Klampioenen Magazine 3

Dossier:
Bespanning

**Clubkampioenschap:
Nieuwe Formule**

Sportblessures:
De Achillespees

Voorwoord

2015 is voorbij en 2016 staat in zijn kinderschoenen. Als bestuur kijken wij tevreden terug op een goed gevuld 2015. Een jaar waarin we de structuur van de club verder hebben uitgebouwd. We kijken met plezier terug naar al de activiteiten die we hebben georganisseerd en waar we telkens konden rekenen op de hulp van onze leden.

2015 is ook een jaar geweest waarbij veel sterkhouders van de competitie ploegen geblesseerd zijn geweest. Dit resulteerde onrechtstreeks in weinig sportieve hoogvliegers waar we als club de afgelopen jaren gewend aan waren geworden. Ondertussen zijn de meeste terug naar hun beste vorm aan het groeien en we zien 2016 dan ook als een jaar waarin de club terug kan meestrijden op alle niveau's.

2016 moet het jaar worden waarin de 3 takken van onze club: recreanten, competitie en jeugdspelers nog meer een harmonieus geheel vormen.
Een nieuwe spelformule op het clubkampioenschap zal hiervan een eerste aanzet zijn. Meer info hierover kan je elders in het magazine vinden.

We zetten 2016 naar jaarlijkse gewoonte in op 14 januari met onze Nieuwjaarsreceptie. Inschrijven kan je bij het bestuur.

Februari gaat een drukke maand worden met ons Clubkampioenschap op zaterdag 6 februari en ons Recreantentornooi op zaterdag 27 februari. We rekenen op jullie aanwezigheid en hulp om deze activiteiten tot een succes te maken.

Verder kan in het magazine nog informatie vinden over ons clubweekend in April. Inschrijven kan nog altijd via kenneth@bcdeklamp.be

We wensen jullie als bestuur een sportief en gezond 2016.
Veel leesplezier.

Annelies, Ludo, Els, Steve, Kenneth, Gunther

Onze Sponsors

Cafe Belle-Vue

Koningin Astridplein 5
2840 Reet (Rumst)

Tel : 03 / 888 85 44

Interesse om ook sponsor te worden van BC De Klamp?
Neem contact op via bestuur@bcdeklamp.be

Keurslager De Roeck

KEURSLAGER

Openingsuren:
Maandag: 8:00-12:30 13:30-18:00
Dinsdag: 8:00-12:30 13:30-18:00
Donderdag: 8:00-12:30 13:30-18:00
Vrijdag: 8:00-12:30 13:30-18:00
Zaterdag: 8:00-17:00

Koningin Astridplein 1
2840 Reet (Rumst)

Tel : 03 / 888 04 22

keurslagerderoeck@skynet.be

Klampioentje in de kijker

PLAYER PROFILE
Sofie Raes

Club:BC De Klamp
Leeftijd: 10 jaar
Speelt sinds : Vanaf mijn 7 jaar

Klassement : D en in het PBA jeugdcircuit A
Racket: Yonex
Grip Kleur: Flashy Groen
Favoriete Slag: Opslag
Badminton Hoogtepunt: Winnaar Jeugdtornooi Rita Serveert
Veren of Plastic : Plastic
Wat vind je leuk aan badminton?: De snelheid in de sport

Snelle Vragen

Peperkoek of Speculoos: Speculoos
De nieuw of de oude K3: Geen van beide
Chocomelk of Fristi: Chocomelk
De Kampioenen of Plop: De Kampioenen
De Sint of de Kerstman: De Kerstman

Wat wil je later worden? : Weet ik nog niet

Bespanning, de mythes doorprikt

Gunther Vangenechten

Een bespanning is belangrijk maar zeer persoonlijk. Deze draadjes zijn goed te vergelijken met de banden van een auto. Je kan gewoon niet zonder en zijn niet vervangbaar door iets anders.

