

CONDITIEWIJZER

42° jaargang/4 CONDITIEWIJZER JULI/AUGUSTUS/SEPTEMBER 2011

Voorzitter: Bert Leffers De Eendracht 49 1188 GP Amstelveen tel. 020-6435072
Secretaris: Elly de Boer Meerlandenweg 3 1187 ZR Amstelveen tel. 020-6459439
Penningmeester: Remco Schreuders Boomgaard 38 1432 LB Aalsmeer tel. 0297-327672
Ledenadm. Ellen Wijga Koningsstraat 94 1432 PL Aalsmeer tel. 0297-870714
Leiding: Ellen Wijga tel. 0297-870714
Marlies Buck tel. 0297-361773
Sven Boelsma
Mieke Regelink tel. 020-6417755
Pleunie Jansen

Redactie: Ada de Horde en Ria Heemskerk

OPZEGGINGEN dienen voor 1 september 2011 schriftelijk te geschieden bij de ledenadministratie: Ellen Wijga Koningsstraat 94 1432 PL Aalsmeer.

18 jaar en ouder	€ 100,00 per jaar
Inschrijfgeld nieuwe leden	€ 5,00
Instuifuren s'avonds	€ 15,00 per jaar +
	€ 2,25 per instuifuur.
Instuif overdag	€ 3,25 per keer
10 rittenkaart (woensdag)	€ 30,00

ING rekening nr. 2108618 t.n.v. Penningmeester RODA-CONDITIE.

Redactieadres: Ada de Horde, Bertha von Suttnerlaan 11 1187 SR Amstelveen tel. 6436773
Ria Heemskerk, Aalsmeerderweg 370 1432 EE Aalsmeer tel. 0297-325082

ZIE OOK ONZE WEBSITE: www.roda23.nl organisatie/afdelingen.
OF..... KLIK OP ONZE SPECIALE WEBPAGINA:
RODACONDITIE.MAGIX.NET/WEBSITE#STARTPAGINA

Van de voorzitter

Voor jullie ligt alweer de laatste conditiewijzer van dit seizoen. Het eerste seizoen waar we geheel zelfstandig hebben geopereerd hebben. Helaas hebben we moeten stoppen met het organiseren van de traditionele fietsdag op Vaderdag maar al het andere is gewoon weer doorgegaan. Ook zijn er weer ideeën gelanceerd om het begin van het seizoen wat meer onder de aandacht te brengen. Tevens willen we weer op de maandagavond de eindejaarsborrel (laatste les van het kalenderjaar) nieuw leven inblazen. Als onderwerp voor deze laatste conditiewijzer wil ik iets laten weten over het ontstaan van die rode kop gedurende inspanningen. Dus....

Ook zo'n mooie rode kleur tijdens het sporten?

Sportend ben je vaak niet op je charmantst. Hijgend, puffend en zwetend met een verbeterd grijs op je gezicht van de inspanning. Of dat nog niet genoeg is kun je ook nog eens behoorlijk rood aanlopen. Waarom krijg je zo'n rood gezicht van inspanning? En wat kun je er, als je de mooie blos niet zo waardeert, aan doen?



Mooi rood is niet lelijk

De rode kleur tijdens inspanning komt van je bloed dat onder de huid van je gezicht stroomt. In je wangen bevinden zich tal van kleine bloedvaatjes (haarvaatjes) waar bloed doorheen stroomt. Bij mensen die snel een rood gezicht krijgen zijn er vaak meer bloedvaatjes aanwezig, stroomt een groter deel van het bloed naar het gezicht en soms zijn de bloedvaatjes beschadigd. Bij inspanning gaat het bloed in je lichaam sneller stromen om zoveel mogelijk zuurstof rond te kunnen pompen en om te zorgen dat je niet oververhit raakt. Je actieve spieren hebben vooral zuurstofrijk bloed nodig en hier zal dan ook veel van het bloed naartoe gaan. Maar om te voorkomen dat je lichaamstemperatuur te veel stijgt stroomt er ook bloed naar je huid. Door de buitentemperatuur koelt je bloed af. En dit koele bloed, koelt de rest van het lichaam.

Minder rood door training?

Als gevolg van training worden er rondom de actieve spieren meer bloedvaatjes aangemaakt zodat het bloed deze spieren beter kan bereiken. (waarschijnlijk dat het daardoor komt dat de monden van vrouwen ietwat roder getint zijn) Hierdoor zal een groter percentage van het bloed naar je actieve spieren stromen en dus minder naar je gezicht. Bovendien ben je door training beter in staat om je lichaam te koelen.

Roder bij koude temperaturen

Wanneer het buiten erg koud is gaan de bloedvaten in de huid zich samenknijpen waardoor er minder bloed naar gezicht, handen en voeten kan stromen. Ga je daarna flink actief aan de slag dan gaan de bloedvaten juist flink open staan om je lichaamstemperatuur af te koelen door de koudere buitenlucht. Met een rozig gezicht (en handen en voeten) als resultaat.

