Klampioenen magazine 2

DRIEMAANDELIJKS MAGAZINE

Het perfecte racket

Zomervoorbereiding
het ideale loopschema

Badmintonblessures
herkennen en voorkomen

Hoe zou het nog zijn met Danny 'Backhand' Verheyden

Voorwoord

Zoals je zal zien hebben we sinds deze editie voor enkele nieuwigheden gezorgd. Zo heb je het volgend seizoen geen uitvlucht meer om niet voorbereid op het plein te staan. Door de deskundige hulp van Guy Franssens zullen we topfit het nieuwe seizoen aanvangen.

Moest er alsnog iets fysiek mislopen zal je vanaf nu ook meer op de hoogte zijn op medisch vlak. Zowel sportkinesiste Melissa Bettens als huisarts Liesbeth Lemmens schreven mee aan een stuk rond vaak voorkomende badmintonblessures. Elke editie snijden we een andere blessure aan.

Maar ook op materieel vlak ben je vanaf nu volledig op de hoogte. Zo zal je dankzij Steve Van Hoeck aan de toog kunnen meepraten over de verschillende rackets, schoenen of shuttles en sta je volgende keer in de winkel niet meer te twijfelen als je die hartverscheurende keuze moet maken tussen twee verschillende rackets.

Uiteraard kunnen de vaste rubrieken zoals “Hoe zou het zijn met?” en “Klampioen(tje) in de kijker” niet ontbreken.

Veel leesplezier!

Frederic Rousseau

Inhoud

Voorwoord en Inhoudstabel 1
Nieuws voor de leden 2
Rechtzetting data volwassenenweekend 2
Vrijwilligers gezocht voor badmintonfestival! 2
Foto’s uit de oude doos 2
Hoe zou het nog zijn met? 3
Danny “Backhand” Verheyden 3
Zomervoorbereidingen 5
Het ideale 8-wekenschema 6
Vaak voorkomende badmintonkwetsuren 8
Enkelverstuikingen 8
Wat te doen bij een sportongeval? 9
Nieuw klampioentje 10
Katrien is mama geworden! 10
Klampioen in de kijker 11
Janne Belis 11
De ideale uitrusting 12
Deze week: het racket 12
Klampioentje in de kijker 13
Janelle Rypens 13
Jeugdwerking 14
Jeugd succesvol op jeugdcircuits en wint zelfs Paul Rouchetprijs! 14
Ook jeugdcompetitie groot succes 14
De kijk van de Van de Vijver 15
Belgen presteren goed op EK in Baku 16
Bedankt Wouter! 16
De klamp op het triotornooi in Lint 17

Nieuws voor de leden

Gunther Vangenechten

Rechtzetting data volwassenenweekend

In de eerste editie van het Klampioenen Magazine is al meteen een fout geslopen. Of het hier om een menselijke fout gaat moet nog nader onderzocht worden. Wat we wel al onderzocht hebben is dat het Klampioenen Weekend 2016 zal doorgaan van vrijdag 22 april tot en met zondag 24 april.

Als primeur kunnen we u nu al melden dat we als locatie De Roerdomp hebben uitgekozen in Nederland. Net over de Belgische grens en tussen Tilburg en Eindhoven. Hoe het verdere programma er zal uitzien , waar u kan inschrijven en wat de prijs is zal begin oktober worden meegedeeld. www.deroerdomp.nl

Medewerkers badmintonfestival gezocht!

Vorig jaar heeft BC De Klamp als noodhulp meegewerkt op het Vlaamse Badmintonfestival begin december. Badminton Vlaanderen en Bloso vonden onze hulp zo leuk dat ze nu hebben gevraagd of we de 2 dagen willen helpen. Natuurlijk hebben we volmondig ja gezegd.

Zowel op zaterdag 5 als zondag 6 december hebben we telkens vier leden nodig die een hele dag willen helpen om alles in goede banen de leiden. Eten en drinken wordt voorzien.

Leuk detail : onze clubkas wordt in return van onze diensten dik gespijsd. Als je weet dat het budget elk jaar een moeilijke oefening is met exotische excelsheets en creatieve oplossingen van onze penningmeester dan hoef ik je niet te vertellen dat dit meer dan welkom is. Indien je meer informatie wil of wilt helpen gelieve dan een mailtje te sturen naar bestuur@bcdeklamp.be of spreek iemand van de bestuursleden aan op de trainingsavonden.

Foto's uit de oude doos

Hoe zou het nog zijn met

Danny 'Backhand' Verheyden

Steve Van Hoeck en Frederic Rousseau

Danny, iedereen in de club kent je nog natuurlijk. Maar hoe is alles begonnen?

Eigenlijk is mijn begin als badmintonspeler ineens ook het begin van de club. Zesendertig jaar geleden (in 1979) organiseerde BLOSO tien badmintonsessies in de sporthal van Terhagen. Toen ik zo'n flyer in de bus kreeg ben ik samen met mijn vader (Jozef Verheyden, beter gekend in de club als de "Jef") gaan spelen. Dat bleek een groot succes te zijn want nadien werden er nog tien sessies georganiseerd.

