleden ontmoette ik Hanjo, een Delftse student, tijdens de woelige nachten van de EL-Cid en de vonk sloeg over. We zijn gaan samenwonen in Delft en later getrouwd. We hebben twee zoons: Timo van drie en Jari van tien maanden.



Ik heb een studie Informatiedienstverlening en Informatiemanagement aan de Haagse Hogeschool gevolgd en heb na mijn afstuderen aan diverse projecten gewerkt. Zo heb ik museumobjecten beschreven in het Legermuseum, personeelsdossiers gedigitaliseerd bij het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschappen, een archieffunctie bekleed bij het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid en documenten gestructureerd bij de gemeente Delft. Sinds mijn kindjes zijn geboren, ‘werk ik thuis’ zoals dat heet, maar kijk rond naar een leuke baan. Het lijkt mij geweldig om bij Naturalis te werken (ik had beter biologie kunnen gaan studeren, haha) of bij het LUMC (bijv. structureren van data voor wetenschappelijk onderzoek wellicht?). Heeft iemand toevallig connecties?? ;-))

Ruim anderhalf jaar geleden zijn we in Leiden komen wonen. Daar leerde ik Hanny kennen op de zwangerschapsgym. Toen ik vertelde van mijn plannen om te gaan badmintonnen (dat vond ik namelijk op Center Parcs altijd zo leuk om te doen), reageerde ze heel enthousiast en wilde ze wel mee. Dus, zo gezegd, zo gedaan, en nu staan we ‘al’ 9 maanden samen op de baan. Ik vind het leuk en gezellig om op maandagavond training te krijgen en iedere keer een beetje beter te worden (nou ja, dat is de bedoeling dan...). Ik vind het super lastig om de shuttle ver achterin te krijgen, daar moet ik nog flink op oefenen!

Of ik verslavingen heb buiten de baan? Hmm, tja lezen misschien en gezellig op de bank onder het genot van een wijntje en (het liefst) paprikachips naar een spannende film kijken of borrelen met vriendinnen. Verder vind ik het heerlijk om even, lekker alleen, de stad in te gaan om te winkelen, maar dat gebeurt niet meer zo vaak tegenwoordig. En dan de vraag hoeveel paar schoenen ik heb. Goh, moet ik toch even gaan tellen... ik kom op 14 paar (sloffen, 2 paar badslippers en mijn bergschoenen meegerekend). Maar wat mij betreft mogen daar wel een paar bij! Had ik nou maar wat meer tijd om te shoppen... (wil iemand nog oppassen op twee lieve jongens van 3 jaar en 10 maanden, dan hoor ik het graag! ;-))

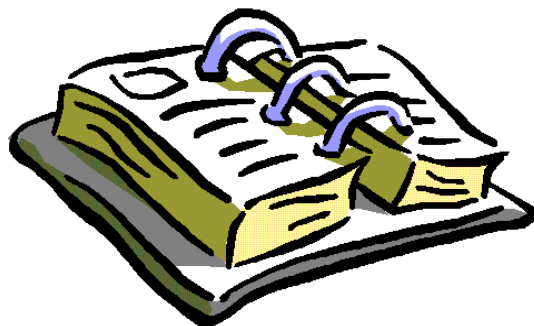
Ik wil de pen doorgeven aan Ciska. Van haar wil ik graag weten wat ze in het dagelijkse leven doet, hoe lang ze al badminton speelt, wat haar sterke punten zijn, en of ze soms bijzondere en/of eigenaardige hobby's heeft.

Groetjes en tot maandag,

Christa Hoogendoorn

## BELANGRIJKE DATA EN ACTIVITEITENKALENDER

Belangrijke data? Natuurlijk is elke dag belangrijk. Wie zijn wij eigenlijk om te claimen dat sommige data voor jou belangrijker zijn dan andere? Dat zou toch getuigen van een extreme arrogantie. Sorry daarvoor. Toch een lijstje met data die ons inziens het onthouden waard zijn.