Rood ook zonder inspanning

Bij sommige mensen is er sprake van rosacea, een aandoening waarbij de huid chronisch ontstoken is. Hierdoor kunnen kleine bloedvaatjes beschadigen. Bij mensen met rosacea zijn de bloedvaatjes vaak goed zichtbaar onder de huid en gaat soms gepaard met kleine rode bultjes. Met een constante (of snel ontstane) rode kleur. Ook pittig eten, (dus geen sambal bij) heftige emoties en teveel alcohol zorgen voor een rood gezicht. Dit zijn namelijk uitstekende factoren die je bloedvaten verwijden. Tenslotte kunnen bepaalde supplementen (tegen een tekort aan vitamine B3) en medicijnen tegen een hoge bloeddruk, zorgen voor een rood gezicht. In zeer zeldzame gevallen is er sprake van het Harlekijn syndroom. Hierbij wordt slechts een helft van het gezicht zeer rood en kan er ook aan een zijde van het lichaam overmatige transpiratie plaatsvinden. Het Harlekijn syndroom is een zeer zeldzame aandoening van het centrale zenuwstelsel.

Remedie tegen de rode blos?

Belangrijkste remedie tegen de rode kleur is ervoor te zorgen dat je genoeg drinkt. Hierdoor is je lichaam beter in staat de temperatuur te verlagen door te zweten. Trainen in een koelere omgeving kan ook helpen. Na je training zo snel mogelijk van je rode kleur af? Zorg voor een goede cooling down en wacht nog even met die warme douche totdat je goed bent afgekoeld.



Bron:

Johnson JM. 1992. Exercise and the cutaneous circulation. *Exerc. Sport Sci. Rev.* 20: 59-97

En je weet het, de volgende training is altijd beter dan de vorige.

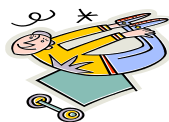
Bert

Einde seizoen-etentje Roda Conditie

We gaan aan het eind van het sportseizoen 2010/2011 weer gezellig een hapje eten met zijn allen.

Deze traditie houden we erin en de smaakmakers zijn op pad geweest om hun papillen te testen en hopelijk zijn ze daarin geslaagd.

Ga dus mee en neem op gepaste wijze afscheid van weer een glorieus sportseizoen met al zijn zweetdruppels en spierpijnen.



RODA '23 AFDELING CONDITIE

Natuurlijk gaan we ook dit jaar het seizoen 2010/2011 weer afsluiten met een etentje !!!

Wanneer ?? Op 20 JULI 2011

Waar ?? Dat horen of zien jullie wel !!!

Vertrek ?? RODA Clubgebouw om 18.00 uur

Kosten ?? € 27,50

Opgeven ?? Bij trainer of trainster

Voor ?? 17 juli 2011 (liefst eerder)

Hoe ?? Natuurlijk op de fiets !!

Betalen ?? Per bank op nummer 2108618

t.n.v. Roda '23 Turnen



Natuurlijk ga ik : (naam)..... mee op 20 juli 2011.

Ik betaal per bank (zie boven) o.v.v. "etentje 2011"

Contant (in envelop o.v.v. naam, in brievenbus

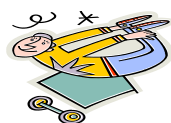
Bertha von Suttnerlaan 11)

Mailen mag ook en wel naar: ada.de.horde@casema.nl of direkt naar

Remco: Remco.Schreuders@Planet.nl en dan meteen overmaken of naar

Ria: hthheemskerk@caiway.nl

Het belangrijkste is: kom en ga mee !!!!!



Anneloes

Ziezo. Net terug van een weekje Thassos. Weinig gemerkt van de Griekse crisis. De zon schijnt nog net zo uitbundig. Het zeewater is nog steeds diepblauw en de stranden wit. Het eten is nog steeds hartstikke lekker en niet duur en ik heb niet gemerkt dat de Grieken de laatste tijd extra treurig of opstandig door het leven gaan. We zijn als Nederlanders nog steeds welkom en onze euro's des te meer. Mijn vriendin Lia zegt: 'Jullie hadden die reis moeten cancellen. Wie weet wat je daar te wachten kan staan.' Maar mijn man Frits vindt dat de Grieken ons vakantiegeld juist nu hard nodig hebben. Enfin, we hebben er geen spijt van gehad. Thassos is een prachtig eiland met nog redelijk veel ongerepte dorpjes en kleine stille strandjes. Je kunt er heerlijk wandelen. Dat hebben we ook uitgebreid gedaan onder de fantastische leiding van Roos, een Nederlandse dame, die alles weet van de plaatselijke cultuur en natuur. Als je ooit naar Thassos gaat moet je zeker vragen naar Roos. Die heeft allerlei wandelprogramma's. Nee, ik heb er niet hard gelopen. Zo fanatiek ben ik niet. Het wandelen zit overigens wel in de familie, want zoon Peter gaat volgende maand met een stel vrienden een weekje wandelen in de bergen. Dat doen ze wel meer. Ze noemen het bergwandelen maar als ik zijn foto's bekijk, dan zie ik allemaal supersmalle bergpaadjes, loeigevaarlijke, diepe afgronden en woest stromende beken. Dat is voor mij geen wandelen, dat is klauteren. Dit jaar lopen ze vanaf Neustift helemaal naar boven, naar de Franz Senn hut, waar de eeuwige sneeuw ligt. Zonder een goeie conditie red je dat niet. En met hoogtevrees evenmin.