Voor ik badmintonde noemde ik het spelletje dat ik samen met mijn vader speelde "ketsen"

Had je ooit al eens gebadmintond daarvoor?

Goh, ik speelde ervoor wel geregeld met mijn vader in de tuin, we noemden dat toen "ketsen".

Maar die sessies bleven niet duren?

Na twintig sessies was het inderdaad gedaan en de mensen die er toen bij waren, waaronder Harry Torfs, vonden dat het dan maar aangeraden was een club op te richten. Als ik het mij goed herinner waren we met twaalf.

Je moet dan wel heel jong geweest zijn?

Dat klopt, ik was maar twaalf jaar toen de club opgericht werd. Door mijn vader was ik wel van bij het begin betrokken. Natuurlijk zat ik er op de vergaderingen ook maar wat bij om een pintje te drinken (lacht).

Hoe is de club dan verder geevolueerd?

De regeling was toen dat competitieploegen altijd voorrang kregen op de beschikbare uren van de sportzaal. Na één of twee jaar vechten voor de uren hebben we dan maar een competitieploeg opgestart. Die bestond toen uit Harry, Nicole, Gerda en ikzelf als "klein manneke". Het voordeel was dat ik qua niveau gelijk was aan Harry in het begin en het jaar erna zelfs al beter.

Op mijn vijfendertigste was mijn knie volledig versleten

Kreeg je toen al training?

Peter Bonheur was toen de trainer. Vorig jaar is die trouwens pas gestopt met training geven, weliswaar niet meer in onze club. Na zijn carrière is hij trouwens dezelfde sport gaan doen als ik. Het is ook een golfer geworden.

Hoe ben je daarbij gekomen?

Uiteindelijk ben ik moéten stoppen met badminton omdat mij knie volledig kapotgespeeld was. Op mijn vijfendertigste ben ik naar de chirurg geweest en die heeft me toen verteld dat mijn knie volledig versleten was en dat ik te jong was voor een nieuwe knie. Badmintonnen was wel volledig uit den boze. Als je dan normaal 20 uur speelt en dat valt ineens weg dan vraag je je toch af wat je dan gaat doen. Ik wilde een andere

Golfen, daar ben ik nog meer aan verslaafd dan ooit aan badminton.

competitiesport doen maar fietsen mocht niet, lopen mocht niet… Toch niet competitief. En een kameraad van mij, de Kenny, die golfde en had me uitgenodigd om eens te komen proberen. Het is dus dankzij mijn knie dat ik verzeild geraakt ben in de golf, anders had ik nog blijven badmintonnen. Sindsdien is het vollenbak golf. Het is minstens even gepassioneerd, misschien zelfs nog meer. Da's nog meer verslaving. Ik speel dat nu op Cleydal in Aartselaar en doe dat ondertussen toch ook al 10 jaar.

Hoeveel keer per week speel je?

In de zomer speel ik 3 keer per week. In de winter is dat maar één keer per week. Ik probeer wel de hele tijd door te spelen. Alleen als er sneeuw ligt of als de baan onder water staat, dan kan er niet gespeeld worden natuurlijk. Maar dan zijn het geen qualifyings dus dan kan je je handicap ook niet verbeteren.

Een handicap is een soort ranking? Welke handicap heb jij dan?

Een handicap is inderdaad een soort score die je krijgt. Per wedstrijd kan die handicap stijgen of zakken. Je speelt dus altijd competitie tegen jezelf. En dat is voor mij wel belangrijk. Ik kan niet zomaar wat gaan golfen. Ik heb iets nodig om te tellen, iets met punten. Op dit moment heb ik handicap 14,1. Als je begint bij een golfschool begin je met handicap 45. Krijg je je handicap onder de 36 dan mag je op de grote baan. En dan is het zoveel mogelijk spelen. Speel je goed, dan zakt je handicap, speel je een keertje slechter dan stijgt hij. Ik heb ooit 12,4 gestaan

Danny toen

maar na een slecht seizoen stond ik terug op 16,4.

Heb je op de golfclub ook een bijnaam zoals bij ons op de club?

Ah? Daar weet ik zelf niks van?

Iedereen kent je toch als Danny Backhand.

Dat wist ik zelf niet maar ik snap het wel. Op de backhand had ik destijds heel hard getraind simpelweg omdat ik niet graag teveel inspanning deed en

Na verloop van tijd was mijn backhand veel beter dan mijn forehand

na verloop van tijd was mijn backhand veel beter dan mijn forehand. Ik kon daar veel meer mee verstoppen en meer slagen doen dan in forehand. Dus waarom zou ik altijd round-the-head gaan spelen als het makkelijker is om

en nu.

alles in backhand te nemen? Ik had liever dat ze naar mijn backhand speelden dan naar mijn forehand, da's waar.

Bedankt Danny voor dit fijne gesprek!

Zomervoorbereiding

We kennen het allemaal. De eerste wedstrijd van het seizoen komt eraan en plots bedenken we ons dat we al twee maand niet meer bewogen hebben. De conditie ontbreekt volledig en op het veld draaien de benen in de soep. Maar dat was buiten het Klampioenenmagazine gerekend want dankzij dit schema staan we allemaal "zo fris als een konijn op de plein" op het veld. Geen reden meer om niet messcherp de eerste competitiewedstrijd aan te snijden.

