

Zaterdag 12 januari 2019

TRIBUNE-INFO



 **Rabobank**
ORION
Volleybal Doetinchem

13.00 uur Rabobank Orion Volleybal H3 - DIOS H1

15.00 uur Rabobank Orion Volleybal D2 - LEDnovate Esch Stars D1

15.00 uur Rabobank Orion Volleybal H2 - Foox Olhaco H1

18.00 uur Rabobank Orion Volleybal D1 - Peel Push D1

albrand
VLOERVERWARMING

DALES
AUTOVERHUUR

Gafco
KOUDE & KLIMAAT

HOLLARTS
PLASTIC GROUP

**Tieleman
Bouw B.V.**
Westendorp Tel. 0315-298430

Kotec
Installatietechniek & Onderhoud

**R
R
O
T
S**
TEGELZETBEDRIJF

Gringo's
RESTAURANTE CANTINA



Rabobank

Myrtax
Bewindvoering

ublink



SEESING
PERSONEEL.nl

Voorbeschouwing

ORION DAMES 1 - PEELPUSH DAMES 1

door Marcel van Zuijlen, trainer/coach Dames 1



**Ik wens jullie allemaal . . .
Zoals een goed team be-
taamd hebben we voor de va-
kantie de eerste helft van het
seizoen met speelsters en
staf geëvalueerd.**

Aardig en kritisch voor elkaar
geweest. Met 'memo geeltjes'
hebben we half Rozegaarde vol-
geplakt met daarop volleybalza-
ken die goed gaan of beter
kunnen. Uiteindelijk hebben
we hieruit een top 5 gedes-
tilleerd waaraan we gaan
of blijven werken. Na-
tuurlijk heeft iedereen
ook kritisch naar zich-
zelf gekeken om zo
nog beter te gaan of
blijven volleyballen.

Het tweede deel van
de avond hebben
we vooruit gekeken
naar de tweede helft
van het seizoen. In het
'vooruit kijken' kwamen er
verschillende dingen naar vo-
ren. Duidelijk was dat het ple-
zier in het spelletje wat er nu is
belangrijk is. Dit moeten we na-
tuurlijk behouden! Aangezien
we nog steeds niet voor het
geld volleyballen is dat dit heel
begrijpelijk. Opvallend is dat
het plezier in het volleybal door
veel volleybalsters en volleybal-
lers die ik ken wordt genoemd.
Ik vraag mijzelf wel het volgen-
de af: Heb je meer plezier als je
wedstrijden wint of win je meer

wedstrijden als je plezier hebt?
Ik denk zelf dat het allebei be-
langrijk is. Ik zou het namelijk
niet weten hoe ik plezier kan
hebben als ik alle wedstrijden
zou verliezen. Om op de aan-
hef van het stukje terug te ko-
men denk ik dat het goed is om
iedereen naast een goede ge-
zondheid dus veel plezier in het
volleybal en veel gewonnen
wedstrijden te wensen.

Vandaag staat Peelpush op het
programma. Een geduchte te-
genstander die op de derde
plaats staat. Tegen Peelpush
hebben we wat goed te maken.
De vorige ontmoeting hebben
we met 3-1 verloren. Doel voor
vanavond is zoals jullie inmid-
dels wel begrijpen met veel ple-
zier de wedstrijd te winnen.
In ieder geval alvast bedankt
voor uw support!

Tribune Info
is een uitgave van
de Vriendenclub Orion

Coördinatie:
Jan Bosma
Jaël Veenstra

Fotografie:
Hans van Dijk
Gevel Fotografie

Vormgeving:
René Jansen
Druk:
Drukkerij Siebelink

Stand Topdivisie

1	VoCASA D1	12 - 26
2	VV Utrecht D1	11 - 25
3	Peelpush D1	11 - 22
4	OBEG Donitas D1	11 - 21
5	Rabobank Orion D1	11 - 20
6	Laudame Fin. VCN D1	10 - 15
7	IMS/Voltena D1	10 - 14
8	Dros-Alterno D2	11 - 14
9	SV Dynamo Apeldoorn D1	11 - 13
10	Inn.Makelaars.nl WSV D1	12 - 13
11	Prima Donna Kaas D1	10 - 10
12	IBM/Veracles D1	10 - 2



Rabobank Orion Dames 1

1	Heleen Fokkinga	25 jaar	1.80 m	Midspeelster
2	Sanne Heusinkveld	31 jaar	1.87 m	Midspeelster
3	Iris Reulink	25 jaar	1.80 m	Midspeelster
4	Michelle van der Wens	30 jaar	1.83 m	Midspeelster
5	Sandra Duinkerken	27 jaar	1.78 m	Libero
6	Bente Veenstra	24 jaar	1.78 m	Spelverdeelster
7	Dirkje Berendsen	26 jaar	1.86 m	Spelverdeelster
8	Laura Klaver	24 jaar	1.83 m	Diagonaal
9	Maureen Reulink	22 jaar	1.72 m	Passer/loper
10	Linda te Molder	29 jaar	1.81 m	Diagonaal
11	Silke Bruil	16 jaar	1.86 m	Passer/loper
12	Jaël Veenstra	26 jaar	1.74 m	Libero

Trainer/coach: Marcel van Zuijlen
Assistent/trainer: Jet Timmers

Fysiotherapeut: Martin Moons
Teammanager: Michel Lenderink

Officials: 1e Scheidsrechter: Michiel Claessen, 2e Scheidsrechter: Hans Rombouts,

