

Zaterdag 9 februari 2019

TRIBUNE-INFO



Rabobank
ORION
Volleybal Doetinchem

13.00 uur Rabobank Orion Volleybal H3 - Harambee H1

15.00 uur Rabobank Orion Volleybal D2 - Springendal-Set-up '65 D3

15.00 uur Rabobank Orion Volleybal H2 - EVV Bultman-Hartholt H1

18.00 uur Rabobank Orion Volleybal D1 - Laudame Financials VCN 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 - LAUDAME FINANCIALS VCN DAMES 1

door Marcel van Zuijlen, trainer/coach Dames 1



Analyseren.

Vorige jaar was er de mogelijkheid om een clinic van de NVVO te volgen. Hier gaf de topcoach Radostin Stoychev uitleg over hoe hij de tegenstander analyseerde. Bij hen werd elke actie geanalyseerd door een heel team van analisten om op die manier een goed strijdplan te smeden. Een overweldigende hoeveelheid data.

In de eredivisie wordt natuurlijk datavolley gebruikt. De coaches in de dames Topdivisie delen alle beelden om het analyseren nog makkelijker te maken. De vraag is "heb je al deze informatie nodig om een goede wedstrijd te spelen, die je dan leidt naar de overwinning?". Een andere vraag is "kunnen de spelers(sters) de uit de analyse voortvloeiende strategie uitvoeren?". In de ideale wereld zou de kans op een overwinning dan in ieder geval het grootst zijn. Ook voor de wedstrijd van vandaag is de tegenstander VCN uit Capelle aan de IJssel door de staf weer uitvoerig geanalyseerd.

Michel heeft de beelden 'verknippt' tot een samenvatting die door het team wordt bekeken.

Om de analyse van de tegenstanders nog completer te maken heb ik deze keer ook eens gekeken wat er schuilt achter de speelster van VCN. Wat kan deze doen in de vrije tijd die overblijft na het volleyballen? Heel schokkend is dit niet. Je kunt naar de Kinderboerderij Klaverweide, het historisch museum, Glowgolven of de molens op de Kinderdijk bekijken. Dit verklaart misschien waarom er zoveel mensen in Capelle aan de IJssel volleyballen en zowel de heren als de dames Topdivisie spelen.

Tegen VCN hebben we wat goed te maken. De vorige wedstrijd is met 3-0 verloren. Dat het vandaag niet makkelijk gaat worden is zeker. VCN won vorige week met 3-0 van de inmiddels ex-koploper VV Utrecht.

We kunnen uw support weer goed gebruiken! Ik wens u alleen veel volleybalplezier!

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



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
5	Michelle van der Wens	30 jaar	1.83 m	Midspeelster
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
14	Sandra Duinkerken	27 jaar	1.78 m	Passer/loper

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

Fysiotherapeut: Martin Moons
Teammanager: Michel Lenderink

Officials: 1e Scheidsrechter: Henk van Vessem, 2e Scheidsrechter: Martin Schuurman,

Rabobank

Gafco
KOUDE & KLIMAAT

Kotec
Installatietechniek & Onderhoud

albrand
VLOERVERWARMING





Laudame Financials VCN Dames 1

1	Dominique van der Lee	27 jaar	1.92 m	Midspeelster
2	Marjolein Verhaaf	33 jaar	1.80 m	Diagonaal
3	Tess Bekkering	26 jaar	1.78 m	Spelverdeelster
4	Maureen Weernekens	27 jaar	1.71 m	Passer/loper
5	Anouk van Egmond	20 jaar	1.83 m	Passer/loper
6	Anne Swart	29 jaar	1.84 m	Midspeelster
7	Tessa de Boer	22 jaar	1.74 m	Passer/loper
8	Lisa Vossen	24 jaar	1.75 m	Spelverdeelster
9	Juliette Mol	28 jaar	1.82 m	Passer/loper
10	Laura Kerkhof	21 jaar	1.85 m	Midspeelster
11	Rosa van Agteren	23 jaar	1.82 m	Diagonaal
12	Marijke Lammers	21 jaar	1.78 m	Libero

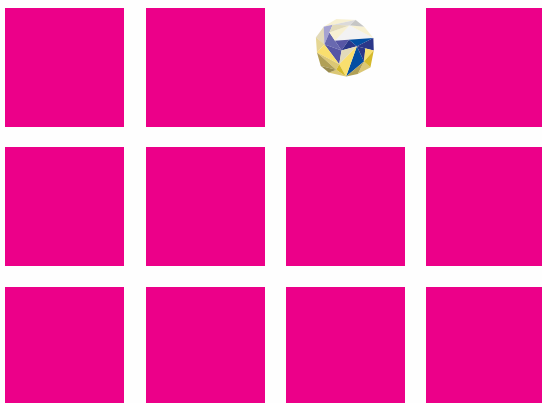
Trainer/coach: Ivo Munter
Assistent trainer: Marijn Boerman

Fysiotherapeut: Harold Mourik
Teammanager: Ard Kramer

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



Mini's van de week



Hoe leuk zou het zijn als de mini's die vandaag meespelen over een paar jaar het huidige Orion D1 vervangen? Deze twee toppers zouden dat maar al te graag willen. Vandaag openen Laurine en Nina samen de wedstrijd tegen VCN. Zij mogen beiden de eerste bal van de wedstrijd serveren.