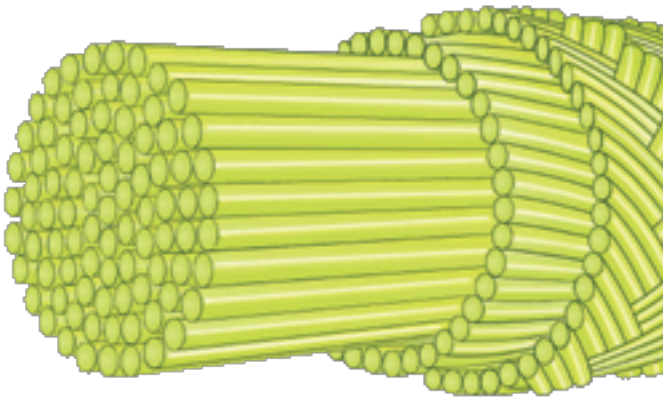
Natuurlijk is er net zoals bij autobanden heel veel keuze, in te delen van goedkoop tot duur, waaronder dan nog veel keuzes zijn. Je hebt qua bespanningen enorm veel keuze in type en merken bespandraden. Er zijn veel badmintonners waarbij het merk en/of type niet belangrijk is, zolang ze maar tegen de shuttle kunnen slaan. Maar de gevorderden onder de klampioenen stellen vaak veel eisen aan hun bespanning. Ze weten dan ook precies welk merk en type ze willen, met de daarbij horende persoonlijke kilo's.

Geschiedenis

In vroegere tijden speelde men meestal met darmen – de zogenaamde KATTENDARM - , deze darmsnaren waren van nature zeer elastisch en had veel onderhoud nodig. Je moest deze snaren "opwrijven" zodat ze in betere conditie bleven en langer meegingen. De snaar was ook kwetsbaar, waardoor kapotte snaren meer de regel dan de uitzondering waren. De bespanners van vroeger bespanden de rackets in die tijden met de hand, dus geen bespanmachines zoals men nu gebruikt. Er werd op gevoel bespannen en gerepareerd, met het racket tussen de knieën en behulp van een priem om de draden tijdelijk vast te zetten.

Tegenwoordig zijn snaren vele malen sterker, breken minder snel en hebben geen onderhoud nodig zoals een darmsnaar wel nodig had. De huidige snaren worden standaard al op hogere spankracht in de rackets gezet dan men dat vroeger deed. Dit heeft natuurlijk te maken met de huidige materialen van het racket. Vroeger speelde men met houten rackets, waar men nu met de modernste materialen speelt, zoals carbon en graphite. Deze rackets kunnen dus vele malen strakker bespannen worden dan de houten, ijzeren en aluminium rackets. De meeste merken zetten dan vaak ook standaard 9kg vanuit de fabriek in de rackets.

De bespandraden zijn tegenwoordig opgebouwd uit meerdere nylondraden, super dunne draadjes, die tot één draad verweven worden. Ook wel Multi-fiber genoemd.



Multi-Fiber zoals onder een microscoop

Grommets

Minstens even belangrijk als de bespanning zijn de grommets van een racket. 99% van jullie zal hier nog nooit van gehoord hebben, maar het zit wel degelijk op je racket. Het zijn de zwarte topjes in je racketblad waar de snaar doorloopt. De onbenullige zwarte topjes zorgen er voor dat je snaar niet doorgesneden wordt door de scherpe randen van je frame. Als je altijd afgebroken snaren hebt aan de rand van je frame is het misschien zeker eens de moeite om deze de nodige aandacht te geven en eventueel te laten vervangen door je bespanner. Hou er wel rekening mee, Grommets zijn bij bespanners beter bekend als “het zwarte goud”, de prijs van deze topjes is redelijk duur in verhouding met wat het is. Als er een aantal moeten vervangen worden kan er al snel 5 tot 10 euro extra worden aangerekend.

Huidige materialen

Zoals eerder in dit artikel beschreven, worden de huidige bespandraden samengesteld met nylon-vezels, die samen tot een dikkere draad samen worden geweven. De huidige snaren zijn hierdoor dan ook vele malen sterker en minder elastisch dan vroeger de darmsnaren waren. Doordat de bespandraaden sterker zijn, kunnen er tegenwoordig hogere kilo’s spankracht in het racket aangebracht worden. In extreme gevallen kan dat oplopen tot 15 a 16 kg per draad.

