



Namen en adressen bestuur BVO-Ouderkerk

Voorzitter Jaap Teule Sluisvaart 96 1191 HE Ouderkerk a/d Amstel T: 020-4964993	Secretaris: Ron van der Keur Beverenstraat 35 1066 WD Amsterdam T: 020-6739818
Penningmeester: Chiel van der Velde Overweg 96 1191 RD Ouderkerk a/d Amstel T: 020-4961864	Ledenadministratie: Ron Korrel Rondehoep west 46 1191 KL Ouderkerk aan de Amstel T: 0297-582258
Sponsoring: Vincent Sala Koningin Emmalaan 23 1191 BL Ouderkerk a/d Amstel T: 020-4964337	Tech. commissie & alg. bestuurslid: Kitty Stavenuiter Kon. Julianalaan 13 1191 CD Ouderkerk a/d Amstel T: 020-4968960
Competitieleider: Dieter Pater Vredebest 47 1191 PN Ouderkerk a/d Amstel T: 020-4965897	Technische Commissie: Tom van der Veen T: 020-6593343 Kitty Stavenuiter T: 020-4968960
Jeugdcommissie: Gijs Bosma T: 020 - 4964525 Nigel Pockett T: 020 - 4720427 Jan van Deudekom T: 020 - 4964735 Marc Henri T: 020 - 4416564 Wout Mansvelder T: 020 - 6470739 Janneke Verweij T: 020 - 4965708	Jeugdtrainer: Gijs Bosma Abraham Rademakerstraat 16 1191EK Ouderkerk a/d Amstel T: 020-4964525 Jeugd – en Seniorentreiner: Marcel Lodder T: 06-25044976
Redactie Clubblad: Anita Vlug T: 06-28685952	Website BVO: Ron Korrel T: 0297-582258

Volgend clubblad: Eind maart 2014

Accommodatie

Sporthal "Bindelwijk"
Kon. Julianalaan 1
1191 CD Ouderkerk a/d Amstel
020-4963538

Website adres: www.bvo-ouderkerk.nl
Email adres: [bvo \[at\] bvo-ouderkerk.nl](mailto:bvo [at] bvo-ouderkerk.nl)

Van de voorzitter

Badmintonpas

Alweer twee jaar geleden besloot de badmintonbond dat de plastic badmintonpas gaat verdwijnen. De oude pas is dan nog geldig tot en met 2013. Destijds was nog onduidelijk of de nieuwe pas een digitaal exemplaar zou zijn of toch een tastbare pas. Er is kennelijk gekozen voor een pas die je zelf moet uitprinten. Liefst in kleur uitprinten staat in de handleiding bij de email die we hebben ontvangen. Waarom dat in kleur moet is me niet helemaal duidelijk. Het bondsnummer staat er in zwarte nummers op en die blijven zwart ook al print je ze uit in kleur. Misschien dat de kleurtjes het echtheidsgehalte van het geprinte pasje moet verhogen. Voordeel is wel dat als je je pas kwijtraakt, je weer een nieuwe kunt uitprinten. Mensen met meerdere sporttassen kunnen ook voor iedere sporttas een pasje uitdraaien. Zit je nooit zonder. Hebben ze toch goed over nagedacht...

Goed nieuws ook voor de trainingsdieren onder ons. Marcel Ladders is na zware onderhandelingen met onze TC bereid gevonden om onze badminton skills verder bij te schaven. Dit heeft reeds geresulteerd in een nummer 1 positie van ons eerste mix team.

Voor diegene die zijn/haar racketvaardigheid verder wil ontwikkelen, voor hen die hun clear verder willen slaan en voor degene die het spel tactisch wil doorgronden is er de mogelijkheid geweest om zich hiervoor op te geven. Het doet mij goed te zien dat ondanks dat deze leden de trainer zelf moeten betalen, zij zich hebben in geschreven voor deze extra trainingen.

Flink wat post deze keer, want er is nog meer. Zoals iedereen weet hebben we binnen onze vereniging veel enthousiaste niet-competitiespelers die op maandagavond partijtjes tegen elkaar spelen. Voor al deze recreanten is het volgende toernooi bedoeld:

Bij deze worden jullie uitgenodigd voor het 20^e Landelijke Recreanten Team Toernooi van Badminton Nederland, dat gespeeld wordt op zaterdag 3 maart 2012 in Arnhem. Het toernooi vindt plaats in een grote hal en de teams worden zo ingedeeld dat er de hele dag door veel dubbel- en mixpartijen worden gespeeld. Een inschrijfformulier is bij ondergetekende te verkrijgen.

