

SV Die Haghe

LOOSDUINEN - Op de drukbezochte nieuwjaarsreceptie van SV Die Haghe zijn drie leden in het zonnetje gezet vanwege hun langdurige lidmaatschappen.

Stefan ten Hagen en Jan van Laar zijn al 25 jaar lid en Jan Breeman is zelfs al 50 jaar lid van de vereniging. Allen kregen ze de bijbehorende onderscheidingen opgespeld van voorzitter Klaas Koffeman.

Vrijwilligers

In zijn nieuwjaarspeech vroeg voorzitter Koffeman aandacht voor het groeiend aantal vrijwilligers binnen het verenigingsleven dat door verplichtingen binnen het gezin, het werk, en andere zaken minder tijd aan Die Haghe kunnen besteden dan hun vaak illustere voorgangers. Dit wil nog wel eens leiden tot misverstanden tussen de beide 'generaties' vrijwilligers. Bovendien zijn er daardoor veel meer vrijwilligers nodig dan zo'n 15 jaar geleden.

Toekomst

De voorzitter sprak tevens de hoop en de verwachting uit dat door een optimale samenwerking tussen die beide soorten vrijwilligers de vereniging tot in lengte van dagen die goed georganiseerde vereniging zal blijven die leden en bezoekers van SV Die Haghe zo vaak aanspreekt.

Masai Walking, nieuwe fitness

LOOSDUINEN - Masai Walking is een nieuw soort fitnessprogramma, die u in de buitenlucht op MBT-schoenen beoefend. MBT staat voor 'Masai Barefoot Technology'.

De specifieke oefeningen die bij Masai Walking horen activeren en versterken de steun- en houdingspijlen, geven optimale vetverbranding en ontlasten de gewrichten op natuurlijke wijze.

De gezondste en prettigste manier van lopen is tevens de natuurlijkste, blootsvoets op een zachte ondergrond. In sommige gebieden hoort dit bij het alledaagse leven, zoals bij de Oost-Afrikaanse Masai-stam. De Masai staan bekend om hun perfecte houding en hebben geen last van knieheup en rugklachten, kwalen die elders veel voorkomen. De Masai Barefoot Technologie (MBT), een Zwitserse footwear-technologie, bouwt hierop voort. MBT biedt alle voordelen van blootsvoets lopen, ook op een harde, vlakke ondergrond.

Of u nu loopt of staat, MBT's dragen fors bij aan uw fitness en gezondheid. Door intensieve training van belangrijke spiergroepen, krijgt u een krachtiger, slanker lichaam. MBT verstevigt de buik-, been- en bilspieren en ontlast uw knieën en heupgewrichten.

Aangeraden wordt om eerst een MBT-introductieles bij een verkooppunt te volgen, zie www.swissmasai.nl voor de verkooppunten. Tijdens deze les kunt u gratis en vrijblijvend kennismaken met MBT. Daarna kunt u meedoen aan een introductieles Masai Walking in de buitenlucht. De eerstkomende introductielessen Masai Walking zijn dinsdag 20 januari om 9.30 uur in het Zuiderpark en vrijdag 23 januari om 15.00 uur in Ockenburgh. De kosten bedragen €10,-. Benodigd zijn MBT schoenen en makkelijke zittende sportkleding.

Na deze introductieles kunt u doorgaan met een cursus van vijf lessen en daarna kunt u meedoen met de trainingen op dinsdag in het Zuiderpark en op vrijdag in Ockenburgh. Informatie en aanmelding bij Els Stam, tel. (070) 394 2029, of via e-mail elsstam@freeler.nl. Neem ook eens een kijkje op www.masaiwalkingachterdeduinen.nl.



Jaar begint met winst



S.V. Loosduinen 1 begint het jaar met winst.

LOOSDUINEN - De traditionele Nieujaarwedstrijd van S.V. Loosduinen op een hard en deels wit hoofdveld werd met 4 - 1 gewonnen van de "oudjes".

Tim Slinger opende nog de score voor oud-SV Loosduinen, maar via Maarten Korbee (strafschop) en Robert-Jan Spijksma werd de rust-

stand 2 - 1. In de tweede helft werd de score via Christiaan Verbree en Stefan van de Berg uitgebreid naar 4 - 1. Foto's van deze wedstrijd en van de nieuwjaarsreceptie zijn te vinden op www.svloosduinen.nl. Voor de aanvang van de competi-

tie spelen de Loosduiners, als de weersomstandigheden dit toelaten, zaterdag 17 januari op Madestein tegen RAS (bij slecht veld bij RAS) en 24 januari thuis tegen HPSV. Aanvang van beide wedstrijden 14.30 uur.

