

Judoclub Helden

Nieuwsbrief



REYNDERS
RAMEN

077-307 50 37



TOP 1 TOYS
MARC JANSSEN
TEL. 077 - 46 34 566



22 December schaatsen iedereen

Aan alle schaatsliefhebbers.....????
Jaaaaa, je leest het goed; schaatsliefhebbers.
Dit keer niets over judo in dit stukje, ...hoewel.
Het is wel bedoeld voor alle judo leden van Helden.
WAT DAN?



Wel; het bestuur van de judoclub heeft eens wat anders bedacht.
Elke winter hebben we het koud en nat,...maar weinig sneeuw en vaak al helemaal geen ijs.
Dan kunnen we dus ook niet sleeën of schaatsen.
Komt het ijs niet naar ons, dan gaan wij naar het ijs; dacht het bestuur.

Dus is er een leuk uitstapje verzonnen; namelijk een dag naar de ijsbaan.

Leuk joh, kunnen we eens wat anders met elkaar doen.

Het is de bedoeling dat we op zaterdag 22 december, in het begin van de kerstvakantie dus, met zijn allen gaan schaatsen.

Bijna alles wordt dan door het bestuur geregeld; jij hoeft alleen deze dag vrij te houden en aan je ouders te vertellen dat je de hele dag op pad bent en 's avonds alleen nog maar een frietje met en een warm bad verwacht.

Hou deze dag dus nu alvast vrij.

Binnenkort krijg je over deze dag informatie op papier en je aanmelding voor deze dag verwachten we dan wel weer snel retour.....enne we zijn heel streng, geen aanmelding betekent niet meegaan.

Je hoort nog van ons

KERSTKAARTENACTIE

De zomer is voorbij, en de dagen worden al korter. Dit betekent dat bij Judoclub Helden de kerstkaartenactie weer van start gaat. Ook dit jaar verwachten we van de leden dat iedereen zich weer inzet, en minimaal 1 zak kerstkaarten zal verkopen aan familie, vrienden en bekenden. De opbrengst van de verkoop zal worden besteed voor bijdragen aan o.a. het jeugdkamp, survival en extra activiteiten zoals dit jaar schaatsen op de ijsbaan.

Ook dit jaar zullen er een aantal prijzen aan het einde van de actie uitgedeeld worden, hier over later meer. Binnenkort worden de kaarten en meer informatie verstrekt na de training.



Rabobank

In dit nummer:

Schaatsen	1
Kerstkaartenactie	1
Informatie	2
Verslag clubkampioenschappen	2
Verslag survivaalkamp	3
Bestuursmededelingen	4
Uitslagen clubkampioenschappen	4

INFORMATIE

Hieronder volgen een paar richtlijnen waar iedere judoka zich aan moet houden.

De hygiëne is zeer belangrijk voor een judoka. Als die niet goed wordt nageleefd, kunnen de judo-leraren iemand niet mee laten doen.

HYGIËNE:

Wat betreft dit onderwerp een paar tips:

- een schoon judopak.
- schone voeten en handen.
- kortgeknipte nagels van tenen en handen.
- (mede i.v.m. de veiligheid, zodat er hierdoor geen verwondingen kunnen ontstaan).

- niet met het judopak op straat komen, dus in het kleedlokaal omkleden.

ALGEMEEN:

Neem geen geld of sieraden mee naar de training. Het blijkt, dat er al een half uur voor de training judoka's in de dojo zijn. Dit is erg hinderlijk voor de judoka's die nog aan het trainen zijn. Daarom willen wij iedereen vriendelijk doch dringend verzoeken om niet te vroeg in de dojo te zijn.

En iedereen blijft natuurlijk van andermans spullen af.

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN GRANDIOOS SUCCES

Op zondag 24 juni werden de clubkampioenschappen gehouden van judoclub Helden. Dit is altijd een mooi en feestelijk gebeuren. Dit jaar was het echter een grandioos succes.