Mijn dochter Carla doet het wat kalmer aan. Ze zat al een week op Terschelling en begin september wil ze nog een vliegreisje maken naar het zuiden, het maakt haar niet veel uit waar naar toe. Ze let gewoon op de last minutes.

Over wandelen gesproken. De hele familie heeft meegewandeld bij Samenloop voor Hoop op de atletiekbaan. Niet officieel, maar wel ter ondersteuning. Ik was in mijn groep twee keer ingedeeld, een keer op zaterdagmiddag en een keer op zondagochtend om 3 uur.

Meewandelende supporters kon ik tijdens de nachtelijke uren wel gebruiken. Vooral ook omdat het weer niet altijd meezat. Natuurlijk loop je nooit in je eentje. Dat is het mooie van het evenement. Ik geloof dat er meer dan vijfentwintig groepen hebben meegedaan aan het evenement. Dat betekent dat je altijd met minstens vijfentwintig mensen op de baan en de been bent. Dag en nacht. Het is echt heel indrukwekkend om te merken dat er zoveel mensen zijn, die hun bijdrage leveren in de strijd tegen kanker. Alles bij elkaar is er ook een prachtig bedrag opgehaald. Ik hoop dat mijn club RODA de volgende keer weer meedoet, net als al die andere verenigingen en instellingen in Amstelveen. Ze zeggen wel eens dat Amstelveen een slaapstad is, waarin zo weinig mensen nog te porren zijn voor een goed doel. Daarom juist is dit succes van Samenloop zo belangrijker. Dit is eindelijk weer eens een actie, waar je als Amstelvener trots op kunt zijn.

Maar eerst gaan we met RODA aan het einde van het seizoen gezellig uit eten. Waar? Dat is altijd weer een verrassing. Maar het is altijd heel erg gezellig. Typische RODA moet je maar denken. Je hoort volgende keer wat het geworden is.

En daarna moet er toch echt bij ons wat aan de tuin gebeuren. Het is nog net geen wildernis. Ik wil dat Frits de drie coniferen, die uit hun krachten gegroeid zijn, nu eindelijk eens uit de tuin rooit Maar als ik erover begin, bedenkt-ie opeens een andere klus, dat zogenaamd nog hoognodig gedaan moet worden.

Zo zijn mannen. Je zal er maar mee getrouwd zijn.

Anneloes



In het weekend van zaterdag 28 mei en zondag 29 mei 2011 is in Amstelveen de tweede SamenLoop voor Hoop gehouden.

Hieraan is door onze afdeling Roda Conditie deelgenomen met een team van wel liefst 20 personen.

Ondanks dat de weergoden ons niet bijzonder goed gestemd waren is de opbrengst van dit evenement toch € **30.723,84** geworden.

Door de organisatie werd gevraagd een schriftelijke bijdrage te leveren voor een programmaboekje, waarin onze motivatie om aan deze SamenLoop mee te doen, duidelijk werd.

Ik heb het volgende geschreven:

Onze naam is **Roda Conditie**.

Wij doen mee aan de SamenLoop voor Hoop in de vorm van wandelen gedurende het 24-uur durende evenement.

Onze motivatie is dat iedereen in zijn of haar omgeving wel iemand kent die kanker heeft, of heeft gehad, danwel de strijd tegen kanker heeft verloren.

Met onze deelname willen we stil staan bij deze mensen.

Onze inzet is dat wij ons gelukkig mogen prijzen, dat wij in staat zijn om met onze sportieve deelname een financiële bijdrage kunnen leveren en onze betrokkenheid kunnen tonen.

Wij kunnen sporten en gezondheid is een broos en kostbaar bezit!!

Ik wil hierbij Corry van Berkel, Anny Nieuwendijk, Elly de Boer, Loes de Jong, Willeke en Gerard Miltenburg, Corry Ruhe, Ingrid Verbruggen, Ria Heemskerk, Ans Treep, Joke Brown, Mieke Enters, Jos Pottuyt, Loes van der Veldt, Ank Overwater, Bep Heemskerk, Netty van Veen, Clarie de Groot en Marja van Brederode heel erg bedanken voor hun inzet en bijdrage aan het welslagen van dit evenement.

Ada

HERINNERING ENQUETE !!!

Zoals de meesten weten zijn er afgelopen weken na de lessen briefjes uitgedeeld, welke door velen reeds ingevuld zijn en ingeleverd.

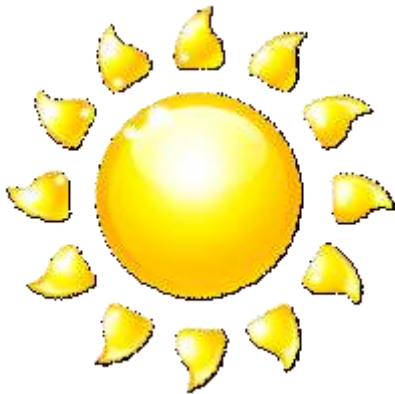
Mocht je om een of andere reden het briefje (zie ook pagina 16) nog niet ontvangen en/of ingevuld hebben doe het dan alsnog!! Lever het in tijdens het lesuur of mail de gegevens door naar elly@deboerhortensia.com.