Standaard varieert dit tussen de 8 en 11 á 12kg. Maar er is natuurlijk meer dan alleen bespankrachten, zoals de dikte en soepelheid van een snaar. Tegenwoordig zitten de diktes van een draad tussen de 0.80 en 0.66mm.Op zich valt dat best wel mee, gezien er maar een verschil van 0.14mm tussen de dikste en dunste draad zit. maar voor een badmintonner kan dat een wereld van verschil zijn.

Een dikkere draad heeft als voordeel dat deze een zeer lange levensduur heeft, zeer sterk is en nauwelijks tot bijna nooit breekt tijdens het slaan. Een nadeel van een dikkere snaar is dat men minder gevoel en controle heeft op een shuttle. De meeste spelers kiezen dan vaak ook voor een snaar van rond de 0.70mm, zoals bijvoorbeeld de BG65 van Y onex, die op dit moment een van de meest gebruikte snaren is in Belgie.
De keuze van een snaar is heel persoonlijk, net zoals de spankracht die men op deze draad wil hebben.

Welke kilo's moet je kiezen?

Het kiezen van een bepaalde spankracht is een keuze die je bewust dient te maken. Laat je je niets wijsmaken door ondergetekende of door onze club bespanners (Steve en Frederic) die tegen je zeggen dat je 11kg moet pakken omdat het een mooi geluid maakt als je tegen die shuttle mept. Het kiezen van een bepaalde spankracht dien je net zo zorgvuldig te doen als het kiezen van een badmintonracket.

Als je een te strakke bespanning kiest, heb je kans dat je de shuttles niet meer in het achterveld krijgt, je levert dus te veel slagkracht in omdat je be-spanning voor jou techniek en kracht niet genoeg vering heeft om de shuttle weg te schieten vanaf je racket.

Als je bespanning te slap staat, loop je het risico dat de shuttle te ver in je bespanning duikt. Hierdoor kan een groot trampoline effect ontstaan, waardoor je shuttle veel te snel uit je racket schiet en dus wellicht ook alles zeer makkelijk over de achterlijn bij je tegenstander heen slaat. Als je eenmaal een goede combinatie hebt gevonden, is het aan te raden deze te blijven hanteren voor het beste effect op je spel.

Wanneer vervangen?

Veel spelers zitten vaak te dubben met de vraag wanneer hun bespanning aan vervanging toe is. Velen blijven dan ook doorspelen totdat hun bespanning echt is doorgesleten. Niet alleen slijtage op je bespanning is de reden om je bespanning tijdig te laten vervangen, maar ook de overgebleven spankracht is een goede reden om je bespanning tijdig te laten vervangen. Na verloop van tijd heb je altijd verlies op je spankracht. Voor sommige kan dat een paar jaar zijn, voor de ander weer een maand. Je kan er wel een basisregeltje op los laten:

•1x per week spelen = 1x per jaar je bespanning laten vervangen

•2x per week spelen = 2x per jaar je bespanning laten vervangen

Let op !!! Dit is maar een hulpmiddeltje, geen vaste waarde.

Het slijten van je bespanning heeft meerdere oorzaken, zoals je eigen slagkracht, wel of geen kapslagen spelen, de bespankracht op je bespanning, met plastic- of verenshuttle spelend, en nog veel meer....
Voor alle antwoorden op je vragen kan je altijd bij mezelf of onze club bespanners Steve en Frederic terecht. We zullen met alle plezier (geduldig) antwoorden.