Rabobank

Gafco
KOUDE & KLIMAAT

Kotec
Installatietechniek & Onderhoud

albrand
VLOERVERWARMING





Peelpush Dames 1

1	Noa Klerckx	19 jaar	1.75 m	Passer/loper
2	Karin Mennen	31 jaar	1.70 m	Libero
3	Claire Crijns	17 jaar	1.88 m	Midspeelster
4	Lieke Oomen	20 jaar	1.75 m	Spelverdeelster
5	Manouk Hermans	24 jaar	1.85 m	Midspeelster
6	Sanne de Vries	19 jaar	1.81 m	Diagonaal
7	Ilvy Sanders	21 jaar	1.83 m	Midspeelster
8	Lotte van der Horst	21 jaar	1.83 m	Diagonaal
9	Eke Denessen	17 jaar	1.73 m	Spelverdeelster
10	Jitske Lagarde	27 jaar	1.83 m	Passer/loper
11	Anouk de Jong	22 jaar	1.78 m	Libero
12	Jody Selten	19 jaar	1.78 m	Passer/loper
14	Suzanne Cartigny	28 jaar	1.83 m	Midspeelster

Trainer/coach: Johan Leenders

Assistent trainer: Rikus Leenders, Wilfred Jacobs

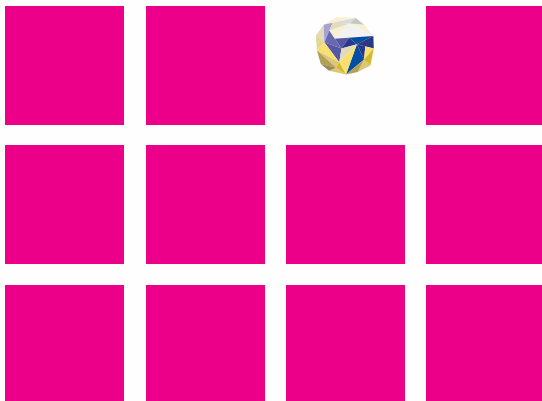
Teammanager: Teun Heldens

Fysiotherapeut: Rob van der Weerden

Beoordelaar: Wout Kelder, Lijnrechters: Tony Overklift-Vaupel Kleyn en Bennie Reulink.



**BAX WENST
ALLE TEAMS VAN ORION VEEL SUCCES!**



Terecht. Ter zake. Tezamen.

www.baxadvocaten.nl



Groeiend Groen

Kwekerij - Hoveniersbedrijf

Doetinchemseweg 8
7035 CR Kilder
Telefoon: 0314 - 68 32 51
E-mail: info@groeiendgroen.nl

www.groeiendgroen.nl

Uit de winterslaap

DOOR HELEEN FOKKINGA EN SILKE BRUIL, DAMES 1

Welkom bij onze eerste thuiswedstrijd in 2019. Namens staf en speelsters willen we iedereen een gezond, maar ook een sportief 2019 toewensen! Dat het een mooi jaar mag worden!

De eerste seizoenshelft verliep met pieken en dalen. Het eerste verlies was tegen Peelpush (3-1), onze laatste wedstrijd in 2018 tegen Donitas in Groningen werd gewonnen en was er zelfs één om in te lijsten. Een vijfde plaats op de ranglijst is voorlopig het resultaat.

Maar wij willen meer als team. Door meer stabiliteit in het team te brengen, daardoor constanter te spelen, hopen we op een hogere plaats op de ranglijst en dit alles natuurlijk met veel spelplezier.

de vraag is hoe het team uit de winterslaap is gekomen? Hebben de Kerstdagen en Oud en Nieuw geleid tot een paar pondjes meer en tot het verminderen van automatismen in het spel?

Over het eerste doen we vanwege de privacy geen mededelingen ;), het tweede zullen we vandaag gaan zien. We hebben in ieder geval wat recht te zetten tegen Peelpush. Afgelopen zondag stond deze ploeg nog in de kwartfinale van de beker tegen Springendal Set Up'65.

Dit team zal waarschijnlijk in de afgelopen weken wel hebben doorgetraind en de vraag is of zich dat zal gaan vertalen in het meenemen van de punten naar Meijel.

Wij dachten van niet!



Mini's van de week

Bij alle thuiswedstrijden in 2019 hebben wij elke keer twee toppers die ons komen helpen en die assistentie kunnen wij goed gebruiken tegen de huidige nummer 3! Vandaag openen Jolijn en Naomi samen de wedstrijd tegen Peelpush Dames 1. Zij mogen beide de eerste bal van de wedstrijd serveren. Wij stellen de beide toppers graag aan jullie voor: Beide dames waren teamgenoten in team 21. Maar na de vakantie speelt Jolijn in team 31.

Jolijn Gregory volleybalt nu een half jaar en vindt het erg leuk. Haar hobby's zijn: volleybal, trampoline springen en knutselen. Het leukst aan volleyballen vindt zij de trainingen en de wedstrijden!

Naomi Thijssen speelt bij CMV team 21. Haar hobby's zijn: turnen en volleybal. Zij vindt volleyballen ook heel leuk. Maar toetsen vindt zij het allerleukst.

Heel veel plezier meiden.



Da's nog eens relaxed
bankzitten...



www.meeksmeubelen.nl



Meek's Meubelen

10.000 m² wonen & slapen

3.000 m² modern woondesign | Domineesteeg 14 Ruurlo | (0573) 45 33 49
7.000 m² landelijk wonen & slapen | Ruurloseweg 8-12 Vorden | (0575) 55 18 79



GIRA SOLE SPORT

GIRA SOLE SPORT en GIRA SOLE ART stimuleren sportieve, artistieke en culturele samenwerking tussen Italië en Nederland.
Website: Girasoleart.eu

Voorbeschouwing

ORION DAMES 2 - LEDNOVATE ESCH STARS DAMES 1

door Jeroen Hamminga, trainer/coach Dames 2

Vuurwerk!