Door Guy Franssens en Frederic Rousseau

Afstand speelt geen rol

Het schema dat we gemaakt hebben is gebaseerd op hartslag en dus: AFSTAND SPEELT GEEN ROL. Gebruik hier dan ook wel een hartslagmeter. Deze zijn al aan democratische prijzen te verkrijgen bij de betere sportzaken.

Bij het volgen van een zomerschema zijn er natuurlijk ook wel enkele regels:

- Het is noodzakelijk om de hartslagzones te respecteren.
- Minstens 1 dag tussen elke training. Bij vermoeidheid beperk je de training tot een rustige duurloop.
- Je kan altijd afspreken op een centraal punt om de trainingen samen met andere enthousiastelingen af te werken. Het is dan wel belangrijk dat je mekaar niet ten allen tijde wil volgen. Het tempo dat je loopt tijdens de trainingen in de verschillende trainingszones kunnen variëren van persoon tot persoon.
- Ook tijdens de vakantie in het buitenland kan de training natuurlijk verder gezet worden! Want: KEEP ON RUNNING.
- Voldoende drinken voor de inspanning (tot 500 ml water) en na de training (bij voorkeur water of isotone drank zoals Isostar of Aquarius, minder geschikt is AA-drink of Energy drink).
- Loop ook nooit bij te extreme temperaturen. Beter is dan 's ochtends of 's avonds laat de training af te werken als het wat frisser is.

Dagboek van een loper

Voor jezelf is het nuttig om een dagboek bij te houden. Voor alle competitiespelers op dinsdag zal dit opgevraagd worden. Hierin zet je:

- Hoe je je voelde voor de training
- De omstandigheden van de training (hoe was het weer?, waar heb je gelopen?)
- Hoe je je voelde na de training

Hartslagzones, loopzones, say what?

Trainen met een hartslagmeter houdt in dat je natuurlijk moet weten hoe "snel" je moet lopen. En daar is een eenvoudig truukje voor. Om je maximumhartslag te meten trek je gewoon je leeftijd af van het getal 220. Voila! Dat is mathematisch gezien je maximum hartslag. Bijvoorbeeld voor een 20-jarige is dit dan 200.
Nu je je maximum hartslag weet kan je de zones beginnen indelen. Hiervoor neem je de percentages van je maximum hartslag. De hartslag van een 20-jarige moet dus tijdens een rustige duurloop liggen tussen 120 en 140.

Loopzone's:

60%-70%: Rustige duurloop
70%-80%: Snellere duurloop
80%-90%: Intervaltraining
90%-100%: Snelheidstraining

Het schema

Het schema dat we voor jou gemaakt hebben bestaat uit twee delen. De eerste weken bouw je je basisconditie op door lange trainingslopen aan een laag tempo te doen. Daarna worden dat kortere trainingen aan een hoger tempo.

Warming-up: ongeveer 5 minuten rustig loslopen
Cooling down: ongeveer 5 minuten rustig uitlopen

Week 1	Training	Recup	HR
	30’ rustige duurloop		60-70%
	warming up 3 x 6’ cooling down + stretching	6’	80-90%
	25’ snellere duurloop 5 versnellingen aan lage intensiteit (100m of 15”- 20”) stretching		70-80%

Week 2	Training	Recup	HR
	35’ rustige duurloop		60-70%
	warming up 3 x 7’ cooling down + stretching	5’	80-90%
	25’ snellere duurloop 5 versnellingen aan lage intensiteit (100m of 15”- 20”)		70-80%
	stretching		

Week 3	Training	Recup	HR
	40’ rustige duurloop		60-70%
	warming up 3 x 8’ cooling down + stretching	6’	80-90%
	30’ snellere duurloop 5 versnellingen aan lage intensiteit (100m of 15”- 20”) stretching		70-80%

Week 4	Training	Recup	HR
	45’ rustige duurloop		60-70%
	warming up 3 x 9’ cooling down + stretching	6’	80-90%
	20’ snellere duurloop 8 versnellingen aan lage intensiteit (100m) stretching		70-80%

Week 5	Training	Recup	HR
	45’ rustige duurloop		60-70%
	warming up 3 x 10’ cooling down + stretching	5’	80-90%
	25’ snellere duurloop 8 versnellingen aan lage intensiteit (100m) stretching		70-80%

Week 6	Training	Recup	HR
	35’ rustige duurloop		60-70%
	warming up 4 x 7’ cooling down + stretching	3,5’	80-90%
	12’ snellere duurloop 5 versnellingen over 100m 12’ snellere duurloop 5 versnellingen over 100m		70-80% 90% 70-80% 90%

Week 7	Training	Recup	HR
	warming up 4 x 6’ cooling down + stretching	3’	80-90%
	30’ snellere duurloop		70-80%
	10’ rustig lopen (30” versnellen - 30” rustig joggen) x 5 5’rustig lopen (20” versnellen - 20” nog versnellen - 20” rustig joggen) x 5 5’ uitlopen + stretching		60-70% 90-95% 60-70% 90-95% 60-70%

Week 8	Training	Recup	HR
	warming up 3 x 7’ cooling down + stretching	3’	80-90%
	25’ snellere duurloop		70-80%
	10’ rustig lopen (60” versnellen - 30” rustig lopen) x 3 (30” versnellen - 15” rustig lopen) x 3 (90” versnellen - 45” rustig lopen) x 2 10’ rustig uitlopen + stretching		60-70% 90-95% 90-95% 90-95%

Vaak voorkomende badmintonkwetsuren

In deze reeks gaat het telkens over een vaak voorkomend badmintonletsel.