Klampioen in de kijker

PLAYER PROFILE
JORIS LEMMENS

Clublid sinds: 2003
Leeftijd: 22
Hoe ben je in contact gekomen met de club: Initiatief vanuit de scholen om verschillende sporten te leren ontdekken, voorkeur voor badminton en toen jeugdtraining gestart

Voorkeurs Discipline: Heren Dubbel
Racket: Babolat
Racket Type: Kop licht
Grip Kleur: Grijs
Bespanning: Micro Legend
Favoriete slag: Smash
Badminton hoogtepunt: Moet nog komen

Beroep of studie: Ik studeer revaldatiewetenschappen en Kinesitherapie optie Manuele Therapie

Snelle Vragen

Portie gemengd warm of koud: Warm gemengd, hoe vettiger hoe prettiger

Spanje of Italie: Italie (Interesse in het Oude Rijk)

Whiskey of Rum: Rum (Cocktails met Rum smaken beter)

Thuis of Familie: Geen van beiden (Geen tijd voor TV)

De Sint of de Kerstman: De Sint

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	E	P	D	U	B	B	E	L	S	P	E	L	R	S	E	T
2	M	B	T	E	C	E	B	O	L	L	I	D	G	E	L	D
3	A	L	A	S	T	L	S	E	R	P	A	O	G	R	I	P
4	G	F	E	D	H	I	E	T	F	K	U	E	L	V	I	R
5	C	U	I	T	M	I	S	A	U	P	L	E	Z	I	E	R
6	T	N	L	N	A	I	R	B	R	U	P	I	A	C	T	J
7	R	K	A	T	T	J	N	T	E	S	R	N	R	E	E	U
8	A	B	A	E	C	E	B	T	T	W	T	E	E	U	R	M
9	I	B	I	M	H	S	N	E	O	O	A	T	G	K	H	P
10	N	Q	C	T	P	P	N	S	R	N	N	D	S	R	A	S
11	I	V	O	E	U	I	T	N	T	U	C	R	P	U	G	M
12	N	O	S	C	N	N	O	N	A	I	W	O	O	K	E	A
13	G	O	E	H	T	O	J	E	R	E	Z	P	R	Z	N	S
14	E	R	L	N	I	I	V	C	N	N	V	K	T	A	L	H
15	A	Z	T	I	L	I	U	D	N	A	H	K	C	A	B	M
16	C	I	T	E	N	I	P	E	H	C	U	O	D	L	I	L
17	L	T	U	K	T	O	C	O	M	P	E	T	I	T	I	E
18	U	T	H	N	E	N	E	O	H	C	S	T	R	O	P	S
19	B	E	S	N	A	R	I	N	G	E	R	O	O	D	N	I
20	N	R	M	A	G	A	Z	I	N	E	T	E	K	C	A	R

Woordzoeker

APRES
BACKHAND
BADMINTON
BBQ
BESNARING
BESTUUR
CLEAR
CLUB
COMPETITIE
DOUCHE
DUBBELSPEL
FUN
GAME
GRIP
INDOOR
INTENS
JEUGDCIRCUIT
LES
LET
LEUK
LIDGELD
LIJN
LOB
MAGAZINE
MATCHPUNT
NETDROP
NETSPEL
JUMPSMASH
KAMPIOEN
KURK
NIVEAU
PLEZIER
RACKET
RECREANT
SERVICE
SET
SHUTTLE
SPORT-SCHOENEN
T_SHIRT
TECHNIEK
TERHAGEN
TORNOOI
TRAINING
VOORZITTER
VZW
WEBSITE
ZAAL
SOCIAAL
SPIN
SPORT

De overgebleven letters vormen een zin, stuur het juiste antwoord naar bestuur@bcdeklamp.be en misschien win jij wel een prijs !!!

Nieuws van onze Jeugd

Beste badmintonners,

Net zoals vorig jaar organiseren we voor alle jeugdleden van onze club:

Het **JEUGD-OUDERtornooi**

Heb jij een sportieve mama, papa, nonkel, tante, oma of opa? Dan kunnen jullie samen deelnemen aan deze unieke dag. Je schrijft je telkens in als dubbelploegje. Er zijn maar twee voorwaarden om mee te doen aan dit spektakel:

jullie moeten met 2 zijn uit dezelfde familie (1 jeugdspeler en 1 volwassene) en als jeugdspeler moet jij ingeschreven zijn bij vzw BC De Klamp.