De eerste helft van het seizoen ligt achter ons. Traditioneel werd het jaar weer afgesloten met de nodige olieballen met (veel) poedersuiker, bubbels en andere ongezonde en minder ongezonde hapjes en (alcoholische) consumpties. Ook werd het nieuwe jaar ingeluid met het afsteken van of kijken naar miljoenen euro's die in de vorm van veelal schitterend vuurwerk in rook opgingen.

Wel zo ook in Antwerpen, maar dan net anders. Bij onze Zuidburen konden we op oudejaarsdag nog fijn ontspannen rondlopen, zonder ons om de paar tellen rot te schrikken van een zelfgefabriceerde handgranaat (begin ik oud te worden?). Saai is het daar echter niet: vanaf een uur of elf vulden duizenden mensen in een festival-achtige setting de Scheldekaaien.

Stand Derde divisie A

1 Tornado Geesteren D1	11 - 46
2 WIK Steenderen D1	11 - 39
3 Springendal-Set-Up '65 D3	11 - 37
4 Krekkers D2	11 - 35
5 LEDnovate Esch Stars D1	11 - 34
6 Kerkemeijer Gemini D1	12 - 31
7 Rabobank Orion D2	11 - 25
8 Morgana DVO D1	11 - 24
9 Twente '05 D1	11 - 22
10 Dros-Alterno D3	10 - 18
11 Rivo Rijssen D2	11 - 11
12 De Hofnar-Bovo D1	11 - 08

De laatste 10 seconden van het jaar werden luidkeels afgeteld, waarna een waar vuurwerkspektakel begon! Al dan niet op een mobieltje kijkend stardden we met open monden naar boven en lieten de kleuren van enorme witte sterrensluiers en salvo's van langzaam uit elkaar drijvende rode harten op ons netvlies landen. De voorbereiding voor zo'n hoogtepunt van 20 minuten is voor een ervaren team drie dagen liet ik mij vertellen. Voor niks gaat de zon op en dat geldt zeker ook voor D2!

Na twee weken niks doen was het 3 januari dus hoog tijd om weer te trainen. Helaas nog niet op oorlogsterkte door het missen van Jody (20 jaar is een mijlpaal?), Irene (nog aan het revalideren) en Marre (niet lekker in orde) was van vuurwerk nog geen sprake. Toch is het bijna tijd om te knallen: 9 januari is (was als u dit leest) alweer de derde bekkerronde tegen Polstars DS1 in Bentelo.

Vandaag is de returnwedstrijd tegen LEDnovate Esch Stars DS1. Tijd voor vuurwerk! Dames 2 wenst u veel kijkplezier en natuurlijk een mooi sportief 2019.





GUV **Uitvaartzorg**

Persoonlijk, betrokken en dichtbij

- Stichting zonder winstoogmerk
- Persoonlijke begeleiding van professionals
- Tijd en aandacht voor nabestaanden

Dela of Monuta verzekerd? Bel rechtstreeks GUV!
GUV regelt alles voor u en zonder meerkosten!

Dag en nacht bereikbaar: 0900 - 700 7000 (lokaal tarief)
www.guv.nl



Rabobank Orion Dames 2

1 Jody Stevering, 2 Sophie de Munck, 3 Marlijn Stelwagen, 4 Hannah Jansen, 7 Anne Overbeek, 8 Myrthe Eijkelkamp, 9 Irene Bloem, 10 Robin Hekkers, 11 Marre Raddatz, 12 Zoë Go, 13 Julia Harmsen. *Trainer/coach: Jeroen Hamminga.*



LEDnovate Esch Stars Dames 1

1 Mirte Hamse, 2 Lieke Booijink, 3 Birgit Lansink, 4 Ieke Schrader, 5 Merle Alberink, 6 Annemiek Assen, 7 Marit Dierink, 8 Elke Tijlkorte, 9 Els Kip, 10 Kim Wesselink, 11 Linda Collet. *Trainer/coach: Hans Löwik.*



Adres:

Auroraweg 5, Dichteren / Doetinchem
Tuincentrum tel: 0314 - 33 38 49

Openingstijden:

Ma. t/m Do. 09:00 - 18:00 uur
Vrijdags 09:00 - 20:00 uur
Zaterdags 09:00 - 17:00 uur

PEERDOETINCHEM.NL

TUIN AANLEGGEN?

- Groot assortiment planten
- Binnen & buiten potterie
- Ruime keuze sierbestrating
- Vanaf 30m² gratis thuisbezorgd in de regio



T E G E L Z E T B E D R I J F

*Meer dan 25 jaar
Rotsvaste kwaliteit*

Tegelwerk,
Natuursteen,
Afwerkvloeren
Ook voor betonlook:

rots.tegelwerk@hotmail.com
06 25 09 12 34

Badkamers, vloeren, wanden,
keukens, meubilair...

Openclub A

Het einde van de kerstvakantie betekent de eerste ronde voor de openclub. Dit jaar zijn we dan ook al vroeg begonnen met de trainingen en voorbereidingen om op elkaar in te spelen. Op 27 december hebben we deelgenomen aan het VCV toernooi waar we de tweede plek behaalden.

Op de dag van de Openclub ging de wekker om zeven uur om vervolgens om kwart voor acht te vertrekken naar wijk bij Duurstede. Hier startten we onze eerste wedstrijd om kwart voor tien tegen Set up '69. Deze wedstrijd begonnen we lekker en eindigden we met een 2-0 winst.

Daarna volgden de wedstrijden tegen EVV en De Krekers. Hier behaalden we helaas niet ons eigen niveau en verloren we beiden met 0-2. Hierdoor eindigden we op een derde plek in de poule, dit betekende kruisfinale tegen Dynamo. Op dat moment zakte de moed wel een beetje in onze schoenen, we wisten dat dit een zware tegenstander was. Na een goede peptalk en wat chocola startten we vol enthousiasme aan de laatste wedstrijd.