De clubkampioenschappen werden namelijk voor de eerste keer gehouden in de Bouw Coach Hallen. Deze grote en mooie sporthal gaf de judoclub de gelegenheid om veel mensen uit te nodigen om te komen kijken naar hun zoon, dochter, kleinkind etc. De tribunes zijn ideaal om langer te moeten zitten. Ook was de grote hal ideaal voor de judoka's. Normaal zitten alle judoka's dicht tegen elkaar te wachten op hun beurt. Nu konden ze lekker ruim zitten langs de mat en kijken naar hun vrienden en vriendinnen. De hal was van alle gemakken voorzien. Om 10.00 uur begonnen de wedstrijden met de allerkleinste, de 4 en 5 jarigen. Deze judoka's deden grondgevechtjes. Het zag er prachtig uit. Ze streden allemaal om een mooie beker. Die ook dit jaar weer werden geschonken door **Reynders Ramen** te Panningen.

Bijna alle judoka's waren op deze dag aanwezig, op een enkeling na. We zagen in alle leeftijdscategorieën de mooiste gevechten. Af en toe werd er een traantje weggepinkt, maar na de wedstrijden was iedereen weer de dikste vrienden van elkaar. Na de pauze werd eerst de prijsuitreiking gedaan van de kinderen die voor de pauze hadden gejudoed. Daarna kwamen de grotere aan de beurt, de 12 -14 jarigen maar ook 16 en ouder. De oudste groep vanaf 16 jaar draaiden schitterende partijen. Het ging echt om de 1^e plaats. Rond 15.00 uur was alles afgelopen en vond de prijsuitreiking plaats van de oudere jeugd. De eerste 3 in elke poule kregen een hele mooie beker.

De judoka van het jaar werd dit jaar voor de eerste keer Rick Manders. Rick heeft afgelopen jaar de meeste punten verzameld op de toernooien. Hij kreeg de prijs uitgereikt door Ellen Wilms, die deze prijs al 8 keer eerder had. Rick, nogmaals proficiat.

De aanmoedigingsprijs, een wisselbeker, ging dit jaar naar Jim van Dam. Hij is 13 jaar en pas 2 jaar geleden begonnen met judo. Hij is dit jaar begonnen met zijn eerste wedstrijden en het gaat hartstikke goed. Deze prijs is voor een judoka, die discipline heeft, altijd op de trainingen is, correct is etc. Jim hij komt jou dit jaar echt toe.

Voor de uitslagen: zie pag 4



Help. Na de judorol heb ik ook nog een andere rol ontdekt

Survivalkamp Sprimont, België

Op een mistige zaterdagmorgen om 07.00 uur vertrokken we met een groep van 28 personen vanaf het marktplein in Meyel naar Sprimont in België, naar Nature Sports Voncken, gevestigd in een voormalige steengroeve. Weersverwachting: zonnig en temperaturen tot zo'n 18°C

Na aankomst om 09.00 uur werden eerst de slaappleatsen in een tweetal tipi's ingericht. Onder genot van een kop koffie maakte de leiding de groepsindeling bekend. Twee groepen zouden een dagvullend programma beleven.

Groep 1 beginnend op "high and dry" locatie en groep 2 beginnend op "low and wet"

Na de middagpauze wisselden de groepen van locatie om tenslotte als gezamenlijke laatste activiteit kennis te maken met "het schuim der aarde".

Om ca. 09.30 uur gingen de beide groepen van start.

"Dry and wet" bleek op ca. 15 min loopafstand buiten de steengroeve op een mooie plek in de bossen bij een waterval te zijn.

Begonnen werd met een behendigheidsspel waarbij de groep als hechte eenheid gezamenlijk een oversteek over een "mijnenveld" moest realiseren. Natuurlijk met zeer beperkte middelen (2 balken die te kort waren en 4 lege kratten) Het mijnenveld was een strook van ca. 10 meter lang. De bodem mocht onder geen enkele voorwaarde aangeraakt worden. Na goede samenwerking en het feit dat het mijnenveld "fake" was de eerste missie geslaagd: iedereen was heelhuids aan de overkant aangekomen.