Even alle info op een rijtje:

- Het jeugd - oudertornooi gaat door op zaterdag **23 januari 2016** in de sporthal van Reet.
- Deelname is volledig gratis!
- Je speelt dubbelwedstrijdjes met iemand van je familie: een volwassen persoon (+18). Je mag zelf kiezen met wie.
- We beginnen stipt om 13.30u en het einde is ten laatste voorzien om 21.00. Beginuren worden een week op voorhand doorgemaild + wordt op de website gezet: www.bcdeklamp.be . (zie jeugd) Het kan dus zijn dat je pas om 16.00 speelt.
- Inschrijven kan tot zaterdag 9 januari 2016 en dit kan via de website: www.bcdeklamp.be => Jeugd => Jeugdoudertornooi
- De duo's worden in verschillende reeksen opgedeeld afhankelijk van de leeftijdscategorie, de speelervaring van de volwassen persoon,... .
- Doorheen de namiddag worden er lekkernijen en drank voorzien in de cafetaria van de sporthal aan democratische prijzen.

Wat mag je zeker niet vergeten?

- Schoenen met een witte zool
- Een sportoutfit
- Eventueel een badmintonracket
- Je goede humeur en onuitputbare inzet

Sportieve groeten
De jeugdtrainers

Volgende spelers hebben een jeugdcircuit gewonnen in de B-reeks waardoor ze vanaf 2016 mogen meespelen in de A-reeks, een dikke proficiat !!

- Sofie Raes
- Michiel Pauwels

Vaak voorkomende Badmintonkwetsuren

Achillespeesontsteking
(Melissa Bettens)

Wat is het?

De achillespees is een stevige pees die de kuitspier met de hiel verbindt. Overbelasting van deze spier is een veelvoorkomend probleem. Het letsel bevindt zich ofwel ter hoogte van de hiel aan de aanhechtingsplaats, ofwel meer in het verloop van de pees zelf. Doordat deze pees een slecht doorbloed weefsel is, gaat het herstel van een achillespeesontsteking langzaam.

Symptomen

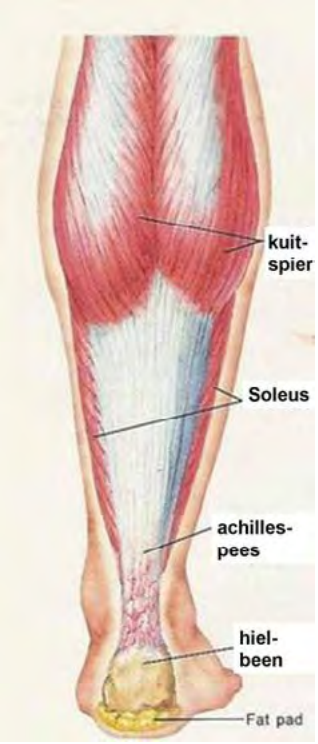
Bij een ontsteking treden de klachten geleidelijk aan op. Aanvankelijk treden de klachten op na inspanning die na een paar uur weer verdwijnen. Wanneer men deze klachten negeert kan de pijn verergeren zodat men het ook voelt tijdens belasting.
Soms gaat een achillespeesontsteking ook gepaard met zwelling en roodheid van de pees. Ochtendstijfheid is tevens een veelvoorkomend symptoom.

Oorzaken

Een ontsteking van de achillespees wordt meestal veroorzaakt door een herhaalde belasting, eenzijdige training of verkeerd schoeisel (weinig demping)

Andere belangrijke oorzaken zijn:

- onvoldoende warming-up
- afwijkingen van de voet (overpronatie; afwijking waarbij de voet naar binnen zwikt)
- beenlengteverschil
- verkorte of stijve kuitspieren
- overgewicht
- instabiliteit van de enkels



Wat kan je er aan doen?

Wees alert op het begin van de klachten. Wanneer men verder sport bij klachten loop je het risico dat de klachten verergeren waardoor het herstel langer duurt. Een goede warming-up en cooldown is belangrijk. Na de inspanning de kuitspier goed stretchen zowel met gestrekt als gebogen been en ijs leggen.

Excentrische oefeningen zijn ook een onderdeel in de behandeling van een achillespeesontsteking.

