



Start 2 badminton

BCG Beek maakt van de novembermaand badmintonmaand.

Start 2 badminton

4 gratis kennismakingslessen
voor elke beginnende speler junior of senior,
die kennis wil maken met de badmintonsport.
Wij zorgen voor de rackets!

Elke dinsdag in november
Sporthal De Haamen, Beek
Junioren: 18.30 – 19.30 uur
Senioren 18+: 20.00 – 21.00 uur

Meer info: www.bcgbeek.nl

In de maand november starten we een ledenwerfcampagne. In deze maand kunnen geïnteresseerden, op de dinsdagen, deelnemen aan 4 gratis badmintonlessen. Op de website is hier al het één en ander over te lezen en ook zal de hulp worden ingeroepen van de lokale media. Ook jullie zouden kunnen meehelpen om de boodschap zo ver mogelijk te verspreiden. Weet je iemand in de regio die wel eens twijfelt of badminton iets voor hem/haar is, attendeer hem/haar dan op de mogelijkheden die we in november bieden. Een flyer die desgewenst doorgestuurd kan worden, is [hier](#) te downloaden.

Aanmelden kan via: info@bcgbeek.nl

Sponsor PLUS van Wijnbergen heeft weer een mooie actie om de kas te spekken!!!!

We hebben een goed contact met Tim van Wijnbergen van PLUS van Wijnbergen in Beek. Na de succesvolle spaaractie voor trainingsmaterialen zijn we in gesprek gebleven. In deze moderne tijd probeer je met een sponsor een win-win situatie te bereiken. Zomaar geld geven is er vaak niet meer bij.

PLUS
Van Wijnbergen

Beek

www.plus.nl

SPONSORACTIE
2018 - 2019

**SPEK DE CLUBKAST
MET JE BOODSCHAPPEN!!**

Wij zijn één van de 8 verenigingen uit Beek, Elsloo en Geulle die in seizoen 2018/2019 mee mogen doen aan een spaaractie. Er ligt € 40.000 klaar om te verdelen onder de deelnemende verenigingen!!!! PLUS Van Wijnbergen de omzet, wij contanten voor een volle spaarkaart. Ja, wel weer zegeltjes plakken!!!

Hoe werkt het?

Ieder lid en eventueel ook sympathisanten/familie krijgt eind oktober een creditcard. Die laat je aan de kassa zien en dan krijg je voor iedere € 10,- aan boodschappen een zegeltje. Deze plak je thuis op een speciaal ontworpen BCG spaarkaart. Kaart vol; lever hem dan in op een trainingsavond bij één van de bestuursleden. Geen kaarten meer, vraag dan naar een nieuwe. Voor iedere volle spaarkaart krijgt BCG Beek € 4,-.

Als je mensen kent die ook bij PLUS van Wijnbergen winkelen –of die dat willen gaan doen– vraag dan per mail (penningmeester@bcgbeek.nl) aan John van Ulft een extra creditcard met spaarkaart.

Competitie

Onze competitie spelers zijn sinds half september weer hard aan het knokken tijdens de regiocompetitie. Bij BCG Beek zijn er dit jaar wederom vijf deelnemende teams. Eén seniorenteam en vier jeugdteams.

Team 1, na jaren van afwezigheid heeft een seniorenteam twee achtereenvolgende jaren deelgenomen aan de gemengde competitie. Wat ooit begon met een jeugd speelster die al haar charmes in de strijd gooide om een aantal recreatief spelende dames en heren zover te krijgen met haar mee te doen aan de seniorencompetitie, groeide uit tot een groepje fanatieke competitie spelers. Helaas vielen aan het einde van het vorige seizoen bijna alle dames af en met slechts één overgebleven dame is er geen gemengd team meer te vormen. Tot groot verdriet was er wederom geen team voor de betreffende jongedame beschikbaar en er was ook geen tijd meer om nog dames te gaan zoeken. Gelukkig hebben de heren wel paal gehouden en kan het seniorenteam toch verder, alleen nu als een herenteam. Voor sommigen van hen een bekend spel, voor anderen een nieuwe uitdaging. Vier enkelspelen en vier dubbelspelen per wedstrijd zonder vrouwelijke verleidingen, dat wordt knallen!