Daarna stond een mariniersafdaling op het programma. Dit was een tokkelbaan over een lengte van zo'n 30 meter vanaf een hoogte van zo'n 5 meter. Gezekerd aan de tokkelbaan en "aangekleed met remhandschoenen" bereikte iedereen met hoge snelheid het eindpunt: een dikke boom!! Gelukkig slaagde iedereen erin op tijd te remmen. Een enkeling slaagde daar niet in en werd afgeremd door de ingebouwde automatische rembeveiliging.

Na de mariniersafdaling stond het abseilen (af dalen) langs en door de waterval op het programma. Ook deze missie werd met glans doorstaan.

Omdat survival ook met behendigheid te maken heeft, stond er een bruggenbouwactiviteit in een modderpoel op het programma. Eenvoudigweg wat houten palen met vlastouw aan elkaar knopen en een "brug bouwen" naar het eiland in de modderpoel.

Resultaat: iedereen maakte kennis hiermee (niet met het eiland).

Na de middagpauze stond op "high and dry" een klimparcour op het programma. Dit klimparcour was hoog in de bomen op de steile helling grenzend aan de steengroeve gevestigd. Via een klimtoren waarin men uitsluitend gezekerd naar een hoogte van zo'n 5 meter kan klimmen om van daaruit via een kabelconstructie van boom naar boom te klimmen, werd ook deze missie met goed gevolg beëindigd.

Daarna klommen we via de helling naar de hoogste rand van de steengroeve. Van daaruit konden we ons via een klein natuurlijk gat in de bodem ons in een grot laten zakken. Via staalkabels en kleine treden daalden we diep af in de grot tot we bij een opening in de bodem van de grot aankwamen. Deze opening bevond zich zo'n 10 meter boven de bodem van de steengroeve. Dmv abseilen aan een dun touw kwamen iedereen op de eindpositie aan. Daarmee was ook deze missie beëindigd.

Vervolgens trokken we naar de locatie buiten de steengroeve. De andere groep was daar nog bezig met hun bruggenbouw project. Dit liep op dezelfde rolletjes als bij onze groep. Modderig dus!

Dat sloot goed aan bij het sluitstuk van het programma: "Mud rugby"

Iedere groep liet 1 speler aantreden aan de rand van de modderpoel. Een kurken blok werd in de modderpoel gegooid en iedere speler moest de eer van zijn groep hooghouden en proberen de "bal" uit de modderpoel te halen en op het droge te "slamdunkken" De tegenstander moet dit natuurlijk niet zomaar toelaten. Zodoende werd er een stevig robbertje geworsteld om de "bal", met als gevolg dat uiteindelijk een waar moddergevecht ontstond waaraan zich niemand kon onttrekken. Ook de beide dames uit Meyel moesten eraan geloven en belandden uiteindelijk in de modder.

Na verhitte "gevechten" nam iedereen een douche onder de waterval om de ergste modder af te spoelen. Vervolgens trokken we naar de steengroeve en kon iedereen zich douchen in de hut. De dames werden daarbij bevoordeeld met een heerlijk warme douche. De heren moesten het met een koude douche doen.

Als avondeten stond er een heerlijke BBQ op het programma. Na zo'n dag met volop outdoor-activiteiten was iedereen hongerig en was de BBQ bijzonder welkom maaltijd. De worsten, hamburgers en kippenpoten vlogen erdoorheen.

De stemming zat er goed in en iedereen verheugde zich op het grote kampvuur in de steengroeve. Later trokken we naar onze "tipi's" voor onze broodnodige nachtrust.

Zondagmorgen om 08.00 uur reveille en daarna ontbijt met eieren en spek.