Tot zover de ingekomen stukken.

Trainingsdier of niet, bij deze wil ik iedereen een gezond en sportief 2014 toe te wensen.

Jaap Teule



Jeugdpagina

Jeugdcompetitie

Beste jeugdleden,

De vakantie periode zit erop . De kerstdagen (een gezellig familie gebeuren), de jaarwisseling, de oliebollentijd, alles is voorbij.

2014 Het nieuwe jaar, iedereen weer naar school, sporten, spelen, leren, kortom de draad weer opnemen. Op tijd uit je bed, eten en naar school. Niet meer uitslapen of relaxed doen (jammer?!).

In 2013 zijn de examens voor het deel diploma WIT afgenomen voor de diegene die er aan toe waren. Voor het behalen van dit diploma moet je de volgende "grips" kunnen hanteren:

- HANDSHAKE GRIP
- BACKHAND GRIP
- VERKORTE GRIP

Uitvoeren

De shuttle kunnen hooghouden in de volgende volgorde:

- FOREHAND
- BACKHAND
- BOVENHANDSE SLAG



Er was ook een extra aantekening te verdienen voor diegenen, die de shuttle achter hun rug hoog konden houden en tussen hun benen door hoog hielden.

Er waren nog een aantal bewegingen die je moest kunnen laten zien voor het behalen van het diploma:

- de lobservice (de korte service onderhands uitvoeren zonder shuttle)
- de "clear" (bovenhandse slag uitvoeren zonder shuttle voeren)

Dit zijn alle eisen voor het deeldiploma Wit. Bravo voor de geslaagden!

KLEURENDIPLOMA ORANJE

Het diploma van het loop- en voetenwerk:

Hiervan zijn de eisen:

- vanuit de basispositie naar verschillende richtingen in het speelveld te bewegen
- voorwaartse bewegingen (rechtdoor, rechts voor, links voor)
- zijwaartse bewegingen (links en rechts)
- achterwaartse bewegingen (recht achteruit, links achter, rechts achter)

Waarop gelet wordt:

- elke loopactie begint met een startspong.
- de loopactie eindigt op het racketbeen, de slagbeweging naar eigen inzicht
- de loop actie achterwaarts moet worden afgemaakt met een wisselopsprong

Het kleurendiploma oranje is een heel belangrijk kleurendiploma. Je laat zien dat je met zo min mogelijk energie de hele baan kunt bestrijken.

BRAVO voor de geslaagden!

Jammer dat de uitreiking van de diploma's niet in 2013 plaats vond.

Ik denk dat als je deze jeugdpagina leest, de uitreiking al heeft plaats gevonden.

Rest ons hartelijke groeten.

Namens de jeugdcommissie

Trainer Marcel Lodder

Gijs Bosma



Nieuws van de Technische Commissie

B.V.O. activiteiten / senioren

ACTIVITEIT	DATUM	BIJZONDERHEDEN
Clubkampioenschappen voor comp leden en recreanten	Start Zo.23-3 Overige data: ma 24 , 31 maart en ma 7 , 14 april	Vooraf inschrijving via lijst in de sporthal. V.a. 17 februari. Inschrijving sluit 3 maart. Zondag verplicht. Een (1)maandag als verhindering is mogelijk!
Uitwisseling/ voorjaarstoernooi	Zo. 18-5	Alle leden. Vooraf aanmelden. Wordt mogelijk een onderling mix-toernooi van recreatieve en wedstrijd-spelers.
Eindejaar toernooi	Ma. 26-5	Alle leden. Vooraf aanmelden.

- In februari starten 2 teams met de open- team- kampioenschappen (OTK).
De teams gaan de thuiswedstrijden spelen op zondagmorgen.
Zodra de speeldata bekend zijn komen deze op het mededelingenbord te hangen zodat je de teams kan komen aanmoedigen.
- De trainingen van Marcel gaan door voor een kleine groep die zich hiervoor hebben opgegeven.
Het gaat om 6 trainingsavonden in februari en maart.
- De uitnodigingen voor het uitwisselings- voorjaarstoernooi op 18 mei zijn de deur uit.
Zet 18 mei alvast in je agenda !!
- De inschrijving voor de clubkampioenschappen start 17 februari!!!
- Binnenkort start de inventarisatie weer voor de competitie in 2014-2015
Je krijgt hierover eind februari een mail, zodat je je direct kunt aanmelden.