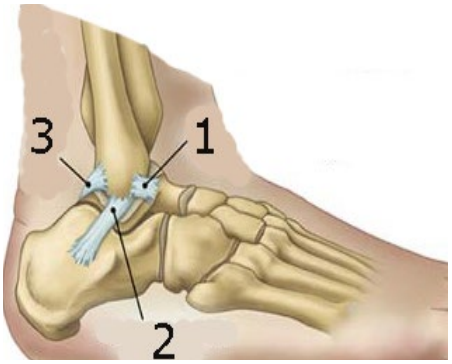
Enkelletsels	Knieletsels	Bekkenletsels
Rugletsels	Elleboog	Oogletsels

Verstuiking van de enkel

Melissa Bettens en Frederic Rousseau

Wat is het?

Een enkeldistorsie, of simpelweg een verzwikking of verstuiking van de enkel, is één van de meest voorkomende kwetsuren bij badminton. Aan de buitenkant van de enkel liggen 3 gewrichtsbanden waarvan er 1 naar de voorkant van de enkel loopt, 1 naar



beneden en 1 naar achter. Aan de binnenkant van de enkel lopen er 4 gewrichtsbanden waardoor deze stabieler is en de enkel dus het vaakst naar buiten wordt omgeslagen. Hier spreekt men van een inversietrauma. Wanneer men de enkel naar binnen omslaat spreekt men van een eversietrauma. Dit is veel minder voorkomend.

Een verstuiking is het uitrekken of in ernstige gevallen het scheuren van één of meer van die gewrichtsbanden.

Meestal wordt bij een verstuiking de voorste gewrichtsband geraakt maar in ernstige gevallen kunnen ook alle andere banden ingescheurd geraken.

Hoe herken je het?

Bij een verstuiking van de enkel zijn de meest voorkomende symptomen:

- plotse, scherpe pijn
- zwelling
- verkleuring (blauw)
- bewegingsbeperking

Bij deze symptomen kan men het best een arts raadplegen om de diagnose vast te stellen en behandeling uit te schrijven.
Er zijn verschillende fasen waaronder men enkelverstuikingen kan classificeren.

De 1ste fase

De eerste pijn gaat na een paar minuten over waardoor voorzichtig lopen vaak weer gaat. De andere symptomen zijn gering aanwezig. Meestal spreekt men hier over een verrekking of geringe scheur van de gewrichtsbanden.

De 2de fase

In deze fase zijn de gewrichtsbanden gescheurd waardoor de symptomen

meer uitgesproken zijn waardoor het steunen dikwijls niet meer mogelijk is.
Wanneer de enkel na een aantal dagen nog steeds dezelfde symptomen vertoont kan men best een arts raadplegen. Hij zal via medische beeldvorming, via röntgenfoto's en/of echografie, de diagnose vaststellen.

De 3de fase

In deze fase zijn alle 3 de gewrichtsbanden langs de buitenzijde van de enkel gescheurd waardoor de enkel volledig instabiel is. Immobilisatie, door brace of taping, is hierbij noodzakelijk. Hier kunnen soms ook breuken van de enkel optreden.

Wat kan je eraan doen?

In de acute fase kan je rust, immobilisatie en ijs toepassen: Rust om het herstelproces te bevorderen. Ijs en immobilisatie om de zwelling tegen te gaan.

Om herhaling te voorkomen kan men best preventieve acties ondernemen. Hieronder verstaan we enerzijds aangepaste schoenen (hoe hoger de enkelbescherming hoe beter beschermd de enkel is tegen het verstuiken ervan), anderzijds kan je natuurlijk spierversterkende en stabiliserende oefeningen doen om de enkel te verstevigen. We beschrijven hieronder enkele oefeningen.

Enkelversterkende oefeningen

- Ga op één been staan. Houd dit een 20tal seconden aan.
- Hetzelfde als de vorige oefening maar met een gebogen been.
- Probeer nu hetzelfde te doen maar je ogen te sluiten.

Bij de minste twijfel contacteer je best de huisarts!

Wat te doen bij een sportongeval?

Kenneth Celie

BC De Klamp is als aangesloten club bij Badminton Vlaanderen, mee verzekerd in de verzekeringspolis afgesloten door deze overkoepelende organisatie.

De Lichamelijke Ongevallenpolis werd onderschreven bij Arena Verzekeringen (www.arena-nv.be), een dochteronderneming van de Enstar Group (ex-Nationale Suisse), met polisnummer 1.116.925

Hieronder een korte samenvatting van wat er juist verzekerd is in deze Ongevallenpolis.