Foto: Hans Koningen

Leden van Verdienste



Hans Pronk (links) en Pim Giezen. LOOSDUINEN - Oud-bestuurslid Pim Giezen en oud-elftal-leider Hans Pronk zijn tijdens de afgelopen zaterdag gehouden Nieujaarreceptie van de voetbalvereniging RAS benoemd tot Lid van Verdienste.

Voorzitter Ron Hendriksen overhandigde de bijbehorende oorkonde en sprak lovende woorden over beide heren. Hij roemde Pim Giezen voor het vele werk dat hij als secretaris voor de club heeft kunnen betekenen, maar ook voor zijn werk buiten deze taak om.

De voorzitter overhandigde Pim Giezen, naast de al eerder genoemde oorkonde, ook nog een bon waarmee hij met zijn eega eens lekker uitgebreid kan gaan ontbijten. "Ik sta liever niet zo in de belangstelling", aldus Giezen, "maar dit vind ik toch wel een leuke blijk van waardering. En mijn vrouw

zal er blij mee zijn. Lekker vroeg ontbijten. Daar hadden we vroeger nooit veel tijd voor....."

Hans Pronk werd ook door voorzitter Hendriksen uitgebreid in het zonnetje gezet voor zijn vele werk als elftal-leider. "Een taak die hij altijd met volle overtuiging en op prima wijze heeft uitgevoerd. Natuurlijk hadden we wel eens meningsverschillen, maar dat moet ook kunnen", aldus de voorzitter, die Pronk ook nog een mooie cadeaubon overhandigde.

Ook Hans Pronk was in de wolken met de oorkonde en het feit dat hij nu als Lid van Verdienste door het leven gaat bij RAS: "Ja, ik ben best wel een beetje trots. Hier doe je het niet voor hoor, helemaal niet, maar het is wel leuk, zo'n blijk van waardering...", aldus Hans. Meer informatie is te vinden op www.hvvr.nl.

Foto: N.W. Mourits

Futura lastig voor koploper DVO

LOOSDUINEN - Het jaar 2009 begon voor Futura afgelopen zaterdagavond pas echt. Om 20.15 begon in Bennekom de uitwedstrijd tegen koploper DVO.

De supportersvereniging van DVO had groot uitgepakt met confetti, ballonnen en muziek, maar daarvan was Futura in het geheel niet onder de indruk.

Sterker nog, de beginminuten waren voor de eerste aanval van Futura, waarin de tweelingbroers Bert en Bart Taal, naast Dionne Ardaseer en Inge Heine, direct voor een 0-2 voorsprong voor Futura zorgden.

In de verdediging sprong Tijmen Bolhuis hoog boven iedereen uit en ontregelde daarmee de DVO-aanvallers. Ook Jelle van Osnabrugge, Iris van Exel en Nadia Ardaseer hielden de verdediging goed op slot. Na de 0-2 moest de eerste aanval gaan verdedigen en dat gaat de gebroeders iets minder goed af, wist ook trainer-coach Mena Kuhuwael. Toch bleven over de hele wedstrijd gezien de Taaltjes (samen zes treffers) de DVO-heren de baas (vijf tegentreffers).

Nadat het 4-4 was geworden, kwam DVO voor het eerst op voorsprong. Maar dankzij - onder andere - twee scores van Jelle van Osnabrugge, stond er bij rust een voor Futura voordelige 7-8 stand op het bord.

Riante voorsprong

Het begin van de tweede helft was slordig aan Futurazijde en daardoor kon DVO het heft in handen nemen en naar een riante 11-8 voorsprong uitlopen. Op dat moment keurde de scheidsrechter een doelpunt van van Osnabrugge af...een discutabele beslissing. Dus geen 11-9, maar even later wel 12-8 en daarmee was de wedstrijd grotendeels gedaan. Invallers Djin Schott, voor Bert Taal, en Rimmie Samson, voor Nadia Ardaseer, konden het tij niet keren. Na de 13-9 scoorde Tijmen Bolhuis nog wel 2 maal, voor 13-11, maar toen DVO in de 29e minuut 14-11 aantekende, was het vierde doelpunt van Bart Taal niet meer van belang. Na een laatste strafworp voor DVO werd de eindstand bepaald op 15-12.

In Rijswijk verloor Refleks met 20-21 nipt van Rust Roest uit Eindhoven. Refleks is komende zondag de volgende tegenstander van Futura in de derby in Sporthal Zuidhaghe, aanvang 15.30 uur.

Poppenspel in de kerk

POELDIJK - Woensdag 14 januari is er weer een poppenspelvoorstelling in de Bartholomeuskerk in Poeldijk. Het stuk heet 'Jezus in de tempel' en het begint om 13.45 uur. Alle kinderen vanaf 4 jaar zijn van harte welkom!