Helaas vlot het nog niet zo heel erg goed met het behalen van puntjes. De tegenstanders lijken toch heel wat meer speelervaring te hebben waardoor onze mannen er iedere keer net niet aan kunnen tippen. Maar moed houden, het seizoen duurt nog even en oefening baart kunst. Er zaten, tot nog toe, ook wel een aantal driesetters tussen en een aantal net-niet-gewonnen-partijen. De shuttles kunnen dus nog alle kanten opgaan. Succes!



Team 1: Tim, Gus, Edwin, Luc, Harold, Vince
(Frans en Maarten staan niet op de foto)



Team 2: Isabel, Anne, Bas, Tuur, Siem, Famke, Wouter, Isa

Team 2, een team waarvan je kunt zeggen "kleine kindjes worden groot". Ooit begonnen ze in de categorie onder 11 jaar en inmiddels zijn ze opgegroeid tot de categorie onder 17 jaar. De laatste jeugd categorie en dan gaan ook zij naar de seniorencompetitie.

De eerste wedstrijd was kat in het bakkie, vrij gemakkelijk werd een 7-1 winst binnen gehengeld. Helaas waren de volgende twee tegenstanders van de categorie "pittig" en kregen onze vrolijke pubers niet zo heel veel grip op het spel. Maar ook voor team 2 liggen er nog een heleboel wedstrijden in het verschiet en zullen er zeker nog wat puntjes gescoord gaan worden. Ook voor jullie; heel veel succes!

Team 3 speelt in de categorie onder 15 jaar. Een paar doorgewinterde BCG'ers aangevuld met een paar frisse nieuwe gezichten die tijdens hun eerste wedstrijden al lieten zien dat ze echt niet onder doen voor hun meer ervaren teamgenoten.

Team 3 heeft het goed voor elkaar; 3 wedstrijden gespeeld en maar 4 partijen verloren waardoor ze momenteel als tweede staan in hun poule. We zijn dan ook heel benieuwd hoe ze de rest van het seizoen gaan presteren. Ga zo door!



Team 3: Danée, Maud, Rens, Pim, Charlotte, Sarah



Team 4: Kirsten, Sofie, Evy en Pim (reservespeelster Sanne staat niet op de foto)

Team 4, het team met een prinselijk randje. Een heuse prins en maar liefst drie schone jonkvrouwen aan zijn zijde spelen in de categorie onder 13 jaar. Een klein team dus ze zullen dit seizoen allemaal flink aan de bak moeten.

Team 4 heeft een grote poule en heeft het dus ontzettend druk. Tot nog toe hebben ze 4 wedstrijden gespeeld waarvan ze er 3 dik gewonnen hebben. Alleen BC Rebeo was voor ons viertal te sterk, maar een snelle blik op toernooi.nl laat al zien dat dit team met kop en schouders boven de rest uitsteekt. Lekker zo doorgaan en heel veel succes met de nog komende wedstrijden!

Team 5, vier hele verse jongedames die er hartstikke veel zin in hebben, maar dat moet ook wel want ook zij moeten het met zijn viertjes weten te redden. Zij spelen in de categorie onder 11 jaar.

Team 5 heeft het allemaal al een keer beleefd; één keer verloren, één keer gewonnen en één keer gelijk gespeeld. Ook zij hebben nog wel een aantal wedstrijden voor de boeg waarbij de shuttle alle kanten uit kan springen maar met zo een goed begin ziet het er naar uit dat er nog wel een aantal leuke partijen gaan volgen. Ga zo door dames en ook voor jullie nog heel veel succes!



Team 5: Marieke, Kim, Emmie, Sanne.