1. Ga met 2 voeten op een trap staan (met de hielen van de trap)
2. Ga op de tenen staan
3.Hef je goede voet van de trap zodat je alleen op het pijnlijk been staat
4. Laat nu je hiel langzaam zakken tot onder trap
5. Zet je goede voet terug op de trap en herhaal dit 20x

Massage van de kuitspier kan de spanning in de spier verminderen.
Verder is het ook belangrijk om de risicofactoren op te sporen die een achillespeesontsteking veroorzaken. (zie oorzaken)
Wees ook voorzichtig met te snel weer belasten, anders kunnen de klachten snel weer optreden.

JEUGDCIRCUITS

Een verslag door Veerle Lauwers

De eerste PBA jeugdcircuits van het seizoen zijn al achter de rug. Op zo'n jeugdtornooi spelen de spelertjes tegen leden van verschillende andere clubs binnen hun eigen leeftijdscategorie.
Er wordt in een A en B reeks gespeeld, zodat minder ervaren spelers ook leuke en spannende wedstrijden kunnen spelen.

Het eerste jcc in Mechelen was meteen een succes : 22 jeugdspelers van onze club schreven zich in en er werd tot de laatste wedstrijd gestreden voor elk punt. De Klamp nam al meteen verschillende bekers mee naar huis, maar met de olympische gedachte in het hoofd, is het ook hier soms belangrijker om mee te doen dan om te winnen. Uit wedstrijdjes leer je immers veel en het plezier in het spelen moet hier zeker nog de bovenhand hebben. Al doende leert men en we hopen dat er in de komende jeugdtornooien nog vele jonge badmintonners zullen blijven komen.

Het tweede JCC werd in Herentals tijdens de herfstvakantie gespeeld. Logisch dus dat daar, mede door de verdere verplaatsing, wat minder klampers te zien waren. Maar de vaste kern van een 10-tal leden die het plezier in de JCC al langer hebben gevonden, waren daar weer present en alweer waren er mooie wedstrijden EN winnaars van onze club.

"En dit allemaal om onze jeugd een topdag te geven!"

Op 21 november werd er in Kontich gestreden. Dichtbij en 1 week voor ons eigen JCC was dit het ideale moment om met veel leden te gaan en ons al goed voor te bereiden. Hier kwamen ook alle leeftijdscategorieën aan bod. 's Morgens speelden de jongste leden spannende matchen in de minibad bij de -9 –jarigen en om 19.00 werd het laatste punt van de dag door een Klamper gemaakt.

28 november was het dan ons eigen jeugdtornooi! Vorig jaar werd dit jammer genoeg afgelast door zaalproblemen. Nog steeds diezelfde zaalperikelen hebben ons doen uitwijken naar Merksem. Het is immers niet evident om een sporthal te vinden die de hele dag vrij is en waar we zo'n evenement kunnen organiseren.
En zoals bij elk evenement, horen hier ook veel vrijwilligers bij die dit mee willen ondersteunen. Zo konden we weer op een fantastisch bestuur rekenen die de inschrijvingen, wedstrijdtabellen, medailles en dergelijke voor hun rekening namen. Ook heel wat competitiespelers maakten zich vrij om bij de jongsten te tellen en de trainers waren paraat om te coachen en extra tips te geven. Een enthousiaste ploeg van de recreanten zorgde voor genoeg drank en eten in de cafetaria.
En dit allemaal om onze jeugd een topdag te geven! Bedankt iedereen.

En of het een topdag was!!! 25 clubleden werden ingeschreven. We zagen heel wat knappe prestaties van onze jeugdspelers en verschillende klampers stonden in de finale. Meerdere jongeren mochten zich op het einde van de dag tot echte KLAMPIOENEN kronen. Proficiat aan ALLE spelers, doe zo verder!
Nu even wat rust voor onze jeugdspelers en vanaf 23/01/2016 vliegen we er terug in. Dan staat het jeugd-ouder-tornooi op de kalender. Ouders strijden dan samen met hun kinderen en kunnen dan eens laten zien wat ze al dan niet in petto hebben. Geen ervaring in badminton als ouder? Geen probleem, we maken er samen gewoon een overgetelijke dag van. Hopelijk kunnen we ook dan weer rekenen op veel spelers en veel vrijwilligers.