Verzekerde Waarborgen:
- Overlijden: 8.500,00 EUR
- Blijvende invaliditeit: 35.000,00 EUR (tot de leeftijd van 75 jaar)
- Behandelingskosten:
  - Geen tussenkomst mutualiteit: tot 100% RIZIV-barema
  - Tussenkomst mutualiteit: verschil tussenkomst mutualiteit en tarief RIZIV
  - Geen tarief voorzien door RIZIV: max. 1.000,00 EUR per ongeval
    - Vrijstelling: 25,00 EUR per ongeval
    - Duurtijd: 104 weken
    - Tandprothesen: 150,00 EUR per tand/max. 600,00 EUR per ongeval

Opgelet: Schade aan brillen en contactlenzen wordt niet vergoed!

- Dagvergoeding: 30,00 EUR/dag
  - Duurtijd: 104 weken
  - Deze waarborg is niet meer verworven vanaf 65 jaar

Definitie "Ongeval"
Onder "ongeval" wordt verstaan: een plotse gebeurtenis waarvan de oorzaak, of één van de oorzaken, buiten het organisme van het slachtoffer ligt en die een lichamelijk letsel tot gevolg heeft.

Met andere woorden, een ontsteking (tendinitis) wordt niet beschouw als een ongeval, en is dus uitgesloten van dekking!

Wat te doen in geval van ongeval?
1. Een speler blesseert zich tijdens een activiteit
2. Ongevalsaangifte dient ingevuld te worden. Dit aangifteformulier kunt u vragen aan iemand van het bestuur, ofwel downloaden via de website van Badminton Vlaanderen
3. Het medisch getuigschrift dient ingevuld te worden door de dokter
4. Het aangifteformulier stuurt u samen met het medisch attest en reeds ontvangen

onkostennota's naar:

Arena NV
Tweekerkenstraat 14
1000 Brussel

De originele stukken moeten aan de verzekeringsmaatschappij worden overgemaakt, dus maak steeds een kopie voor jezelf!

5. Na ontvangst zal Arena Verzekeringen u een ontvangstmelding bezorgen, samen met uw dossiernummer. Vanaf dit moment zal alle communicatie rechtstreeks gebeuren, zonder tussenkomst van de club!

   Onze contactpersoon bij Arena is Antoine Vanossel, 02/209 16 01, antoine.vanossel@arena-nv.be. Er wordt zoveel mogelijk via e-mail gewerkt.

6. Onkostennota's stuurt u naar Arena Verzekeringen, onder vermelding van uw dossiernummer. Ook hier zijn de originele stukken vereist!

   Medische uitgaven dienen eerst bij uw mutualiteit aangeboden te worden vooraleer u ze opstuurt.

Mochten er zich problemen voordoen tijdens de aangifte en opening van uw dossier, of tijdens de regeling ervan, meldt u dit best aan iemand van het bestuur. Wij zullen dan trachten tussen te komen om alles vlot te laten verlopen.

Nieuw klampioentje

Op 19 maart 2015 was het zover. Onze jeugdtrainster Katrien werd trotse mama van een nieuw Klampioentje. Hij zal misschien ooit op het veld staan onder de naam Vincent. Proficiat aan beide ouders!

Een kleine vent
zo teer en fijn
een prachtige zoon
om trots op te zijn

Klampioen in de kijker

ID

Naam: Janne Belis
Bijnaam: Jean('ke) (Met dank aan den Hugo)
Jane (Met dank aan Liene)
Smurf (Met dank aan de Kurt)
Leeftijd: 24 jaar
Burgerlijke staat: In een relatie
Job: Leerkracht lager onderwijs
Lid Sinds: Goei vraag :) Kan het bestuur dat ergens terugvinden?
Huidig Klassementen: Recreant
Favoriete Discipline: Dubbel dames/heren
Rechts/Links Handig: Rechts handig
Type Racket: Yonex
Kleur Grip: Zwart
Favoriete slag: Smash
Favoriete Drank: Sangria en Kir Royal
Andere Hobby's?: Volleybal

Wat was voor jou het badmintonhoogtepunt?
Onze eerste carnaval in de badmintonhal! :)
Hoe was je eerste keer binnen de club?
Ik ben begonnen met lessen te volgen. Nadien ben ik warm onthaald door de recreanten op maandag. Al gauw wilde ik meer badmintonnen en ben ik mee met mijn overbuurvrouw Linda op donderdag gaan badmintonnen.
Herinner je je nog je eerste "echte" match?
Oei :) Ik denk dat dit in Aartselaar was, ik won er de damesdubbel met Liene. (Zie foto)
Wat missen we in de club?
Een totaal groepsgevoel tussen recreanten en competitiespelers. Er is nog een te grote kloof.

Snelle vragen

Elvis Presley of The Beatles?:
The Beatles
Egypte of Zweden?:
Beiden. Ik wil nog veel reizen!
Romans of strips?:
Misdaadromans. Er mag wat spanning zijn.
Plastic of veren shuttles?:
Plastic. Leve de recreanten!
Wolf of schaap?: Schaapje.
Véél liever dan een wolf!