Laurine Geerdes is 11 jaar en speelt in team CMV61 Topklasse. Ze speelt pas dit jaar bij Orion want hiervoor speelde ze bij Wevoc in Westervoort. Aangezien Laurine al meetrainde bij de regiotraining in Doetinchem op zondagmorgen was de stap naar Doetinchem gauw gezet. Ze heeft het erg naar haar zin bij Orion. Liefst staat Laurine elke dag in de hal te 'ballen' want ze gaat er helemaal voor. Fanatiek en vol enthousiasme. Ze hoopt ooit ook zelf in de Dames 1 van Orion te gaan spelen.

Nina is elf jaar oud en zit in groep 8. Haar grootste hobby is volleybal. Ze heeft in december voor het eerst meegedaan met de Open Clubkampioenschappen. Dit vond ze superleuk! Ze waren helaas niet door maar na afloop gingen ze toch gezellig met het hele team friet eten bij Mac Donalds! Nina vindt het leuk dat ze uitgenodigd is als mini van de week.

Heel veel plezier vandaag meiden!



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

Stand Topdivisie

1 VoCASA D1	16 - 35
2 VV Utrecht D1	15 - 34
3 Peelpush D1	15 - 33
4 OBEG Donitas D1	15 - 26
5 Laudame Fin. VCN D1	14 - 23
6 IMS/Voltena D1	14 - 23
7 Rabobank Orion D1	15 - 22
8 Dros-Alterno D2	15 - 20
9 Inn. Makelaars.nl WSV D1	16 - 18
10 Prima Donna Kaas D1	14 - 16
11 Dynamo Apeldoorn D1	15 - 15
12 IBM/Veracles D1	14 - 2



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

... Bente rood haar heeft ...

DOOR DAMES 1

Iedere week proberen we jullie weer op de hoogte te stellen of willen we jullie wat nieuws vertellen. Maar met zoveel nieuwe informatie vergeet je soms wat je eigenlijk al lang weet. Dus vandaar vandaag het: 'dit wist je al lang' stukje. Daar gaan we:

Heleen houdt veel van paardrijden, Michelle heeft moeite met bovenhandsspelen, Sanne is de zus van Gijs en Dik Heusinkveld, Laura heeft een linkshandige aanvalsaanloop maar is rechtshandig en Silke is de jongste van het team.

Het is ook zo dat Jaël blond haar heeft, Michel alle wedstrijden van ons filmt, Sandra getrouwd is met Adam White, Jet vorig jaar nog speelster van dames 1 was, Bente rood haar

heeft, Maureen en Iris zusjes zijn, Martin is onze fysio is en Marcel elke week de opstelling bepaalt.

Ook speelt Dirkje iedere tweede bal in het veld, heeft Heleen een lange blonde staart, is Linda de zus van Peter te Molder, is Iris juf, is Jet assistent coach bij de thuiswedstrijden, zitten Michel, Marcel, Martin,

Jet en Timo altijd op een stoel tijdens de wedstrijd en hoeven zij niet achter de bank te staan, staat Sanne altijd in het midden bij het net en is Maureen is de kleinste van het team.

Tot slot zijn Sandra, Michelle, Laura, Linda en Silke dit jaar nieuw bij het team gekomen, is Michel de vader van Timo, heeft Jaël altijd een ander kleur shirt aan dan de rest tijdens de wedstrijden al vergeet Silke dat soms en staan Dirkje en Bente nooit samen in het veld.

Wat fijn dat we alles weer even op een rijtje hebben gezet met elkaar. Want nieuwtjes moet je vaker horen om ze ook echt te onthouden. En deze 'wist je al lang' momentjes wil je toch niet vergeten . . .



Het Internet Huis

HET ADRES VOOR UW VERBINDING

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 - SPRINGENDAL-SET-UP '65 DAMES 3

door Jeroen Hamminga, trainer/coach Dames 2

Van 'Huts' naar Yin & Yang! Graag nodig ik u uit voor een speedcursus filosofie: volgens het Taoïsme bevindt zich alles in perfecte harmonie, die voortdurend verandert. Dit continue veranderende evenwicht wordt gevormd door twee elkaar aanvullende en bewegende krachten: Yin (het vrouwelijke) & Yang (het mannelijke). Ze bestaan altijd en kunnen niet zonder elkaar. Yin & Yang zijn onderling verbonden: wanneer één waarde te groot wordt, dan remt de ander af. Yin & Yang zijn elkaars oorsprong. Een interessante filosofie!