Clubkampioenschap : NIEUWE FORMULE

Zoals jullie uiteraard al gelezen hebben in de inleiding is er een nieuwe formule bedacht voor ons jaarlijks Clubkampioenschap. Om van de club nog 1 groter blok te maken heeft de organisatie een totaal out of the box concept bedacht.

Na jaren het beproefde systeem van een klassiek tornooi gaan we voor de eerste maal een ploegenkampioenschap organiseren. Die ploegen van maximaal 4 spelers gaan bestaan uit min of meer evenwaardige teams samengesteld uit recreanten en competitie spelers. Elke ploeg speelt in poule ontmoetingen tegen andere ploegen. Tijdens die ontmoetingen worden er in totaal 4 wedstrijden gespeeld van 2 sets, met een eventuele super tie break bij gelijke setstanden. De wedstrijden zijn als volgt opgedeeld:

Wedstrijd 1 : - Competitie Spelers
Wedstrijd 2 : - Recreanten Spelers
Wedstrijd 3 : - Competitie en Recreant gemengd
Wedstrijd 4 : - Competitie en Recreant gemengd

Bij elke gewonnen wedstrijd in je ontmoeting krijg je als ploeg 1 punt. De ploeg die de meeste punten verzameld na alle onmoetingen in zijn poule speelt dan nog een laatste ontmoeting tegen de hoogst gerangschikte van de andere poule om te beslissen wie de titel van ClubTeam van 2016 mag dragen.

Tijdens de wedstrijden worden er 2 sets gespeeld. De winnaar van de wedstrijd is diegene die de 2 sets wint. Indien het 1-1 in sets is wordt er een super tie-break naar maximaal 5 punten gespeeld. Wie deze tie-break naar zich toetrekt mag het winnende punt in ontvangst nemen.

Om in te schrijven kan je een mail sturen naar clubkampioenschap@bcdeklamp.
Je schrijft dus enkel in voor deelname en niet voor een discipline of met een partner. De indeling van de ploegen door de organisatie zal op een eerlijke manier gebeuren zodat het voor iedereen een leuke dag kan worden.

De jeugd speelt nog wel volgens het vaste stramien. Inschrijvingen voor de jeugd mogen naar els@bcdeklamp.be

Dus noteer zeker : Zaterdag 6 Februari

Voor meer informatie kan je altijd terecht bij Steve, Kai of Gunther.

We hopen jullie in grote getallen te mogen ontvangen.

Agenda

Het BC De Klamp Event team ziet jullie graag terug op onderstaande activiteiten.

Donderdag 14/01/2016 Nieuwjaarsreceptie, Café De Klamp, Terhagen
Zaterdag 06/02/2016 Clubkampioenschap, Uitgedekt Schoor, Terhagen
Zaterdag 27/02/2016 Recreantentornooi, Sportschuur, Reet

22/04/2016 tot 24/04/2016 Klampweekend, Nederland

Zaterdag 14/05/2016 Klamp BBQ, Predikherenvelden, Reet

Week van 14/03/2016 t.e.m. zondag 20/03/2016: geen badminton in Terhagen

Voor onze nieuwjaarsreceptie kan je nog altijd inschrijven tot 10 januari via bestuur@bcdeklamp.be

Prijs leden: 8 euro per persoon
Prijs niet leden: 15 euro per persoon

Ook voor ons Klampweekend kan je nog altijd inschrijven!

Onze Sponsors

AXELI

PEOPLE DRIVEN BY IT

HARDWARE
SOFTWARE
WEBSITES
CONSULTING
OPLEIDINGEN
CLOUD IT
MOBILE APPS

INFO@AXELI.BE WWW.AXELI.BE

Interesse om ook sponsor te worden van BC De Klamp?
Neem contact op via bestuur@bcdeklamp.be

LESTE

Drie gedreven persoonlijkheden. Eén doel!
Leste BVBA is een kleine lokale brouwerij waarvoor enkel het beste bier goed genoeg is.

info@leste.be
www.leste.be