De eerste set ging het erg gelijk op. Doordat we zo hard voor en met elkaar werkten wonnen we deze set met 26-24. De tweede set liepen we ook meteen uit met een stand van 12-6. Helaas kregen we moeite met de serve van Dynamo waardoor we weer gelijk kwamen te staan. Uiteindelijk scoorden zij op de belangrijke momenten en won Dynamo de tweede set.

Dit betekende een derde set tot de 15. Deze stonden wij op moment van kantwissel met 8-5 voor. We hielden deze voorsprong tot 13-11. Uiteindelijk wist Dynamo deze set toch te winnen met 13-15. De teleurstelling was dan ook erg groot bij ons. Ondanks dat we niet door zijn gegaan hebben we genoten van deze dag met een leuk team en onze coach Robert.

1969 2019
50 **ORION**
JAAR VOLLEYBAL IN DOETINCHEM

Met ingang van
1 januari 2019 zijn wij
hoofdsponsor van Orion.

Deze samenwerking is
officieel bekend gemaakt op
zaterdag 8 december 2018,
voorafgaand aan de
wedstrijden van Orion
Volleybal Heren 2 en Dames 2.
De sponsorovereenkomst is
afgesloten voor de komende
tweeënhalf seizoenen.



Rabobank Graafschap en Orion bundelen

Supporter van Achterhoekse Sport en Cultuur

Orion is een grote vereniging met een prachtige historie en sportieve ambities. Een club die middenin de Doetinchemse samenleving staat, maar ook daarbuiten in de regio acteert. Een club die bij ons past en waar wij onze naam aan willen verbinden. Hiermee volgen we ook de lijn van Rabobank Nederland, zij zijn in maart 2018 een driejarig contract aangegaan met Nevobo.

Maatschappelijke doelen

Wij zijn er van overtuigd dat verenigingen de samenleving versterken. Het verenigingsleven zorgt namelijk voor sociale samenhang. Iedereen die bij een vereniging of club is aangesloten doet dat omdat ze erin aan mee willen doen. Dat is waar het als lid om draait: meedoen! Maar meedoen kan je niet alleen dat doe je samen. Ook het realiseren van doelen en ambities van verenigingen pak je samen aan. Om deze reden pakken we ook samen met Orion maatschappelijke doelen op om de vitaliteit van velen te bevorderen.

Een voorbeeld hiervan is het opzetten van volleybalspeeltuinen. Ook hierbij geldt: Iedereen mag meedoen!

Coöperatiefonds

Naast het ondersteunen van verenigingen, steunt Rabobank Graafschap ook activiteiten en projecten die het welzijn van de regio versterken. Dit doen we door activiteiten op algemeen maatschappelijk terrein,

Rabobank



n krachten

sociaal, economisch of cultureel gebied te steunen met het Rabobank Coöperatiefonds. Meer informatie hierover is te vinden op www.mijn-bankversterkt.nl/graafschap

Tot slot kijken wij uit naar een mooie samenwerking met Orion en hopen wij natuurlijk op vele overwinningen!

Miranda van Balveren, medewerker Marketing en Communicatie Rabobank Graafschap



UITSPANNING **HET WAPEN** **VAN HEECKEREN**

Voor lekker eten naar het Wapen van Heeckeren
www.wapenvanheeckeren.nl
ook voor feesten, partijen en vergaderingen

inTECHrity

GDPR

Security

AVG

Privacy

ISO9001

ISO27001

NEN7510

Quality



Al meer dan 10 jaar ondersteunen wij klanten middels een praktische invulling naar een ISO27001/ NEN751x certificering en brengen ISO9001 naar eenzelfde management systeem. Ook de AVG (GDPR) geven wij een praktische invulling. Nieuwsgierig! Check QR-code of ga naar www.intechrity.nl

Uw partner voor ISO certificering

Voorbeschouwing

ORION HEREN 2 - FOOX - OLHACO HEREN 1

door Björn Proost, trainer/coach Heren 2



Ik volg graag andere sporten, daar ik het interessant vind om hoe men er tegenaan kijkt, of omdat ik het een leuk spelletje vind. Maar wat mij vooral intrigeert is alles wat er omheen draait. Voetbal is daar een mooi voorbeeld van.

De laatste tijd ben ik heel erg nieuwsgierig naar de gang van zaken omtrent Matthijs de Ligt en Frenkie de Jong van Ajax. Beiden lijken erg gewild te zijn bij veel andere clubs en er is dagelijks nieuws over een van beiden. Zo volg ik dan ook graag deze items als het gaat over hun vertrek en ben dan vooral benieuwd, naar welke club, wat de motiverende redenen zijn van deze jongens, of wat voor inbreng de heren nog hebben op de club en het bedrag dat door de clubs aan Ajax moet worden betaald. Maar ook, zijn de heren er al mee bezig of focussen ze zich echt alleen nog op hun huidige club. En zo heb ik nog heel veel vragen . . .

Het blijkt echter dat er minder vragen zijn dan opmerkingen en dan verbaas ik me over al het commentaar. Ik heb namelijk vakantie gehad en ben ze eens gaan lezen. Het zijn analyses welke veelal gekleurd zijn naar de regio die door de schrijver wordt gesupport.

Daarbij is de eerste opmerking nog over het stukje en daarna is het meer en meer een steekspel dat de club van de anderen is en de club van de eigen geweldige is, met de mooiste argumentatie.

Nu snap ik niets van dit chauvinisme maar het blijkt dat ook de Achterhoek er tegenwoordig ook aan mee doet. Want de Achterhoek was al die tijd een vlagloze streek en is er afgelopen jaar nog snel eentje ontworpen. Wat dat te maken heeft met onze Hoogeveense tegenstander van vandaag? Drenthe werd op 19 februari 1947, de eerste provincie met een officiële vlag. Dan weet u dat ook weer.