Al meer dan 20 personen hebben zich al opgegeven en het worden er zeker meer!!!

In de Conditiewijzer van september en op de websites berichten we nadere gegevens betreffende de strandwandeling van 24 september.

Zomerspecial Conditiewijzer

HET GROTE VAKANTIE VADEMECUM



Wil je verzekerd zijn van warmte en zon? Dan kun je het beste even in de statistieken kijken:

Het warmste plekje van Europa ligt in Spanje.

Op 4 augustus 1881 werd het er 50,0 graden. Maar dat is al weer lang geleden.

BETALEN BETALEN BETALEN

Lekker makkelijk. Met een betaalpas en vuistvol eurobiljetten op pad. Ho! Vergeet het maar. Er zijn nog genoeg landen, waar gewisseld moet worden, zoals:

1 euro = 1,23 Zwitserse frank

1 euro = 1,46 Amerikaanse dollar

1 euro = 0,89 Britse pond

En misschien is de zomer 2011 wel de laatste, waarbij we ons vakantievertier in euro's konden betalen. Voor je het weet is de euro alweer passé defini. Volgend jaar is het best mogelijk dat we de volgende omrekeningen moeten maken voor de euro:

166 peseta's, 340 drachmen, 1936 lira, 13 Oostenrijkse shilling, 40 Belgische frank, 1,9 Duitse mark, 0,7 Ierse pond, 6,5 Franse frank. Leven de nostalgie!

En om het nog wat ingewikkelder te maken. Een biertje kost lang niet overal hetzelfde.



Zomerspecial Conditiewijzer

Landen	Gemiddelde prijs biertje
Noorwegen	€2,70
Frankrijk	€2,40
VS	€2,25
Nederland	€2,10
Groot-Brittannië	€2,00
België	€1,80
Duitsland	€1,50
Spanje	€1,40

A stylized, colorful illustration of a brown beer bottle and a glass of beer with a thick head of foam. The glass is overflowing with beer and foam. The bottle and glass are set on a yellow circular tray. The background is a vibrant, abstract pattern of orange, yellow, and purple.

Vakantiegeluk is nooit en te nimmer te koop. Ga dus naar een land dat het hoogste staat aangeschreven op de lijst van gelukkigste plekken ter wereld.

Top 5 van de lijst:

- 1. Denemarken**
- 2. Zwitserland**
- 3. Oostenrijk**
- 4. IJsland**
- 5. De Bahama's**

(Nederland staat op de vijftiende plek)



Zomerspecial Conditiewijzer



GROENTE MOET!
JUIST TIJDENS DE
VAKANTIE!

Groente was gezond. Maar groente is ook weer verdacht. Wat kun je nou het beste eten als je op vakantie bent en toch gezond wilt leven? Hier een lijst van de meest gezonde groenten:

- 1 broccoli;
- 2 spinazie;
- 3 spruiten;
- 4 Lima bonen;
- 5 erwten;
- 6 asperge;
- 7 artisjok;
- 8 bloemkool
- 9 zoete aardappel;
- 10 peen.

Recept vakantie macaroni (snel en lekker)

8 bosuitjes
2 eetlepels verse gehakte bieslook
2 teentjes knoflook
150 gr macaroni
½ dl witte wijn
300 gr rauwe ham
1 doosje cherrytomaatjes
50 gr parmezaan
½ dl olijfolie
2 eetlepels verse gehakte basilicum

Kook de macaroni, spoel af en laat goed uitlekken. Verhit ondertussen een pan met een beetje olie en bak de in ringetjes gesneden bosui, fijngesneden bieslook en knoflook even aan. Blus af met de wijn en voeg de in stukken getrokken ham, hele tomaatjes en macaroni toe. Roer goed door en laat op halfhoog vuur nog 3 minuten bakken. Pureer de olijfolie en basilicum met een staafmixer tot een gladde olie. Schep de macaroni op een diep bord. Strooi wat verse geraspte parmezaan over het geheel en druppel de basilicumolie erover.
Eet smakelijk!

Zomerspecial Conditiewijzer

Wie het breed heeft kan het breed laten hangen.

Top 3 van de duurste HOTELsuites



1. The Royal Penthouse Suite, President Wilson Hotel, Genève – 65.000 dollar per nacht

Deze suite beschikt zelfs over een cocktail lounge... De reserveringen gebeuren rechtstreeks via de directeur van het hotel. De suite neemt de volledige bovenste verdieping van het hotel in. De suite beschikt over een privélift, 6 badkamers en 4 slaapkamers met zicht op het Lemanmeer en de Mont Blanc. De suite is uitgerust met ramen in kogelvrij glas en gepantserde deuren.