De ideale uitrusting

- Het racket -

Steve Van Hoeck

Leden stellen ons regelmatig de volgende vraag: "Wat is de beste racket voor mij? " Met dit artikel willen we jullie een beetje achtergrond en tips verschaffen om zo meer duidelijkheid te brengen in het overaanbod aan rackets en hun karakteristieken. Ik zou willen starten met een ontnuchtering: Er bestaat niet zo iets als de perfecte racket. Dit alles hangt af van je speelstijl, niveau, intensiteit en is bovendien volledig afhankelijk van je eigen gevoel. Belangrijkste is dat de racket comfortabel aanvoelt.

De badmintonracketmarkt kent een explosieve groei aan fabrikanten. Bekendsten onder hen zijn Yonex, Victor, Carlton, Forza maar er zijn nog tientallen anderen te vinden. De fabrikanten maken hun koopwaar, meestal voorzien van een coole naam welke refereert naar de krachtontwikkeling, snelheid en controle die ze meebrengen. Hier hangt natuurlijk een stevig prijskaartje aan vast. Laat je niet misleiden door deze verkooptrucs en kies de beste racket die jou past.

Gewicht

Iets wat onmiddellijk opvalt als je een racket vast pakt is het gewicht. Een zwaarder exemplaar zorgt voor meer slagkracht maar geeft je minder controle en een ietwat trager reactievermogen. Beginnende spelers worden aangeraden om een iets zwaardere rackets aan te schaffen om de benodigde lengte in de slagen te krijgen en omdat dit tevens meestal de goedkoopste rackets zijn. Richtprijs: 40-80 euro. Een lichtere racket zal je meer controle en snellere reacties bezorgen wat nodig is bij vooral

het dubbelspel. Nadeel is dat de slagen op zich meer kracht / techniek vereisen en de smash minder hard zal zijn dan met een zwaardere variant. Lichtere rackets kan je vinden tussen 80-180 euro afhankelijk van het gebruikte materiaal en het merk van je racket.

Balans

Een andere factor die de eigenschappen van je racket bepaalt is de balans. Er zijn 3 categorieën te onderscheiden:

- Kopzwaar: Dit betekent meer gewicht in het racketblad wat resulteert in krachtigere slagen. De verdediging zal minder vlot gaan omdat je aan wendbaarheid inboet. Kopzware rackets zijn dus aangeraden voor aanvallende spelers.
- Gebalanceerd: Het gewicht wordt gelijkmatig verdeeld over racketblad, steel en handvat. Dit geeft je een neutraal gevoel en controle. Dit type racket wordt het meeste verkocht omdat alle speelstijlen hier hun gading in kunnen vinden.
- Koplicht: Het gewicht zit meer in het handvat waardoor je racketblad licht aanvoelt. Dit geeft je snellere reacties en is uitermate geschikt voor verdedigende spelers.

Flexibiliteit

De flexibiliteit of buigzaamheid van een racket bepaalt in grote mate het gevoel van de racket. Deze wordt meestal weergegeven met de termen: "flex", "medium flex", "stiff" en "extra stiff". Als algemene regel geldt dat hoe soepeler je racket, hoe makkelijker je er mee kan spelen. Je kan dus makkelijker verder en krachtiger slaan. Dit gaat dan wel ten koste van de nauwkeurigheid van je slagen. Stijvere rackets bieden meer controle maar vereisen meer kracht/techniek om te hanteren. Een beginnende speler koopt het best een flexibele racket, gevorderden kunnen overschakelen naar een stijve of extra stijve racket.

Samengevat: recreatieve spelers spelen best met een zwaardere racket met een kopzware of even balans met flexibele steel. De gevorderde speler koopt beter een gebalanceerde of lichte racket aan met een stijve of extra stijve steel naar eigen gevoel te bepalen.

Klampioentje in de kijker

ID

Naam: Janelle Rypens
Bijnaam: Nell
Leeftijd: 11 jaar
Burgerlijke staat: Ongehuwd
Lid Sinds: 2012
Huidig Klassement: D
Favoriete Discipline: Enkel
Rechts-/Linkshandig: Rechts
Badminton Hoogtepunt:
PBA jeugdcircuit eindwinnaar meisjes -13A
Aantal training/week: Twee
Competitie/recreatief?:
Competitie
Type Racket: Yonex Arcsaber 002
Kleur Grip: Wit
Favoriete slag: Forehand onderhands
Wat missen we in de club:
Meisjes om mee te trainen
Wat vind je leuk aan onze club:
De extra training
Wat is/zijn uw doel(en) in de toekomt?:
Op badmintonniveau zo goed mogelijk worden
Favoriete Drank: Cola
Andere Hobby's: Tekenen

Snelle vragen

Belgie of Nederland?
Belgie, voor de dialecten
One Direction of Justin Bieber
Geen van beide
Choco of Confituur
Choco, zeker nutella

Jeugd succesvol op jeugdcircuits en wint zelfs Paul Rouchettrofee!

Doorheen het badmintonseizoen kunnen onze jeugdleden deelnemen aan verschillende jeugdtoernooien binnen de provincie Antwerpen, de zogenaamde PBA-jeugdcircuits. Onze leden hebben hun beste beentje voorgezet!