De winnaar mag de vlag strijken . . .

Stand Eerste divisie

1	SURFspot.nl - USV H1	12 - 46
2	AVV Keistad H1	11 - 39
3	Springendal-Set-Up`65 H1	11 - 37
4	Axell Claims/Sovoco H1	11 - 33
5	Focus4U Woudenberg H1	10 - 27
6	EVV Bultman-Harholt H1	10 - 25
7	Rabobank Orion H2	11 - 23
8	VC Sneek H1	11 - 23
9	Scylla H1	11 - 20
10	FOOX Olhaco H1	11 - 19
11	Hovoc H1	11 - 18
12	Avior H1	10 - 15



Orion Volleybal Heren 2

1 Menno van der Ster, 2 Gijs Heusinkveld, 3 Rutger Slood, 4 Maarten Visser, 5 Jan Horstink, 6 Simon Eelderink, 7 Luuk hoge Bavel, 8 Dean Rots, 9 Peter te Molder, 10 Kees Merckx, 11 Peter Paul Dijkman, 12 Jurjen Nijkamp. *Trainer/ coach: Björn Proost, Assistent-trainer/ coach: Karel Mollevanger, Teammanager: Marco Buiting.*



Foox - Olhaco Heren 1

1 Paul Dierdorp, 2 Sander Kemperman, 3 Jorick Strijker, 4 Jarno van Timmeren, 5 Alex Dijkstra, 7 Thijs Scholte, 8 Daan Hakkers, 9 Elmar Brinkhuis. *Trainer/ coach: Dennis Luidet.*

DOOR JURJEN NIJKAMP, HEREN 2

Kerstknallers

Aan het begin van het jaar moeten wij, als heren 2, geld binnen halen voor de Vriendenclub. Dankzij deze Vriendenclub kunnen veel randzaken voor ons gefaciliteerd worden. Hier zijn we natuurlijk heel erg dankbaar voor, echter het geld binnenhalen is niemand zijn favoriete hobby.

Dus toen ik tijdens deze mededeling naast onze trainer zat, die ook nog wel eens een duit in het zakje doet, dacht ik: dat wordt makkelijk cashen. Helaas was Björn niet van plan gelijk z'n portemonnee te trekken maar moest er ook wat tegenover staan.

Aangezien ik als liefhebber van drankjes en lekker eten niet altijd in topvorm de zomer uit kom, leek het mij een goed idee om deze tegenprestatie een positieve invloed te laten hebben op mijn fysiek. Dus werd de deal dat ik, in de drie weken die we hadden, een bedrag zou krijgen voor elke honderd gram die ik af zou vallen.

Dus drie weken lang heb ik granola gegeten, extra veel water gedronken en zelfs een keer nee gezegd tegen een gebakje.

Met als gevolg dat ik in die drie weken bijna 1,5 kg lichter was geworden. Super goed voor de kas van de Vriendenclub, mijn knieën en een stapje in de richting van een six-pack.

Gedurende de eerste helft van het seizoen heb ik dit ook aardig vol gehouden, tot dus, de kerstvakantie begon. Lekker twee weken eten en drinken zonder schaamte zodat in twee weken alle inspanning weer teniet is gedaan.

In ieder geval kan ik 2019 goed uitgerust en aangesterkt aan de tweede helft van het seizoen beginnen. Meestal zijn wij de tweede helft beter, of we dat dit seizoen ook zijn weet ik niet, gelukkig begin ik wel stabiel.



Openclub

Meiden B

Onze Open Club-dag begon 5 januari vroeg. Om 7.45 verzamelen en richting Wijk bij Duurstede. De eerste wedstrijd speelden we tegen DAC (Dedemsvaart). We moesten er duidelijk in komen, maar wonnen wel gewoon met 2-0. De tweede wedstrijd tegen SVI (Zwolle) waren we beter op dreef en ook deze wonnen we met 2-0. Op naar de derde tegenstander: Krekkers (Mariaparochie). Dat werd een thriller, zeker nadat we de eerste set verloren. In de tweede set sloegen we genadeloos toe (1-1). Helaas op een paar punten na tweede in de poule, dus kruisfinale tegen VCV (Varsseveld). Met veel strijd, schreeuwen (zelf en publiek), hard werken en dubieuze beslissingen van de scheids helaas beide sets nipt verloren. Als leeuwinnen gevochten, maar geen buit . . .

Meiden C

Afgelopen zaterdag moesten wij spelen in Enschede. We gingen met negen speelsters op pad, waarvan er twee helaas geblesseerd waren.

De wedstrijd tegen VCV hebben wij verloren. De wedstrijd tegen RIVO verloren we ook. Dit team was zeker een maatje te groot voor ons. Je kon wel zien dat ze als team 6 uur per week trinden. De laatste wedstrijd was tegen Twente.

De voorrondes gingen we niet meer halen en het leek wel of er een last van de meiden afviel.

We wonnen makkelijk.

Toch willen Herbert en ik, alle meiden bedanken voor hun inzet en de ouders bedanken voor de sportieve dag!

Meiden D

Op de zaterdagochtend om 9 uur vertrokken we met z'n alle richting de Luttermolen om ons



open club avontuur te beginnen. Als start stonden we tegenover onze burens Halley, dit eindigde met gelijkstand met setstanden van 25-17 en 20-25. Hierop volgde de overwinning van 2-0 op Captains Kangeroe.

Een uurtje later en een wandeling rijker spelen we tegen DIOS, gevolgd door Dynamo Tubbergen. Beide wedstrijden verliezen we met 0-2. Om het toernooi af te sluiten spelen we de kruisfinales tegen Apollo 8, helaas verliezen we ook hier met 0-2.