2. Ty Warner Penthouse, Four Seasons Hotel, New York – 35.000 dollar per nacht

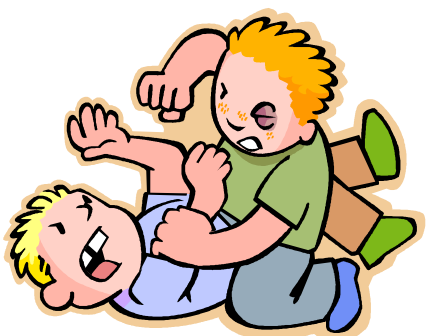
Deze suite bestaat uit 9 vertrekken, een zentuin, een privéspa, een uitgebreide bibliotheek en een grote piano.

3. The Presidential Suite, Hotel Cala di Volpe, Costa Smeralda, Sardinië – 34.000 dollar per nacht

Het hotel ligt vlak bij Porto Cervo. In het hoogseizoen kan de prijs van de suite oplopen tot 45.000 dollar per nacht. De totale oppervlakte van de suite bedraagt ongeveer 232 vierkante meter. De suite beschikt over 3 slaapkamers, 3 badkamers, een privé fitnesszaal, een sauna en een wijnkast. Op het dak bevindt zich een terras en een zwembad met zout water.



Zomerspecial Conditiewijzer



Maar zelfs in de duurste suites kunnen knallende ruzies uitbreken. Hier is het advies van de vakantiepsycholoog:

Ergernissen op vakantie

Niet alleen "oude" ergernissen kunnen tijdens de vakantie opspelen. Ook de vakantie zélf kan ruzie uitlokken. In het dagelijkse leven heeft iedereen in het gezin zijn eigen routine. Ook heeft ieder gezinslid zijn eigen rol in het huishouden en zijn eigen manier om met de rest van het gezin om te gaan. Normaal gesproken zit je niet de hele dag op elkaars lip. Maar in één keer ben je als gezin op elkaar aangewezen.

Als je dit zo leest, dan zou je bijna concluderen dat je beter maar niet op vakantie kunt gaan. Maar vakantie is juist wel goed. Door eerst je ergernissen te spuien, komt er daarna namelijk ruimte vrij om oplossingen te zoeken. De eerste week zal misschien minder gezellig zijn, maar daarna is er weer tijd om naar elkaar toe te groeien. Omdat de lucht geklaard is, ben je beter in staat om te ontspannen en volop van je welverdiende vakantie te verdienen.

Zomerfeuilleton

Wat wordt het dit jaar? Naar Santorini? Of blijven we gewoon lekker in Bovenkerk ?

Vele mensen vragen mij: ‘Als je nooit op reis gaat, wat doe je dan tijdens de vakantie?’ Welnu, ten eerste neem ik per jaar hooguit een weekje vakantie, en ten tweede, dat weekje vullen, dat lukt me thuis wonderwel. Zo slaap ik veel. Wel veertien uur per dag, met op de koop toe vaak een verkwikkend dutje tussen acht en tien uur ’s avonds, terwijl m’n vrouw een boek zit te lezen, naar de televisie kijkt of een warme trui breit, want het mag dan wel zomer zijn, binnenkort komt de winter er weer aan. M’n

vader dichtte eromtrent: ‘Probeer nooit de toekomst te vermijden/ Voor je het weet komen de andere tijden’.

Herman Brusselmans



Zomerspecial Puzzelpagina

	5							1
3		9			8		2	
2	8				7		4	
		4	7					
	2		9		3		8	
					6	5		
	6		3				1	8
	9		5			6		2
7							5	

1	2			3	4	-	5	6		7	8	9		10
11				12						13				
14			15					16			17	18		
19			20			21		22			23			
		24				25	26				27			
					28						29		30	
31			32	33					34	35		36		
		37						38			39			
	40			41								42	43	
44			45						46			47		
48			49	50				51	52		53		54	
55		56					57				58			
							59					60	61	
				62					63					
64	65		66					67					68	
69							-							

Horizontaal

- 01. Bekende provider
- 11. Muzieknoot
- 12. Lange nekharen
- 13. Hoefdier
- 14. Soleau Software game
- 16. Landbouwwerktuig
- 17. Afslagplaats bij golfspel
- 19. Verenigde Staten (afk.)
- 20. Roeispaan
- 22. Surf-applicatie
- 24. Doodgoed mens
- 25. Onroerend goed (afk.)
- 27. Toilet
- 28. Af
- 29. Dans
- 31. Van een werelddeel
- 34. Bijvoorbeeld (lat.afk)
- 36. Deel van een vrucht
- 37. Bladzijde op deze HomePage
- 40. Lidwoord
- 41. Ik heb vroeger (cryptisch)
- 42. Kilobyte (afk.)
- 44. Lettertype
- 46. Motorraces
- 48. In opdracht (afk.)
- 49. Bijl
- 51. ½ sportief bestuurslid (crypt.)
- 53. Speelgoed
- 55. Deelteken
- 57. Web-pagina

- 59. Water in Friesland
- 60. Ieder
- 62. Verbinding (Internet)
- 63. Stiekem kijken
- 64. Game
- 67. Kijk
- 68. Groente
- 69. Een link op mijn