Datum	Waarom belangrijk?
vrijdag 26 juni	Eindtoernooi in de Vlietlandhallen. Allemaal komen, want dit is de officieuze afsluiting van het seizoen voor recreanten en competitiepelers!
maandag 29 juni	Laatste avond in de 5-Meihal
vrijdag 10 juli	Laatste avond in de Vlietlandhallen
woensdag 19 augustus	Vlietlandhallen weer open
maandag 7 september	5-Meihal weer open

## VERJAARDAGEN



### Juli

- 7 Jouzef Baghouzian  
16 Esther van der Spijk  
17 Nico van Beelen

### Augustus

- 4 Jerry Versluijs  
5 Mara Jongeneelen  
13 Els Wessels  
14 Teun de Mast  
17 Rachel de Haan  
20 Haiko van der Voort

### Augustus

- 30 Victor van Horssen  
Guido Rusch  
31 Maarten Berden  
Belinda Kuppens

### September

- 1 Vincent Buitenhuis  
6 Pieter Cremers  
13 Sascha Stolwijk  
15 Lisa Bellekom  
21 Marco Stouten  
22 Jan Zandstra

## **BARDIENST OF GEEN BARDIENST.....?!?!**

Iedereen die wel eens in de Vlietlandhal speelt, wordt ingedeeld voor bardienst. Ongeveer twee keer per jaar mag jij je clubgenoten en bezoekende teams voorzien van een hapje en een drankje en ervoor zorgen dat onze gezellige bar gezellig is!

We delen de bardienst in zonder te weten wanneer jij op vakantie bent of ziek zult zijn. *We kunnen ook geen rekening houden met dienstroosters op het werk of andere persoonlijke voorkeuren.* Wel kijken we bij de indeling naar de competitie- en trainingschema's.

Hier geven we aan wat je moet doen als je je bardienst niet op de ingeroosterde datum kunt draaien of als je training of een wedstrijd hebt.

### **1. Ik kan komen en ik heb geen wedstrijd of training**

Haal de sleutel op bij verzorgingshuis Zuijdwijk en open de bar op tijd: om 19.45 uur op woensdagen en om 19.15 uur op vrijdagen. Vul de koelkasten bij en zet koffie. Je moet de hele avond achter de bar staan tot plm. 23.30 uur. Zie verder de beschrijving in het barboek. Laat de kas of de fooienbig NOOIT onbeheerd achter.

### **2. Ik kan niet op de datum waarvoor ik ben ingeroosterd**

Bel een van de mensen uit het rooster en ruil met die persoon je dienst. Bel net zo lang door tot je met iemand hebt kunnen ruilen. Als je met niemand op de hele lijst kunt ruilen, bel dan iemand van het bestuur voor overleg.

### **2a. Ik ben ziek op de dag van mijn bardienst**

Ook nu ben je zelf verantwoordelijk voor het regelen van een vervanger!

### **3. Ik kan komen, maar ik heb om 20 uur training**

Open het hek en de hal. Plak een briefje op de bar dat je in de hal bent. Ga na de training direct (douchen en) naar de bardienst. Je hoeft geen vervanger te regelen. Laat de kas of de fooienbig NOOIT onbeheerd achter.

### **4. Ik kan komen, maar ik heb om 21 uur training**

Regel dat iemand een uurtje voor je waarneemt of ruil je bardienst met iemand anders; zie 2.

## 5. Ik kan komen, maar ik heb om 22 uur training of een competitiewedstrijd

Als het goed is gebeurt dit niet, want hier houden we rekening mee met inroosteren. Trainings- en competitieschema's zijn echter niet altijd op tijd bekend of veranderen. Mocht je ingedeeld staan en de late training of een wedstrijd hebben, regel dan een vervanger zoals beschreven in 2.