Namens de T.C. , Kitty & Tom

Eten met Geert.....da's niet verkeerd

Zo, we zijn weer flink op weg met het badmintonseizoen. Zelf sla ik de laatste tijd af en toe over, ten eerste omdat ik het erg druk heb en ten tweede omdat mijn knie nog niet is wat het zou moeten zijn. Gelukkig zijn mijn polsen nog in goede vorm dat is dus het probleem niet. Dit maal een lekker winters recept op verzoek van Wout. Kunnen we wel gebruiken tijdens deze strenge winter. Bon appetit!!

Hachee:

Ingrediënten voor 4 personen

8 uien
50 gr. boter
600 gr. hacheevlees
zout, peper
2 eetl. bloem
1 runderbouillonblokje
1/2 liter water
2 eetl. azijn
1 tl. suiker
2 laurierblaadjes
4 kruidnagels
2 glazen rode wijn
Scheutje gembersiroop



Bereidingswijze:

Pel de uien en snijd ze in stukken. Smelt de boter in een braadpan en braad het vlees onder voortdurend roeren aan. Voeg na ca. 2 min. de stukken ui toe. Breng vlees en uien op smaak met zout en peper. Bestuif met bloem en roer goed door elkaar.

Verkruimel het bouillonblokje boven het vlees en voeg ca. 1/2 l. warm water toe. Het vlees moet net onderstaan. Voeg de azijn, suiker, laurierblaadjes en kruidnagels toe. Breng het geheel langzaam aan de kook.

Zet de deksel schuin op de pan zodat een klein kiertje open blijft. Sudder de hachee in ca. 3 uur gaar op een zeer laag vuur. Proef de jus en breng de hachee eventueel nog op smaak met zout en peper.

Geert's tip:

Je kunt de hachee ook met appeltjes en stroop maken. Laat daarvoor de azijn achterwege en voeg 2 el. rinse appelstroop toe. Stoof 2 geschildte, in partjes gesneden zure appels de laatste 15 min. met de hachee mee. Of snijd 2 tomaten klein en stoof die nog 10 min. mee.

Slow Cooking (speciaal voor Ab én Jan)

SLOWCOOKER

Het klinkt ideaal. Je doet 's ochtends alle ingrediënten in de slowcooker, zet hem aan en als je 's avonds thuiskomt, komen de geuren van een heerlijke stoofpot of ander éénpansgerecht je tegemoet en kun je zo aan tafel.

In Amerika en Engeland is het een veel en vaak gebruikt apparaat (ook wel crockpot genoemd). Hier in Nederland lijkt de slowcooker nu ook aan populariteit te winnen en is verkrijgbaar bij gespecialiseerde kookwinkels.

Wat is het?

De slowcooker is een elektrisch apparaat dat bestaat uit 2 delen. Een aardewerken binnenschaal en een metalen buitenpan met verwarmings- element waarin de schaal past. De slowcooker bevat een thermostaat waardoor de temperatuur constant kan worden gehouden. Hierdoor is de slowcooker ideaal voor het stoven van vlees en is aanbranden niet mogelijk.

Is het gezond?

In tegenstelling tot b.v. een snelkookpan, waardoor alles onder hoge druk en op hoge temperatuur (220 C) in korte tijd gaar wordt, is de slowcooker het tegenovergestelde. Op een lage temperatuur wordt het gerecht langzaam, soms wel tot 8 uur, gegaard.

Voordelen

Het voordeel van een slowcooker is dat je op een veilige manier tijdens je afwezigheid een stoofschotel kan bereiden. Veel mensen laten niet graag een oven of pan op het vuur staan zonder dat ze daarbij aanwezig zijn.

Vlees, ook magere vleessoorten worden door de constante lage temperatuur zeer mals, zonder dat je er naar hoeft om te kijken.

Naast stoofschotels kunnen in de slowcooker ook soepen, pastei, bonenschotels, stoofpeertjes en gebak als cheesecakes en brownies worden bereid.

Nadelen

Over het behoud van voedingsstoffen en vitamines lopen de meningen uiteen. Beweert de één dat alle vitamines en voedingsstoffen juist behouden blijven omdat er geen kookwater wordt afgegoten. Anderen beweren dat er wel vitamineverlies optreedt, in het bijzonder bij groenten. Dit zou komen door de werking van enzymen. Deze worden bij hogere temperaturen snel uitgeschakeld maar zouden op temperaturen onder het kookpunt langer actief blijven waardoor verlies van vitamines en voedingsstoffen kan optreden. Een oplossing is natuurlijk om er salade of apart gekookte groenten bij te geven.