We sluiten het verslag met een kleine boodschap: Nina, Mara, Saar, Nina, Serra, Laurine, Tara en Marit, wij zijn super trots op jullie!

Jongens A

Onder leiding van Marco Buiting kende in Borne een stroeve start tegen het Utrechtse VVU. Er moest even geschakeld worden in de opstelling om schade te voorkomen tegen een tegenstander, die als verrassend sterk voor de dag kwam. De wedstrijden erna tegen achtereenvolgens



Jongens A



Jongens D



Jongens C

Scylla, Zwolle en Avior kwam de diesel op volle toeren en werden allen afgesloten met een 2-0 winst. Gevolg was de eerste plaats in de poule, wat directe plaatsing voor de halve finale-ronde inhield.

Jongens B

Jongens B kende geen weerstand. Het team was namelijk al rechtstreeks geplaatst voor de halve finaleronde, hoefde dus niet op te draven in de voorronde en was dus foutloos

Jongens C

Behaalde resultaten bieden geen enkele garanties voor de toekomst. Zo heeft het het openclubteam JC onder leiding van Dean Rots ook kennis mogen maken met deze alleszeggende uitspraak. Daar waar de voorbereiding zo soepel verliep, werd de eerste set van het NOJK verloren van Avior, het team waar in de voorbereiding nog respectievelijk 25-14 een 25-7 van werd gewonnen. Een goede wake-up call voor de rest van de dag was het zeker. De jongens wisten zich te herpakken en

samen met Avior en Twente '05 de sets te verdelen.

Onderlinge resultaten wezen uiteindelijk uit dat Orion zich koploper van de poule kon noemen en zodoende direct verzekerd is van een plek in de halve finale ronde.

Jongens D

In alle vroegte vertrok de voltallige Jongens D selectie naar Denekamp. De eerste wedstrijd tegen Flash kende weinig problemen. Iedereen kon zijn eerste speelminuten maken en er werd simpel gewonnen. In de tweede wedstrijd tegen Alternio lieten de jongens pas echt zien wat ze in huis hebben. Door een hoge serriedruk kwam de winst geen moment in gevaar. Na een lange pauze was het moeilijk om het hoge niveau van de vorige wedstrijd te evenaren. Een gelijkspel volgde tegen het team van Apollo. De jongens herpakten zich prima in de laatste wedstrijd. Door een 2-0 overwinning tegen Gemini werd de winst in de poule veilig gesteld. Hierdoor plaatsten ze zich rechtstreeks voor de halve finaleronde!

Vrienden en Sponsors van

2Bis Print

Achterhoek United
All Sportswear
ACE Accounting BV
Albrand
André en Cindy
Hans Albers

Jos en Helmië Bosman-Kaalberg
Ankie en André Bruil
H.J. Bandstra
Bas Bloem
BAX Advocaten
Theo Besselink
Dries en Petra Berendsen
Familie Buiting
Frits Bloemen
Hans en Ineke te Beest
Henny Barts
Ilonka Burger
Jaap en Renate Bakker
Jan Bosma
Marco Buiting
Mark en Marian Bloem
Niels Barts
Roel Booi, erevoorzitter

Wim te Beest
Henk Bazen

Illa Clephas
Coffee and Friends
Conratio Advies
Edwin Caspers/EBC Doetinchem

Dance Department Malden
Hans en Wilma van Dijk
Cecile Dijkman-ter Mors
Guusje en Lea Dassen
Hans en Ria Dassen
Marsha Dijkman-Faassen
Peter Paul Dijkman
Sil Dassen

Ekomurz
Erik Eijkelkamp
G.J. Eggink
Ingrid Eijkelkamp
Optiek Evers

Groen Rijk Steentjes
Autoschade Groenlo
Eetcafe De Gebroeders
Ina Gerrits
Eetcafe De Groes
Tunus Gierpet
Gafco
Wijnand Geerdink

Gira Sole Art Sport
Oma Fenny Gerrits
Groeind Groen

GUV Uitvaartzorg
Peter en Ursula Geubbels
Ristorante Gringo's
Peter Geubbels/Ursula Lucassen

Bert Heinen
Bertus Heusinkveld
Annie Hendriks-Peek
Annie Hebing
Arend Hordijk
De Heide Smid
De Hoge Voort
Esther Hengeveld
Freddie en Marian Hekkers
Gera Hendriks
H. Horstink
Hemmie ten Hoopen
Hennie en Rensje van Haarlem
Marijke van der Horst

Het Internethuis

Gerrit Jongebloed
Douw Jovink
Jager Engineering
Lenny en Heino de Jong
Paula Jansen
Pauline en Bas Jansen-Van Dijk
Robert Jansen
Daan Kraayvanger
Emiel Kniest



STICHTING VRIENDENCLUB ORION DOETINCHEM

de Vriendenclub Orion



Kotec Installatietechniek

Kyra
Lambiek en Vera Kneplé
Sandra Kamps
Thea Kranenburg
Pieter Karels

Jan Luiten Lindenhovius Opticiens

Marcel Leijzer
Mieke Linsen
Paul en Annelies Löwenthal
Peter en Joke Linsen
Rob Lureman
Van Langen Hoveniers
Lilians Eetpaleis

Bennie en Ria te Molder de medialist/Geert Hilferink

Karel Mollevanger
Everhard en Dia Maalderink
Mark te Molder
Medi-fit
Meek's Meubelen
Myrtax Bewindvoering
Martin Moons