Vertikaal

- 01. Internet-aanbieder
- 02. Koppelriem
- 03. Electronische post
- 04. Plakband
- 05. Boom
- 06. Niet te noemen (afk.)
- 07. Dus
- 08. Muzieknoot
- 09. Internet software
- 10. Vakantieganger
- 15. Grof
- 16. Het recht om te erven
- 18. Water in Friesland
- 21. Overlast
- 23. Bekende Internet afkorting
- 24. Navigeren
- 26. Bezoekers-"boek"
- 28. Kettingen
- 30. Riskant
- 32. Onzes inziens (afk.)
- 33. Pit
- 35. Internet-praatje
- 38. Ondernemings Raad

- (afk.)
- 39. Tijdelijk (afk.)
- 40. Voorzetsel
- 43. Het leven betreffend
- 44. Lichamelijke oefening
- 45. Mak
- 47. Krijgsmacht
- 50. Onbegroeid
- 52. Voorzetsel
- 53. Deel van een kast
- 54. Gevent
- 56. Bekend MS Office programma
- 57. Jongensnaam
- 58. Schildersgerei
- 61. Deel van het lichaam
- 63. Ongevaarlijk plaatje (extensie)
- 65. Pispot
- 66. Frans lidwoord
- 67. Op deze manier

Zomerspecial Conditiewijzer



De groeten uit Torremolinos, Drente, Tirol, Düsseldorf, Kreta of Santorini. Of gewoon uit Bovenkerk. De redactie van Conditiewijzer is zeer benieuwd waar jullie de komende tijd vakantie gaan vieren. Maar eigenlijk zijn we nog nieuwsgieriger naar jullie belevenissen dichtbij of veraf. Die mooie, rustige camping in Drente of dat zonovergoten strand in Griekenland. Die lekkere tapas op het Plaza Mayor in Barcelona. Die mooie bink op het Piazza del popolo in Rome of die prachtmeiden op het strand van Chersonissos (Oh Oh).

Laat ons dus niet onzekerheid, maar stuur ons een leuke vakantiekaart vanaf je vakantie-adres. Stuur je kaart naar Redactie Conditiewijzer, p.a. Ada de Horde, Bertha von Suttnerlaan 11, 1187 SR Amstelveen, Olanda, Nederlanden, Pays Bas, The Netherlands en schrijf in een zin op de achterkant waarom naar jouw idee jouw vakantie op deze plek de beste, mooiste, geinigste, meest onvergetelijke, romantische is. En vergeet niet je naam erop te zetten, want onder de meest originele inzenders verloten we een heel aardige prijs. Nee het wordt geen Caribbean Cruise, maar wel bijna net zo leuk.

Geniet van de vakantie en van elkaar. We zien jullie allemaal graag weer bij de aanvang van het nieuwe sportseizoen. En alvast bedankt voor je kaart.

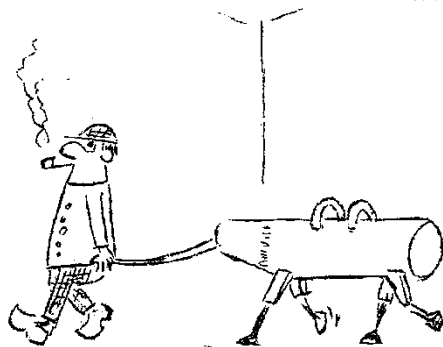
Ada en Ria

VEERTIG JAAR GELEDEN

In de oude doos van het Turngrepen archief vonden we in de zomer van 1971 een aardige vakantie-wens. In die tijd werden de clubbladen nog gestencild. De tekst is dus afkomstig van een typemachine. En de tekeningen werden nog met de hand overgetrokken. Een echt monnikenwerk. Dan heeft de redactie van een clubblad het tegenwoordig toch een stuk makkelijker met de digitale hulpmiddelen.



V A K A N T I E



Zoals u hiernaast kunt zien gaan alle toestellen weer voor een tijdje op stal. Ze hebben gedurende dit seizoen hun best gedaan. Ook de gebruikers ervan hebben, de een misschien meer dan de ander, hun best gedaan en zo wordt het voor iedereen weer eens tijd om wat uit te blazen en plezierig op vakantie te gaan. Het is misschien wel een van de plezierigste bezigheden dat op vakantie gaan. De één gaat ver de ander blijft dicht bij huis, maar we hopen allemaal de nodige ontspanning op te doen en de sleur van alle dag te doorbreken.

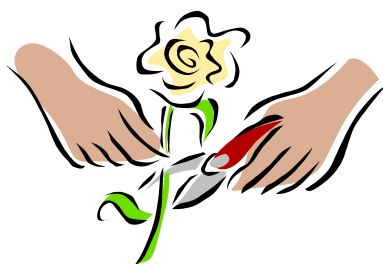
VAKANTIE 2011-2012

ZOMERVAKANTIE	23 JULI 2011 T/M 11 SEPTEMBER 2011
HERFSTVAKANTIE	15 OKTOBER 2011 T/M 23 OKTOBER 2011
KERSTVAKANTIE	24 DECEMBER 2011 T/M 8 JANUARI 2012
VOORJAARSVAKANTIE	25 FEBRUARI 2012 T/M 4 MAART 2012
MEI-VAKANTIE	28 APRIL 2012 T/M 6 MEI- 8 MEI 2012