We eindigden op de 4e plaats met onze club in de clubranking. Alle punten van de individuele leden werden opgeteld.
Ook eindigden we op de 1ste plaats voor de trofee van Paul Rouchet. Dit betekent dat we gemiddeld het best hebben gepresteerd met onze jeugdleden. Proficiat aan al onze spelers!

Binnen onze eigen club belonen we uiteraard ook de spelers die inzet tonen en meermaals deelnemen aan de jeugdcircuits. En dat zijn er al wel een hele hoop.
Min 9: Matts Croes
Min 13: Janelle Rypens, Cobe Verspecht, Jens van Hoof, Liam Herman, Sverre Lauwers
Min 15: Joppe Begas, Rune Oliviers, Johannes Vogels, Maarten de Bruyn
Min 18: Jaro Perremans

Ook jeugdcompetitie succes

nét geen kampioen

VEERLE

Vandaag werd de laatste competitiewedstrijd BD Opslag – De Klamp gespeeld. Een wedstrijd waar iedereen naar uitkeek, al was het met gemengde gevoelens.

In de heen-wedstrijden verloren onze jongens maar 1 wedstrijd en dat was tegen BD Opslag. Werd het een revanche-dag of moesten we toch weer het onderspit delven ? Proberen we de schade te beperken of doen we een tactische zet ? Er werd lang nagedacht over de ploegopstelling want onze klampploeg wilde voor deze laatste keer echt nog eens alles uit de kast halen.

Het werden spannende wedstrijden met drie 3–setters. De Klamp speelde fantastisch en won met 2 – 4 de wedstrijd.

In de volledige eindstand komt door deze overwinning De Klamp op gelijk aantal punten op de 1° plaats met BD Opslag. Jammer genoeg werden er in de loop van het jaar meer games gewonnen door Opslag en zijn zij de officiële eindoverwinnaar.

Deze laatste overwinning tegen de uiteindelijke kampioenen zorgt toch voor een positieve afsluiting van dit seizoen. Proficiat Johannes, Joppe, Leyo en Maarten!!!! Veel succes volgend jaar bij de -17 !

De kijk van de Van de Vijver

Het seizoen 2014-2015 zal niet herinnerd worden als een groots jaar qua sportieve resultaten in het 35-jarig bestaan van BC De Klamp. De meeste ploegen moesten moeite doen om er in te blijven, en de tweede ploeg degradeerde, onder kapiteinschap van ondergetekende. Er zijn coaches die zweren bij de uitspraak: hoe meer je verliest, hoe dichter je bij een overwinning komt. Toch hoop ik stiekem dat onze coaches Steve en Guy er een ander motto op nahouden en dat we er volgend jaar alles aan doen om sportief/competitief hogere toppen scheren. Door enkele gerichte, externe aanvullingen, meen ik te mogen stellen dat onze volwassen competitieploegen compleet en strijdvaardig zijn voor het komende seizoen.
Ready, set, go!

Onze jeugdploegen kenden daarentegen een goed sportief jaar met een bijbehorende erkenning van de PBA. Al onze jeugdtrainers blijven op post en met een jaar extra ervaring, denk ik dat we naar boven mogen kijken voor volgend seizoen.
Keep up the good work coaches en spelers!

Op maandag- en donderdagavonden geven onze recreanten meermaals het beste van zichzelf 'off court' maar ook op sportief vlak stonden ze er. Op toernooien deden ze telkens mee voor de prijzen, enkelen zouden een stap hoger willen trainen om hun niveau op te krikken en nieuwelingen worden steevast gastvrij onthaald door de 'bonus pater familias' van de recreanten, Hugo.
Leuke en gevarieerde bende die goed aan elkaar hangt... Altijd fijn in hun gezelschap!

Als ik af en toe al eens in de juiste wandelgangen rondloop, heb ik opgevangen dat onze jaarlijkse clubactiviteiten (bbq, nieuwjaarsreceptie, kwis, toernooi, ...) het komende seizoen zouden uitgebreid worden met een heus Klampioenenweekend... Moeten er nog meer redenen zijn om zin te krijgen in het seizoen 2015-2016...?

Haal de pees er dus even af (sorry voor de woordspeling Tom Begas & Gunther Vangenechten :)), herlaad de batterijen tijdens jullie welverdiende vakantie en we meppen volgend seizoen alles kapot!

Have fun & see you soon!
Jeroen

De 1.000 km voor Kom op tegen Kanker

'Door familiale omstandigheden kwam ik in contact met de '1.000 km van Kom Op Tegen Kanker', fietste deze mee in teamverband en nam zelf 125 km of een halve dag voor mijn rekening. Een fantastische evenement en een belevenis om nooit meer te vergeten met het haar meerdere malen recht op de armen en tranen in de ogen.'

'In het volgen en aanmoedigen van mijn teamgenoten de andere 3 dagen, heb ik vastgesteld dat mijn rit in westelijke richting (Mechelen-Wevelgem) de rit voor de pannenkoeken is. De ritten ten Oosten en ten Zuiden van Mechelen zijn pittig en op de rand van de mogelijkheden van een onervaren wielertoeristen.
Het feit dat Luk Gorrebeeck in 2015 de 1.000 km voor de 5de keer volledig en alleen voor zijn rekening nam, maakt hem voor mij niet enkel een wieleramateur, maar ook mijn 'Klampioen van het Jaar'.
Chapeau makker!
Je hebt er de komende jaren alvast een supporter langs de weg bij!'