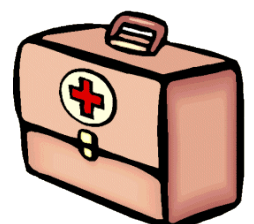
Op onze website www.bcgbeek.nl zijn alle wedstrijdsschema's te vinden. We willen iedereen van harte uitnodigen om eens op een zondagochtend te komen kijken. Zeker in de herencompetitie verwachten we pittige partijen waarbij shuttles zo snel door de lucht vliegen dat het oog het nauwelijks kan bijhouden. Daarnaast is het ook heel leuk om de jeugd aan het werk te zien en te zien hoe het spel verandert naarmate ze opgroeien en meer bedreven raken in de sport. Zijn ze onder 11 nog lief en vinden ze het vervelend om de tegenstander in te maken, de oudere jeugd slacht iedere verkeerd geplaatste shuttle genadeloos af. It's all-in the game waarbij, bij BCG Beek, eerlijk en sportief spelen wel voorop staat.

Blessureleed.

Ondanks dat badminton een betrekkelijk "veilige" sport is, hebben we toch zo af en toe een aantal geblesseerden onder ons. Sportblessures zijn helaas nooit 100 % te voorkomen maar we kunnen de kans wel verkleinen. Sportblessures kunnen ontstaan als het evenwicht tussen belasting en belastbaarheid is verstoord. In dit geval zou je het badmintonnen kunnen zien als de "belasting" en hoe je zelf bent "de belastbaarheid".

Vooraf de belastbaarheid is een factor waar je zelf invloed op kunt uitoefenen.

- Ten eerste moet je ervoor zorgen dat je fit bent voor een wedstrijd, voldoende nachtrust nemen, geen overmatig drankgebruik de avond voordat je moet spelen (liefst natuurlijk altijd met mate drinken), gezonde voeding etc. Het is vanzelfsprekend dat je ook tijdens de wedstrijd goed voor jezelf zorgt. Niet alle voeding en drankjes zijn even goed voor je als je nog een prestatie moet leveren. Op internet is hier veel over te vinden, daarnaast kun je je trainer(s) om advies vragen.
- Een goede warming-up is zeer belangrijk. Houd er rekening mee dat je tussen twee wedstrijden behoorlijk kunt afkoelen. Maak gebruik van een trainingspak, we weten dat jullie het warm hebben maar helaas koelen jullie spieren wel heel snel af. Voordat je weer het veld op gaat is het verstandig om eveneens weer even op temperatuur te komen. Ook tijdens het inslaan is het raadzaam om de eerste 10 minuten geen enorme krachtsinspanningen te verrichten (smashen, met maximale kracht slaan). Na gedane arbeid zou ook de cooling down niet vergeten mogen worden!
- Je uitrusting: Laat je goed informeren als je nieuwe schoenen gaat kopen. Misschien zijn die leuke schoenen wel helemaal niet zo geschikt om mee in een zaal te spelen of zouden die minder leuke schoenen misschien beter aan jouw voet passen. Leuke schoenen hebben is natuurlijk cool, maar goed bij jou passende schoenen is nog veel cooler. Soms hebben je voeten wat extra aandacht nodig. Er zijn mensen wiens voeten een afwijkende stand hebben. Het kan in zo'n geval raadzaam zijn om hiernaar te laten kijken en evt. maatregelen te nemen. Je teennagels bijtijds knippen kan ook heel wat ellende voorkomen. Behalve in schoenen is er ook heel veel variatie in rackets, laat je ook hierbij goed informeren voordat je iets aanschaft. Vraag desnoods je trainer(s) om advies. Houd je materiaal goed in orde en, indien nodig, vervang het tijdig.