Verjaardagen

2 juli	Karina Visser	12 augustus	Mariet Kapoen
7 juli	Corry Markus -de Jong	15 augustus	Ans Dobbeling
10 juli	Pieter Stekelenburg	16 augustus	Marian Lammers
12 juli	Mieke Enters	16 augustus	Cor(rie) Vendrig
13 juli	Marian Bon-Dijkstra	20 augustus	Odette Kroes
13 juli	Coen Niesten	21 augustus	Marjan Booij
14 juli	Lenie Kok	22 augustus	Thomas Jager
14 juli	Denise Hulsebosch	22 augustus	Thea de Wit
16 juli	Marjon Brugman	24 augustus	Joop Wyga
18 juli	Anneke Wismeijer	24 augustus	Jopie Verbrugge
22 juli	Loes de Jong	25 augustus	Irene van Egmond
25 juli	Flip Brink	25 augustus	Willy van Dijk-Palstra
28 juli	Peter Bakker	6 september	Marieke Terlouw
30 juli	Renate Slingerland	12 september	Atie van Mourik
1 augustus	Alie Schouten	13 september	Elly de Boer
2 augustus	Fons Scherpenzeel	14 september	Yvonne Baas-Verhaar
2 augustus	Ingrid Verbruggen - Half	15 september	Andrea Stolk-de Ruiters
2 augustus	Lies Bruine - de Bruin	16 september	Ank Overwater
4 augustus	Willeke Koops	20 september	Wil de Ridder
8 augustus	Anita Muller-Moleman	22 september	Ellen Wyga
8 augustus	Marieke Somsen	30 september	Marian Boumans - Vink

Gefeliciteerd !!!



‘Lief en Leed’

In deze rubriek moeten we ook soms verdrietige berichten doorgeven. We weten allemaal dat Jopie Verbrugge haar man Tjapko verloren heeft. Nu horen we dat ook Nel, de vrouw van Harry Petterson, is overleden. Heel belangrijk dat we in de komende maanden Jopie en Harry eens wat opbeuren met een telefoontje of een bezoekje. We horen dat het met Elly Tetteroo redelijk gaat. We blijven met zijn allen voor haar duimen. Reken maar.

Het Lief en leed team: Ada en Ria

De doorgegeven pen...

Hallo, mijn naam is Berbie Noordman.

23 jaar geleden ben ik lid geworden van Roda.
Met een groepje van 5 vrouwen zijn we enthousiast
begonnen, waarvan Wil en ik zijn blijven sporten bij Roda.
Vele leuke herinneringen o.a. de leuke weekend uitjes.
Iedereen een taart meenemen!

Tonnetje rond kwamen we zondag avond weer moe thuis (25 taarten verorberen!)

Het enge masker tijdens de nachtspellen in het bos.

Twee keer mee geweest met een ski vakantie in Oostenrijk.

Oh ja, het gaat om de conditielessen. Deze zijn natuurlijk ook heel leuk en gezellig. Al veel
verschillende sportbegeleiders gehad in de jaren. Ze doen het allemaal met veel enthousiasme.

Wij doen goed ons best maar kletsen ook heel wat af.

Sven vindt dit niet zo erg hoor!

Verder geef ik 4 dagen les in groep 5. De andere dagen geniet ik volop van mijn twee
kleinkinderen en mijn hobby's: tuinieren, fietsen, lezen.

Veel sport groeten van Berbie. (Verstuurd vanaf mijn iPad=)



DIT IS DE ENQUETE

Hallo Roda sporters.

Binnen het bestuur hebben we een idee geopperd om met elkaar een
ZATERDAG SPORTIEF WEG te gaan.

Ons idee was een strandwandeling met een sportieve onderbreking en tijdens of na afloop
ergens wat te gaan eten met elkaar.

Als datum hebben we **Zaterdag 24 september 2011** gekozen.

HET BESTUUR ZOU HET ZEER OP PRIJS STELLEN DAT ALLE LEDEN DIT
FORMULIER INVULLEN EN BIJ DE TRAINER/STER INLEVEREN.

O Naam:

lesuur: o maandag, o dinsdag, o woensdag

Gaat mee met de strandwandeling en hoort t.z.t. het tijdstip van vertrek

Gaat niet mee met de strandwandeling

Heeft wel interesse in een gezamenlijke activiteit maar 24 september komt het niet uit!

Heeft geen interesse in een gezamenlijke activiteit

o Opmerking:

Met het invullen van dit formulier krijgen we een goede kijk op het geheel en kunnen in het
vervolg meer of helemaal geen activiteiten gaan organiseren

BEDANKT VOOR DE MEDEWERKING.

Met belangstelling zien wij dit ingevulde briefje tegemoet.

RODA afd. Conditie Elly de Boer

WIST U DAT.....

- ❖ RODA'S-volleybal een nieuwe kersverse Oma in hun team hebben?
Dat dit Corrie van Berkel is?
Zij en Paul een wolk van een kleinzoon kregen, zij hier erg gelukkig mee zijn en Corrie daarom ook heeft getrakteerd op muisjes?
Dat zij vol spanning maar geduldig op dat kleine ventje heeft gewacht?
- ❖ Hans Marjot zich niets aantrekt van onze calorietjes?
Hij t.g.v. zijn verjaardag rondging met overheerlijke chocoladebonbons?
Hans 88 jaar is geworden en trouw met de conditietraining meedoet?
Top Hans!!
- ❖ Zoals het er nu naar uitziet, we gezellig gaan strandwandelen op 24 sept. met RODA?
Maar èèrst uit eten gaan op woensdag 20 juli?