## 6. Ik ben nog (bijna) nooit in de Vlietlandhal geweest en zal er voorlopig ook niet komen

Bel iemand uit het bestuur; wij zorgen dat er een vervanger komt en dat je pas weer wordt ingeroosterd, als je ook een aantal keren in de hal bent geweest.

### Bardienstrooster

<b>Juni</b>					
3	<i>zaal dicht ivm examen</i>		5	Eelko Hols	
10	Patrick de Winter		12	Edward de Bock	
17	Jan Zandstra		19	Sandra van der Ark	
24	Berrie Vial		26	Nico van Beelen	
<b>Juli</b>					
1	Jerry Versluijs		3	Arjen Burghart	
8	Erwin van Koppen		10	Frits Fallaux	
<b>Augustus</b>					
19	Victor van Horssen		21	Marieke Schellart	
26	Bart Corver		28	Jasper Boerkamp	
<b>September</b>					
2	Patricia Crama		4	Jan Slingerland	
9	Nora de Koning		11	Joke Strijk	
16	Ineke Jansen		18	Rindu Sitinjak	
23	Maaïke Meijer		25	Ton de Ridder	
30	Ciska van Strien				

## COLOFON

### Bestuursfunctie

Voorzitter  
Penningmeester  
Secretaris  
Wedstrijdsecretaris  
Lid

### BV Drive

Victor van Horssen  
Victor van Horssen, a.i.  
Ronald van Tol  
n.v.t.  
Esther van der Spijk  
Gea Smit

### BC Leiden

Sandra van der Ark  
Victor van Horssen, a.i.  
Ronald van Tol  
Annemarie van Engelen  
Esther van der Spijk  
Gea Smit

### Voor beide clubs

Bar: Anita van der Zeeuw (administratie), Ronald van Tol (bevoorrading)  
Trainers: Siegfried Telussa (wedstrijden), Ineke van der Voort (recreanten)  
Maandagavondbegeleiding: Victor van Horssen, Arjen Burghart  
Jeugdbegeleiders: Esther van der Spijk, Eelko Hols, Frits Fallaux, Jowan Zonneveld  
PR commissie: vacature  
Feest/toernooicommissie: Ronald van Tol, Marleen Smallegange, Patricia Crama  
Redactie NetUit: Haiko van der Voort, Arjen Burghart, Helga Cebol, Ciska van Strien, Rita van Oosterhoud (corrector)

### Correspondentie:

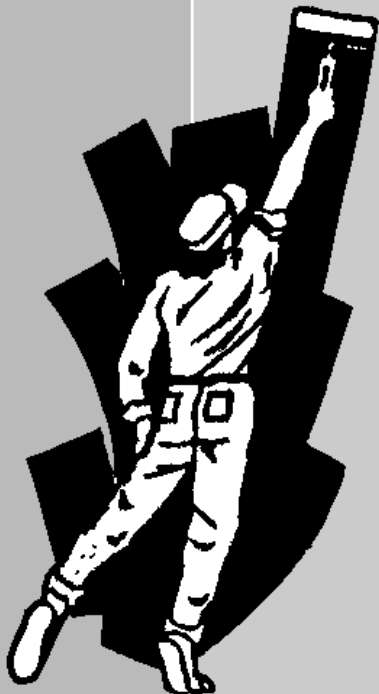
[info@bvdrive.nl](mailto:info@bvdrive.nl)  
B.V. Drive & B.C. Leiden  
Postbus 1449  
2302 BK Leiden

### Betalingen:

Rekening 40 14 460 t.n.v. BV Drive  
Rekening 30 72 90 t.n.v. BC Leiden



# Schildersbedrijf **Zuid** v.o.f.



Levendaal 132

Leiden

tel. 071 - 5120624

**Voor al uw:**

Buitenschilderwerken

Binnenschilderwerken

Glaswerken en alle

soorten wandafwerking.

SCHILDER  
GLASZETTER  
BEHANGER



ERKEND SCHILDERS-  
EN AFWERKINGSBEDRIJF