Carribisch kippestoofklets:

Ingrediënten voor 4 personen

- 2 eetl olijf /zonnebloemolie
- 2 grote uien
- 4 stengels bleekselderij
- 2 winterpeen
- 1 bakje champignons
- 2 rode paprika's
- 4 stukken kip met been
- 200 gram perziken
- Stuk of 10 zongedroogde tomaatjes op olie
- 5 el maïzena of aardappelzetmeel.
- 1 tl paprikapoeder
- 2 eetl sojasaus
- 1 eetl Worcestershire sauce
- 1 eetl rode wijn azijn
- ± 1 liter kokend water
- Zout en versgemalen zwarte peper
- Eventueel een rood pepertje



Vorbereiding:

Zet alle ingrediënten van te voren klaar, heb je geen slow cooker maar wel een oven dan verwarm je die voor op 150°C Heb je geen oven? Zet onder je juspan een sudderplaatje en plaats dat op het laagste pitje en kijk af en toe of alles door en door gaar is Laat de perziken uitlekken in een vergiet (vang het sap op!) Snijdt de perzik in kleine stukjes.

Was de kip en dep goed droog.

Bereidingswijze:

Verhit de olie in een braadpan en bak hierin de kipdelen tot ze bruin zijn, haal ze uit de pan en leg ze op een bord. Bak in hetzelfde vet de uien, selderij stukjes, stukjes peen, champignons en paprika. Voeg de uitgelekte perzik toe. Nu de saus maken. Doe de maïzena (of aardappelmeel) in de steelpan en vermeng het met het paprikapoeder, sojasaus, Worcestershire sauce, rode wijn azijn, het sap van de perziken en roer goed tot alles vermengd is. Voeg dan al roerende het kokende water erbij. Voeg zout en peper naar smaak toe Laat de saus tot het kookpunt komen en roer constant tot het gebonden is. Doe daarna eerst de groenten en dan de kipstukken er bovenop in de Slowcooker en giet daarna de saus erop. (kip moet net onder staan).

Zet de slowcooker voor 1 uur op High en 6- 7 uur op low. (hangt van je slowcooker af)

In de oven op 150°C zal het ongeveer 3 uur duren, of op gas (geen flauw idee maar je vork verteld de waarheid!)

Geert's tip:

Lekker met rijst en een frisse salade. De saus over de rijst en kip. Kan ook met bv pasta en sperzieboontjes, maar aardappelen zullen hier beslist ook lekker bij smaken.

EET SMAKELIJK! Geert

Van de Ledenadministratie

Wij verwelkomen de volgende nieuwe leden:

Junioren:

- Nicky Lai
- Leon Hurtado Rivero
- Laurens Hurtado Rivero

Join the Club!



Ledenstand per november 2013

29 junioren
 69 senioren
 98 leden totaal

Jarigen onder ons

Januari 2014	Februari 2014	Maart 2014
4 Berlinda van der Leeden 12 Joris Jonkers Both 24 Anna Groot 27 Sajjad Ali 28 Yaël van der Marck 30 Jurriën de Smit	9 Rob de Smit 12 Mariëlle de Bruijn 21 Peter Schouten 21 Jayadev Sukumaran 25 Sonja van 't Hoff 27 Simon Bouwmeester	6 Jan Kramps 8 Wilma Boelrijk 13 Cora Aalfs 15 Anna Lee Sonnenberg 15 Gijs Bosma 21 Nicolette van Kooten 23 Hans Goesten 27 Geert Hogenberg 30 Ingrid Jansma

Ron
 Email: ledenadministratie [at] bvo-ouderkerk.nl



Van de Penningmeester

Over op



IBAN rekeningnummer van BVO

Vanaf 1 augustus 2014 kun je alleen nog maar met IBAN geld overmaken. Vanaf deze datum is het voor de banken niet meer mogelijk bij een overboeking het bankrekeningnummer automatisch om te zetten naar IBAN.

Zelf een IBAN opzoeken kan via www.IBANBICservice.nl. Ook na 1 februari.

Het IBAN nummer van BVO is:

NL14 INGB 000 5395005

Zet dit nummer alvast in je adresboek, dan verlopen de overschrijvingen naar BVO zonder haperingen.

Chiel