- Speltechniek: vaak ontstaan blessures door een verkeerde techniek. Als je zelf bemerkt dat je ergens last begint te krijgen, roep dan de hulp in van je trainer. Hij/zij kan zien of je misschien iets verkeerd doet waardoor je je spieren verkeerd belast en mogelijk blessures kunt oplopen. Als je al duidelijke klachten hebt, is het verstandig om hiermee niet te blijven doorlopen. Bespreek dit met je trainer en raadpleeg evt. je huisarts of een fysiotherapeut. Voor deze laatste heb je trouwens, in de meeste gevallen, geen verwijzing meer nodig van je huisarts.

Je ziet dus dat je best zelf al een aantal dingen kunt doen om de kans op blessures te verkleinen. Als het met badminton mis gaat zijn het meestal enkelblessures. Iedereen heeft wel eens te maken gehad met een enkel die omzwikte. Meestal doet het even pijn maar kun je toch gewoon doorspelen. Daarna is hij een paar dagen wat stijf en dat is het dan. Soms gaat het goed fout en zwik je zo erg om dat je flink pijn hebt en je voet niet meer goed kunt belasten. In vaktermen heb je dan te maken met een enkeldistorsie. Het is belangrijk om dan meteen te beginnen met:

1. Rust. Als je niet fatsoenlijk kunt bewegen is het verstandig om de partij te staken. Ook al verlies je hierdoor de wedstrijd, jij bent altijd belangrijker dan het spel!
2. Koelen. Onder de kraan of met een ijspakking, en zo'n 20 minuten volhouden. Let er op dat je nooit een ijspakking rechtstreeks op de huid legt, altijd ervoor zorgen dat er een handdoek of iets dergelijks tussen ligt. Het koelen zorgt enerzijds voor wat pijnvermindering maar het belangrijkste is dat door het koelen de zwelling wordt tegengegaan. Het koelen om de paar uur herhalen. We zijn snel geneigd om onze schoen meteen uit te trekken of los te maken zodra er iets gebeurt, maar eigenlijk is het beter om dat juist **niet** te doen. Doordat de schoen strak om je voet zit, geeft het tegendruk waardoor zwelling minder kans krijgt. Daarnaast zou er, bij een flinke verzwikking, ook iets gebroken kunnen zijn en als je dan je schoen uittrekt zou je mogelijk meer schade kunnen aanrichten.
3. Compressie: door het aanleggen van een drukverband wordt de zwelling tegengegaan en het geeft wat steun aan je enkel.
4. Elevatie: leg je voet iets hoger, ook dit weer om de zwelling te voorkomen/laten afnemen.

Het is niet altijd noodzakelijk om hiermee naar een huisarts te gaan maar kun je je voet niet belasten, heb je veel pijn of staat je voet in een rare stand dan is een ritje naar de huisarts zeker op zijn plaats.

Maak je je zorgen of er misschien iets ernstigs aan de hand is, ook dan kan je huisarts of fysiotherapeut je verder helpen.

Hoe minder zwelling, des te beter kunnen röntgenfoto's worden gemaakt (als daar een noodzaak voor is) en des te eerder kan er een tapeverband worden aangelegd. Als de enkel getapet is kun je je enkel weer gaan belasten, natuurlijk nog niet maximaal en alleen in overleg met je fysiotherapeut of arts.

Naast enkelblessures hebben we bij badminton ook wel eens te maken met spierscheurtjes en overbelastingsklachten van de schouder, de ellebogen, de knie, de kuiten en de achillespezen. Deze zijn vaak het gevolg van een verkeerde techniek of onvoldoende warming up maar het kan ook gewoon stomme pech zijn.

Als we al deze bovenstaande dingen goed in acht nemen, kunnen we de kans op blessures verkleinen. Voorkomen kunnen we het nooit, een ongeluk zit immers in een klein hoekje.