New York Pizza

Nori Sushi & Sashimi
Truus Nijman
Henk en Diny Nijkamp

Feestcommissie Orion

Ingrid Oldenkotte
Ronald Overbeek
Tapperij Van Ooijen



Tony Overklift-Vaupel Kleyn

M.J.M. Polderdijk
Miriam Pasman
Nick Penninkhof
Peer Tuincentrum
Peerke

Pizzeria Pibia

Eric Robbers
Bennie Reulink
Familie H. Reindsen
Familie Reinders
Jeroen en Kitty van Ree
Karin Reulink
Michel Raddatz
Radmer Advies/Paul Bloem
Rosendaal Schildergroep
W. Rots
Wilhelm de Ruiter

Ben Spaai
Martin Slotman
Restaurant Syrtaki
Sandra Stevering
Administratiekantoor Sibbel
J.P.J. Siegers

S.F. Siegers
Simac
Drukkerij Siebelink

Sloot Pianoservice
Stadscafé Simons
H. Slutter
M. Smeitink
T. Smeitink
Thea Stevering
Groen Rijk Steentjes
Vincent Scholten
SaZa Topsporthal
Seppworks Sports/Events
Service Centrum Doetinchem
Maria Snijder



Helen en Patrick Thijssen

Michel Tieleman
Rik Timmers
Tieleman Bouw
Trefa BV
Wim te Tijken

Ubbink BV

J. Vriezen
Maarten Visser
W.N.M. Visser
De niet Vette Vedette
Erik en Rolien Veenstra
Henky de Vriessien
Jan en Martine Velde
Marloes de Vegt
Onnie Verweij
Opa Veenstra
R. Voltman

Bob Wentink
Bertus Weerdmeester
Eric en Christa Wijkstra
Gerard en Annette Wesselink
Henk/Jan en Elsbeth Wegman
Hetty Woltjer
Martien Wassink
René Wiggers
Twan Wiltenburg
Silke Wijkamp
Wapen van Heeckeren

Lindi Zuijlen
Noa van Zuijlen
Paulien Zoethout
Rieke Zanting



Met de bijdrage van bovenstaande Vrienden en Sponsoren ondersteunt Vriendenclub Orion Topteams Dames 1/2, Heren 2/3 en Talenten

TribuneTalk

Het dikzakken seizoen

“Het dikzakken-seizoen is weer begonnen”. De zin die ik in de laatste jaren vrij vaak gehoord heb in de periode na de feestdagen. Dus ook nu gaan we lekker een partijtje 'fatshamen'. We zijn immers sportief.

De feestdagen is natuurlijk niet enkel de tijd van het jaar waarin we 'gezellig' doen op Eerste en Tweede Kerstdag, er gedoe is over allerlei godsdienstelijke toestanden, kinderen wakker liggen om een vetzak in een slee, je Chris Rea op de radio hoort, mensen spontaan een boom in huis halen, voor 70 miljoen euro aan kruid kopen en afschieten of een 48 meter hoge stapel pallets verbranden. Ook is het de tijd van het jaar waarin je vriendin zich meestal als een 'badstoffen gedrocht' verschanst in de hoek van de bank, onder een fleecedeken van vier vierkante meter en Netflix probeert uit te spelen. Maar uiteindelijk is het de tijd van het jaar waarin mensen knuppeltje dik worden.

En dan doel ik niet op de staat van dronkenschap die wij hier aanduiden als 'knuppel dikke'.

Wat zoiets betekent als 'Op de noodloop naar huis', wat dan weer vergelijkbaar is met je Windows pc opstarten in 'Veilige modus' met een beperkt aantal stuurprogramma's actief.

Nee, ik doel natuurlijk op de toename van vetpercentages, gewicht en buikomtrek. Dit was eerder als jonge volleyballer in een team vol met andere jonge volleyballers altijd lachen. De oude mannen deden rond deze tijd van het jaar namelijk altijd een jasje uit, en een flinke winterjas aan. Tijd om punten te pakken voor de immer afgetrainde jochies dus.

Wat voor oudere mannen volgt is straftraining. Voor volk, vaderland en het verbranden van vetjes.

Echter als je dan op een zondagmiddag het indoorbeachvolleybal zit te kijken en een te dikke Braziliaanse ziet winnen, weet je het zeker.

Ook voor dikzakken is er hoop. Blijkbaar.

PP



**Achterhoekse
Volleybal
Academie**
**hét
volleybal
instituut**
voor de regio

Voor meer informatie
neem contact op met
Arend Hordijk
(0610213506)
of mail naar

info@achterhoeksevolleybalacademie.nl

Voorbeschouwing

ORION HEREN 3 - DIOS HEREN 1

door Alex Stein, trainer/coach Heren 3



Favo - Rita

Na een welverdiende vakantie mogen we vandaag onze succesvolle eerste seizoenshelft een vervolg geven tegen de koploper van onze derde divisie.

De heren uit Dinxperlo zijn de enigen die ons dit seizoen een 4-0 nederlaag wisten aan te smeren en staan ook terecht bovenaan. In een competitie waar de verschillen klein zijn, is hun voorsprong van 6 punten op plek 2, een prima prestatie.

Ondanks een recente naamswijziging zullen onze gasten dan ook als titelfavoriet de tweede seizoenshelft in gaan. Voor ons is deze wedstrijd natuurlijk de ideale mogelijkheid om revanche te nemen. Hoewel de 4-0 wellicht anders doet vermoeden, waren de verschillen destijds klein. De ervaring aan de overzijde van het net heeft toen de doorslag gegeven. Sindsdien hebben wij als team absoluut een groeicurve laten zien, maar bleek bij momenten toch ook dat we niet gehaaid genoeg waren. In tegenstelling tot de wedstrijd van vorig jaar, zullen we vandaag assertiever moeten spelen en waar nodig sneller te schakelen als de wedstrijd daarom vraagt. In eerdere toppers hebben we laten zien dat we dan, zeker thuis, tot mooie dingen in staat zijn. Aan de voorbereiding zal het in ieder geval niet liggen.