Belgen presteren goed op EK in Baku

Hans Tierens

Goed nieuws voor de sportliefhebbers onder ons – wij allemaal dus – want voor het eerst werden de Europese Spelen georganiseerd. De vierjaarlijkse Europese Spelen werden dit jaar georganiseerd in Bakoe, de hoofdstad van Azerbeidzjan.

Ons kleine Belgenlandje deed het niet slecht en haalde maar liefst 4 gouden, 4 zilveren en 3

bronzen medailles, wat ons een 15de plaats opleverde tussen de 42 deelnemende landen.

De gouden medailles werden behaald in het turnen waar onze knappe jongedames de gouden plak voor de neus van de Russen wegkaapten. Het andere gouden plakje werd, evenals alle bronzen medailles, gewonnen door andere mensen snoeihard op de grond te gooien of voor hun kop te slaan (lees: vechtsporten zoals judo en taekwondo).

Buiten de sierlijkheid en de bewonderenswaardige glooiingen van de Belgische dames en het 'geen-katje/beren-om-zonder-handschoenen-aan-te-pakken'-temparament van onze korte lontjes, vochten ook onze badmintongoden voor de medailles (onze voorzitter werd helaas niet geselecteerd om ook andere spelers een kans te geven).

Onze Belgische delegatie speelde een zeer verdienstelijk toernooi. Iedereen, behalve het gemengd dubbelteam dat ietswat kampte met te sterke tegenstanders (lees: een off-week), overleefde hun groepsfase en stootte door naar rondes eindigend op 'finale', wat alvast goed klinkt! Hoewel het toernooi voor de meeste Belgen eindigde in de kwartfinales, verdedigde onze Limburgse – maar toch verbazingwekkend snelle – Lianne Tan (24), als Belgische nummer 1, nog steeds met verve onze Belgische eer. Ze speelde een voortreffelijk toernooi, maar moest uiteindelijk toch de duimen leggen voor de Deense Line Kjaersfeldt, alweer een Deense 'nemesis' voor de Belgen (ook het dames-dubbelteam verloor tegen een Deens koppel). Denemarken is niet voor niets top in Europa, wat nogmaals werd bevestigd toen zij overtuigend het Europees (Badminton) Kampioenschap voor Gemengde Teams wonnen door achtereenvolgens titelverdediger Duitsland te verslaan en Engeland (nog een badmintonland) te vernederen.

Ik denk dat onze Belgische badmintonspelers zich zeker mogen laten gelden op internationaal en Europees niveau.

Draagt onze club binnenkort ook haar steentje bij?

Bedankt Wouter!

Na een twintig jaar inzet voor de club moet Wouter Stuer het competitiecircuit verlaten. Door een aanhoudende blessure aan de schouder is hij genoodzaakt het racket aan de haak te hangen.
Naast een zeer verdienstelijke competitiespeler heeft hij ook mee uitgebouwd aan de jeugdwerking. Zowel de jongste instappers als de jeugdige competitiespelers hebben onder zijn vleugels getraind. En we kunnen wel stellen dat dit alleen maar mee heeft bijgedragen tot de kwaliteit van onze jongsten. Dat we hem zullen missen in de club is vanzelfsprekend.
Wie weet zien we je nog eens op donderdag of op één van de vele activiteiten?
Ik ga je missen naast me op het veld.

Je dubbelmaatje, Frederic

De klamp op het triotornooi in Lint

8ste van de 24 ploegen

Kurt Flies

Op zondag 7 juni namen Janne Belis, Koen Claes en Kurt Flies deel aan het Triotornooi van de Pluimvreters in Lint.

Een zeer tof concept waar twee heren en één dame het opnemen tegen andere teams. Het leuke is dat ja als team wordt beoordeeld.

Er waren 24 teams ingeschreven, in de voormiddag werd er gespeeld voor de ranking in de namiddag. Er werden telkens twee sets gespeeld naar 21 mét tijdlimiet. De eerste van elke poule en de twee beste tweedes speelden in de namiddag voor de 1ste tot de 8ste plaats en zo verder.

Ondanks de sterke tegenstand werden we dankzij de sterke prestatie van Janne en Koen eerste in onze poule. In de namiddag hadden we minder geluk en zijn we gestrand op een verdienstelijke 8ste plaats. Al bij al een knap resultaat (al zeg ik dit weer zelf en zeker gezien het feit dat er heel wat compititiuespelers deelnamen).

Verder pijnlijke spieren tot 4 dagen later, 105 kg is mogelijk toch teveel van het goede! Alle tips om te vermageren zijn welkom, die van minder eten ken ik al maar werkt niet bij mij, te grote mond blijkbaar.

P.S.: Er was een prijs voor elke deelnemend team; een groetenmand … wordt je niet dik maar ook ni vrolijk van ;-)

Groet, Kurt