Nieuwe trainer(s) m/v gezocht



Voor de startende junioren zoeken we iemand die bekend is met de badmintonsport en affiniteit heeft met de jeugd. Bij voorkeur op dinsdag, maar als je alleen op donderdag zou kunnen, is dat bespreekbaar. Als je beide dagen kunt, zou het helemaal geweldig zijn. De trainingen beginnen om 18.30 uur maar het is wenselijk als je iets eerder in de sporthal aanwezig kunt zijn om de jeugd op te vangen en mee te helpen met het klaarzetten van de materialen. Deze groep jeugd traint tot 19.30 uur. De competitiegroep, die op dinsdag een handje hulp kan gebruiken, traint tot 20.00 uur. Ook als ondersteuner in deze groep is een goede omgang met de jeugd en enige kennis en kunde van het badminton een must. Omdat we het bij BCG zeer belangrijk vinden dat onze jeugdleden in vertrouwde handen zijn, vragen we je wel naar een Verklaring Omtrent Gedrag. Dit VOG kan BCG Beek kosteloos voor je aanvragen dus hier hoeft je niet zelf voor te zorgen.

Wat bieden we? De training valt onder verantwoordelijkheid van Simone, zij is onze hoofdtrainer en heeft al heel wat ervaring in het trainen van jeugd. Zij zal jou, samen met Remy, Patrick, Frans en Harold op weg gaan helpen en je terzijde staan als dit nodig is. Het volgen van cursussen en bijscholingen is altijd bespreekbaar.

Lijkt het je wat? Neem voor meer informatie contact op met [Simone](#).

Gymzaal Genhout enkele weken niet beschikbaar

Doordat zaal/café Vroemen in Genhout nog steeds gesloten is, vinden de activiteiten van de carnavalsvereniging plaats in het gemeenschapshuis. Hierdoor kunnen wij als BCG Beek enkele weken geen gebruik maken van de gymzaal omdat deze dan als feestzaal wordt aangekleed.

In week 46 is de zaal niet beschikbaar i.v.m. de opening van het carnavalsseizoen en de zittingen.

Ook in 2019 is de zaal niet beschikbaar vanaf de prinsenreceptie t/m carnavalsdinsdag. Dus van 18 februari t/m 6 maart vervallen dan eveneens de badmintonactiviteiten.

Uiteraard zijn de spelers die normaal gesproken in Genhout spelen van harte welkom om in de Haamen te komen spelen. De speeltijden zijn:

- Dinsdag 20.00 – 22.00 uur
- Donderdag 20.00 – 22.00 uur



Er was eens...

in een land hier ver vandaan, werd een lief klein geel shuttelke geboren. Een lekker strak rond kontje en een prachtige "verentooi" er bovenop. Weliswaar geen echte veertjes, dat is alleen weggelegd voor de rijkeluijszootjes, maar wel een mooi nagemaakt plastic tooitje. Al snel na zijn geboorte werd hij in een kokerbedje gelegd en ging hij samen met zijn vriendjes en vriendinnetjes op reis. De shuttle, we zullen hem "Pulke" noemen, kwam via allerlei omzwervingen terecht bij een grote, niet boze, Wolf. Deze meneer Wolf, koesterde Pulke en zijn vriendjes alsof het zijn eigen kindje waren. Op een dag mochten ze met meneer Wolf mee in de auto voor een kort reisje. Ze gingen naar een sporthal waar allemaal mensen waren die met Pulke wilden gaan spelen. Pulke was helemaal happy! Eindelijk mocht hij doen waar hij zo goed in was: door de lucht vliegen, salto's maken...joepie. Maar...au...wat gebeurde daar? Iemand pakte hem ruw bij zijn tooitje, iemand kneep zelf zijn tooitje helemaal dubbel...au, au, au. Arme Pulke huilde dikke tranen, zo gaat zijn tooitje toch veel te snel kapot! Kijk maar...er zijn zelfs al stukjes uit zijn tooitje. Als dit zo doorgaat, verdwijnt hij vroegtijdig in de prullenbak. Hij is toch niet met zoveel liefde gemaakt, en door meneer Wolf gekoesterd, om zo snel te sneuvelen....