Na het stevige ontbijt werden alle spullen ingepakt en opgeruimd. Om ca. 10.00 uur begon de thuisreis naar Nederland.

Om de laatste restanten modder weg te spoelen, stond er een bezoek aan het Zwembad de Ijzeren Man in Weert op het programma. Omdat wederom het weer uitstekend was, was zowel het binnenbad als ook het buitenbad geopend. Hier werd goed gebruik van gemaakt. Ook van het bubbelbad, waarin zowel Judoclub Meyel als Judoclub Helden tegelijkertijd zijn intrek namen!

Tussen 16.00 en 17.00 uur was iedereen weer veilig thuis en een hoop leuke herinneringen rijker!

Hartelijk dank aan de leiding die streng toezag op alle veiligheidsaspecten van de outdoor activiteiten en de goede afloop van het programma. Hartelijk dank ook aan Jeroen Volkel die met zijn handicap (blind) duidelijk maakt dat iedereen zijn grenzen kan verleggen. Jeroen heeft aan alle klim- en abseil activiteiten deelgenomen.



Actief in beweging

Judoclub Helden
Postbus 7041
5980 AA Panningen

Rabobank: 14.19.03.414

Dojo:
gymzaal de Riet
Min. Calsstraat 9
5981 VT Panningen

Secretariaat: Annette Smeenk
Telefoon: (077) 307 76 27
E-mail: info@judoclubhelden.nl

Ontwerp en opmaak:
Jack Kok © 2007

judoclubhelden.nl

UITSLAGEN

Poule 1

- 1^e Juul Swinkels
- 2^e Milou Linssen
- 3^e Stan Madou

Poule 2

- 1^e Vanja Manders
- 2^e Sander Peeters
- 3^e Janna Bruynen

Poule 3

- 1^e Bram Titulaer
- 2^e Daan Silvrants
- 3^e Darrel v Dijk

Poule 4

- 1^e Tim Cuppens
- 2^e Colin Smeenk
- 3^e Stan Peeters

Poule 5

- 1^e Guus Manders
- 2^e Kevin Manders
- 3^e Bas v/d Mortel

Poule 6

- 1^e Noud Cox
- 2^e Bart Cuppens
- 3^e Jeroen Vermazeren

Poule 7

- 1^e Rick Manders
- 2e Dave Smits
- 3e Kay Smeenk

Poule 8

- 1^e Sjuul Gommans
- 2e Kenny Nijssen
- 3e Guus Boots

Poule 9

- 1^e Lisa Vullings
- 2^e Danique Nijssen
- 3^e Lis Zandberg

Poule 10

- 1^e Janick v Hal
- 2^e Randy Smeenk
- 3^e Robin Bussemakers

Poule 11

- 1^e Jim v Dam
- 2^e Rob v Lier
- 3^e Freek v Loon

Poule 12

- 1^e Rob Coopmans
- 2^e Mark v/d Linden
- 3^e Freek de Bruijn

BESTUURMEDEDELINGEN

INFOAVOND

Het bestuur en trainers van Judoclub Helden hebben besloten om evenals in 2006 een info-avond te organiseren voor de ouders van onze judoka's.

Deze info-avond zal plaatsvinden op dinsdag 30 oktober in onze dojo, Gymzaal "de Rieth".

Op deze avond word uitleg gegeven door onze trainers over het hoe en waarom van judo, regels, examens, wedstrijden en toernooien natuurlijk wordt ook stilgestaan bij het scorebord.

Ook is er een judoscheidsrechter aanwezig die uitleg zal geven over de wedstrijdregels puntentelling enz.

Enkele van onze oudere judoka's zullen diverse worpen en houdgrepen demonstreren.

En er kunnen natuurlijk vragen gesteld worden.

Aanvang 20:30 uur.



KIJKDAGEN:

29 september

27 oktober

24 november

KAMP

Dit zal plaatsvinden in het weekend van

23, 24 en 25 mei 2008.

Noteer dit vast in uw agenda.