Naast de gebruikelijke training heeft de ploeg een gepersonaliseerd voorbereidingstraject doorlopen om optimaal geprepareerd te zijn voor vandaag. De een heeft op een oliebollen-toernooi met dito niveau zijn wedstrijdritme weer geprobeerd op te pakken, terwijl een groot deel van het team hun leeftijds-genoten angst aangejaagd heeft in het Twentse Borne. Het echte warmdraaien hebben we afgelopen donderdag al gedaan, toch we in het pittoreske Ootmarsum tegen de reserves van de plaatselijke trots een vervolg hebben mogen geven aan ons bekeravontuur. Omdat we geen genoeg kunnen krijgen van deze doordeweekse uitstapjes, volgt volgende week woensdag al het toetje van dit mooie drieluik, als we te gast zijn in de roze fabriekshal te Aalten. Engelse weken dus.

Stand Derde divisie

1 DIOS H1	11 - 43
2 Springendal-Set-Up '65 H2	11 - 37
3 Weghorst WVC Volley H1	11 - 36
4 Rabobank Orion H3	11 - 34
5 Time Out '75 H1	11 - 32
6 Twente '05 H1	11 - 30
7 Volga H1	11 - 28
8 Webton Hengelo H2	10 - 24
9 De Hofnar-Bovo H2	11 - 18
10 Fellini Vips H1	10 - 17
11 Skopein Wivoc H1	11 - 15
12 Harambee H1	11 - 11



Rabobank Orion Heren 3

1 Jelte Stelwagen, 3 Luuk Pasman, 4 Stijn Jansen, 5 Twan Smeitink, 6 Jasper Wijkstra, 7 Saul Geveerink, 8 Ruben Siffels, 9 Menno van de Ster, 10 Tim Ruesen, 11 Sven Dassen, 12 Jaap Lowenthal, 17 Rik Reinders. *Trainer/coach: Alex Stein.*



DIOS Heren 1

Thomas ten Brinke, Michiel Buevink, Mike van Marwijk, Arjen van Mourik, Peter Schieven, Marvin Sombroek, Rob Zweerink, Jeroen Luimes, Menno Huisman, Davy Luimes, Yari Becks, Gerjan Ooijnk. *Trainer/coach: Marvin Sombroek.*

Jelte Stelwagen en Tim Ruesen

Heel 3

Een hele goede middag/morgen/avond, wat het ook voor u mag zijn! Ik heb van onze Kapitan oftewel onze aanvoerder Tim de opdracht gekregen om voor vandaag een stukje te schrijven. In dit stukje zou ik u graag wat over mijn beachvolleybalavontuur buiten het zaalvolleybal om willen vertellen.

Ik ben op de maandagen actief op het Zuiderpark in Den Haag, waar ik met de Jeugd Oranje jongens van Beach Team Nederland train. Afgelopen zomer ben ik gevraagd om een aantal keer mee te komen trainen en dit beviel mij best goed. Hierdoor ben ik gevraagd om het winterprogramma te komen volgen met Jeugd Oranje. U hoort het goed, strandvolleybal in de winter? Ja, wij trainen zo'n 3/4 keer op een dag in de indoorhal, waar wij lekker warm kunnen trainen. Deze trainingen bestaan vooral uit balcontrole, tactisch inzicht en kracht onderdelen, die ik meeneem de zaal in. Veel plezier met het kijken van onze wedstrijd, genieten zou ik zeggen! (Jelte)

Ondanks dat het pas 12 januari is heeft het hele team al een bekerwedstrijd achter de rug tegen Set-up'65 (de uitslag is op het moment van schrijven nog niet bekend) en alle jeugdspelers uit ons team zijn al in actie geko-

men op het NOJK waar zij ervoor hebben gezorgd dat alle jongenteams weer een ronde verder zijn gekomen dit jaar. Dit getuigt van een sterke jeugd waar wij in de competitie ook gretig gebruik van kunnen maken.

Nu precies de helft van de wedstrijden gespeeld is kan er geconcludeerd worden dat wij er niet onverdienstelijk voor staan, met 34 punten uit 11 wedstrijden zijn wij te vinden op de vierde plek wat niet verkeerd is voor een nieuw team in de competitie.

Vandaag staat nummer 1 DIOS tegenover ons, de uitwedstrijd ging nipt, maar toch 4-0 verloren. Dit gaan wij vandaag proberen recht te zetten, bent u er bij? (Tim)



HOE GEZOND ZIJN JOUW OGEN?

Je hebt maar één paar ogen. Dus daar ben je zuinig op. Voor wie een bril of contactlenzen draagt, is dagelijkse zorg voor ogen niets nieuws. Maar hoe is de gezondheid van je ogen aan de buiten- én aan de binnenkant?

Doe Een Dogscan Test



Als je de 45 bent gepasseerd, krijg je vaak te maken met afnemend gezichtsvermogen of oogklachten.

Als oogklachten, zoals glaucoom of macula degeneratie, ook nog eens voorkomen in je familie, dan is een extra controle te adviseren. Hiervoor kun je naar het (oog-)ziekenhuis maar sinds kort kun je ook bij ons professioneel je ogen laten onderzoeken met de EasyScan.

De netvliesscan wordt beoordeeld door onze optometrist en is **100% betrouwbaar**. Bovendien werkt Lindenhovius samen met Oogziekenhuis Zonnestraal en het Slingeland Ziekenhuis.

Dogmeetweken

Meten is weten... Maak daarom tijdens de Dogmeetweken een afspraak voor een GRATIS uitgebreide oogmeting met de EasyScan (normaal € 25,-) of een (basis) optometrisch onderzoek voor slechts € 35,-

*Een afspraak is zo gemaakt op dinsdag t/m zaterdag
tel. **0314 - 341413***



Copyright Seiko