Een onnozel verhaaltje natuurlijk, maar helaas wel met een kern van waarheid. Het valt ons op dat shuttles vaak erg ruw worden vastgepakt en zelfs samengeknepen, hierdoor gaan ze veel minder lang mee dan eigenlijk zou kunnen. De shuttles zijn ieder jaar weer een behoorlijke kostenpost en het is zonde als dit komt door onzorgvuldig gebruik. We willen dan ook iedereen vragen rekening te houden met de kwetsbaarheid van de shuttles. Pak ze voorzichtig vast, knijp ze niet samen en berg ze na gebruik op in de, daarvoor bestemde, doos. Zo leven Pulke en zijn vriendjes nog lang en gelukkig...

Algemene Ledenvergadering

Op woensdag 21 november 2018 houden we onze jaarlijkse Algemene Ledenvergadering.



Locatie: Café de Keulsteeg
Keulsteeg 43
6191 HR Neerbeek

De vergadering begint om 19.30 uur.

Het is mogelijk om agendapunten aan te dragen voor de ALV. Deze dienen uiterlijk op 11 november in het bezit te zijn van het bestuur, via e-mail: bestuur@bcgbeek.nl
Voorwaarde is wel dat diegene die het agendapunt aandraagt ook persoonlijk op de ALV aanwezig is.

Speculaasactie

*Nu de dagen beginnen te korten en de temperaturen weer dalen.
Is het weer tijd om 's avonds bij de kachel iets lekkers uit de kast te halen.
Een lekkere kop chocomel met een heerlijk stukje speculaas.
Vers gebakken door onze bakker-Pieterbaas.*

*Binnenkort beginnen we met mengen, kneden en bakken,
zodat we ze weer mooi op tijd voor jullie in kunnen pakken.
Ton en Laura geven jullie na de herfstvakantie de inschrijfvellen,
dan kunnen jullie de speculaaspoppen gaan bestellen!*

*Voor zover alvast een aankondiging van dit heerlijke feit,
Ik dacht....zeg het ze maar goed op tijd.
Dan hebben de mensen veel plek in hun koekjeskast,
en kunnen onze BCG-ers veel centjes verdienen voor de clubkas.*



Lieve groetjes,
De Sint

*PS. Hij of zij die de meeste centjes kan innen,
gaat een heel mooi prijsje winnen.*

Kerstvakantie

Tijdens de Kerstvakantie (24 december t/m 4 januari) zijn er geen trainingen en recreatieve speelavonden in de Haamen.

We starten weer (zowel junioren en senioren) op dinsdag 8 januari 2019.
De jaarkalender kan [hier](#) worden gedownload.



De spelers in Genhout hebben hun eigen afspraken met de beheerders van de gymzaal en vallen buiten deze jaarkalender.

Nieuwe leden



Tim Wouters
Guus Raadschelders
Thijmen Reijnders
Britt Ridderbeekx
Gordon Dorff

Senioren competitie
Junioren recreanten
Junioren recreanten
Junioren recreanten
Senioren recreanten

Welkom, en heel veel sportief plezier bij BCG Beek.

Kalender

De volgende data zijn altijd onder voorbehoud:

| | |
|--------------------------------------|--|
| 12 november t/m 18 november 2018 | Gemeenschapshuis Genhout niet beschikbaar |
| 21 november 2018 | Algemene Ledenvergadering Café de Keulsteeg Neerbeek, 19.30 uur |
| 24 december 2018 t/m 04 januari 2019 | Kerstvakantie Sportlandgoed de Haamen niet beschikbaar |
| 18 februari 2019 t/m 06 maart 2019 | Gemeenschapshuis Genhout niet beschikbaar |
| 24 maart 2019 | Clubkampioenschappen, De Haamen, 10.00 – 15.00 uur |

Voor nieuws en/of opmerkingen stuur een e-mail naar nieuws@bcgbeek.nl

Wil je de nieuwsbrief niet meer ontvangen, is je e-mail adres gewijzigd of wil je je juist aanmelden voor de nieuwsbrief: stuur ook dan een berichtje naar nieuws@bcgbeek.nl