WIST U DAT/WOORDENBOEK.....

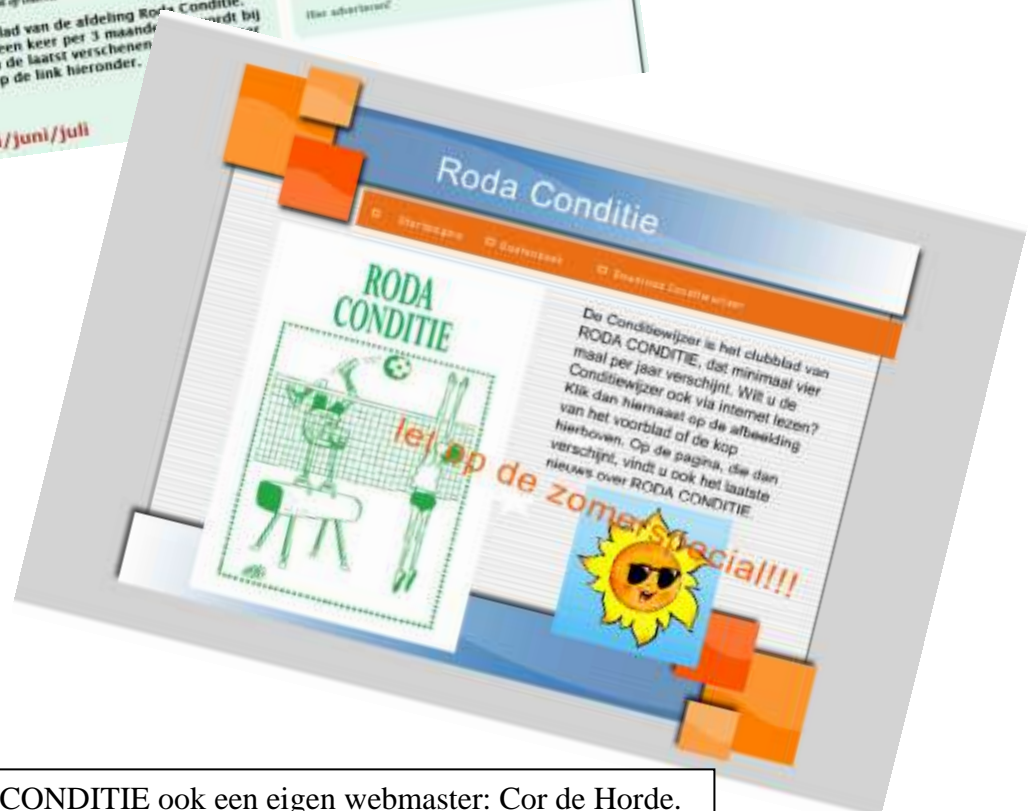
- ❖ De term ANTICIPEREN de laatste tijd veelvuldig wordt gebruikt bij de volleybalers/sters?
Wij daarom de dikke *van DALE* maar eens doorgebladerd hebben?
dit vooruitkijken, een voordeel genieten, een recht uitoefenen vóór de daartoe bepaalde tijd, op iets vooruitlopen, het nemen van een voorschot enz... is?

WIST U DAT/GROENELAAN....

- ❖ Invaltrainer Jan de Horde een tijdje terug yogales heeft gegeven?
Hij weet namelijk een goeie oplossing voor vage rugklachten. 'Dames, we gaan eerst onze normale training doen en dan sluiten we af met een yoga-oefening' sprak hij. Zogezegd, zogedaan. Aan het einde van de les allemaal plat op de grond en Jan op fluisterton: 'Voel hoe je hielen op de vloer rusten. Ontspan. Voel hoe je kuiten op de grond rusten. Ontspan. En zo het hele riedeltje af tot aan de kruin. Jan: 'Het is niks bijzonders. Het zijn gewoon ontspanningsoefeningen maar aan het eind waren er wel twee aan het snurken!'



RODA CONDITIEWIJZER NU OOK ONLINE EN AKTUEEL!



Sinds kort heeft RODA CONDITIE ook een eigen webmaster: Cor de Horde. Die is meteen flink van start gegaan om niet alleen het clubblad Conditiewijzer te digitaliseren, maar hij heeft ook meteen niet een maar twee websites aangepakt. De eerste is de officiële website van RODA 23, waar RODA Conditie een eigen subpagina heeft. Hier vind je ook al het nieuws, dat van belang is voor de leden. De webpagina is bereikbaar via <http://www.roda23.nl/Afdelingen/4/Conditie.html>. Er is ook een site aangemaakt, waarmee direct verwezen wordt naar de Roda webpagina. Op deze site vind je ook het digitale clubblad en je kunt erin het gastenboek je opmerkingen en tips kwijt. Handig voor het contact tussen de leden. Deze pagina bereik je via <http://rodaconditie.magix.net/website#Startpagina>.