Terug naar het volleyball! Deze prestatiesport zit vol Yin & Yangs. In het resultaat: winnen – verliezen. In de vorm: team – individu(en). In de aard: aanvallen – verdedigen. In de emoties: angst – blij, boos – verdrietig. Soms om gek van te worden. Want hoe ga je met deze schijnbare tegenstellingen om? Als je wil winnen en je verliest. Als je je onzeker voelt terwijl je (zelf) vertrouwen wil. Als je weet dat je het kunt en het toch niet lukt. Dat is een hele uitdaging.

Dat bleek ook afgelopen zaterdag. Ondanks onze drive en inzet, wonnen we veel punten, maar geen set. Zuur.

Na een nachtje slapen en de nodige zelfreflectie vervolgen we onze Tao (de weg). Als u dit leest hebben wij met het team de beelden van de vorige wedstrijd bekeken en hebben we gericht met elkaar getraind.

Één ding is zeker: ons team heeft het vermogen om van elke tegenstander in onze competitie te winnen! Zeker als wij vertrouwen op onze kwaliteiten en onze verbondenheid met en afhankelijkheid van elkaar. Dan presteren wij het beste en hebben het meeste plezier. En als we dan toch niet zouden winnen, dan leren we. En in die wetenschap is alles toch misschien wel weer perfect zoals het is.

Vandaag gaan we er met alle Yin en Yangs weer vol tegen aan. Nu tegen de nummer 2, Springendal-Set-up'65 D3.

Njoy!





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, 5 Inge van Zoggel, 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.*



Springendal-Set-up '65 Dames 3

Loes Engbers-Hollink, Melanie Eertman-Grob, Marleen van Benthem, Rosan Kamphuis, Fleur Peters, Nena Quaink, Eva Brunnikhuis, Pien Vos, Myrthe Kamphuis, Frederike Zwiers. *Trainer/coach: Ivo Sanders & Pim Bank.*

1969 2019 50 ORION

JAAR VOLLEYBAL IN DOETINCHEM



Donderdag 5 september 2019 viert Orion haar 50 ste verjaardag. Een jubileumjaar dat niet ongemerkt voorbij mag gaan. Gedurende het hele volgende seizoen wil Orion dit vieren met diverse activiteiten. Iedereen die Orion een warm hart toedraagt: leden, vrijwilligers, oud- leden, bestuur, sponsors wordt uitgenodigd om de jubileumvieringen tot een ware happening te maken.

Om een en ander goed te organiseren en vervolgens in goede banen te leiden volgen hier twee oproepen:



Organisatie

Allereerst vragen wij leden/oud-leden en vrijwilligers zich te melden om mee te denken/werken hoe de festiviteiten vorm te geven. Jeroen Hammink, twee ouders en de feestcommissie hebben zich al aangemeld. Zij kunnen dit echter niet alleen. Daarom deze oproep: Meld u aan voor het organisatiecomité bij Geert Hilferink, Jeroen Hammink of Jaël Veenstra.



Kampioensfoto's

De Vriendenclub van Orion

zit ook niet stil en is met een groep vrijwilligers begonnen met de voorbereidingen van een collage van alle kampioensteams door de jaren heen.

Daarom deze tweede oproep: Wij willen graag zo veel mogelijk foto's van kampioensteams door de jaren heen.

Stuur deze foto's naar rjamjansen@gmail.com onder vermelding van het seizoen waarin het kampioenschap werd behaald, de categorie waarin, competitie dames/heren/recreanten/cmv en open club. Vergeet vooral niet de namen te vermelden van degenen die op de foto's staan.

De Tribune Info zal de komende uitgaven aandacht besteden aan de vorderingen omtrent de jubileumviering. Ook op de website van de vereniging wordt hier aandacht aan besteed.



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...

Bezig met

Heehoi, leuk dat u even leest. Ik schrijf namelijk met wat nieuwtjes, u kent ons (hopelijk) wel van het wedstrijdveld of van de kantine, maar wij zijn natuurlijk ook nog bezig met wat anders dan volleybal. Om deze reden vind ik het wel leuk om u op de hoogte te brengen van de dingen die ons bezig houden deze dagen.

Ten eerste is het misschien wel leuk om te vertellen dat onze nieuwste aanwinst Inge een nieuw huissie heeft gekocht. De aankomende tijd gaat zij dus met haar vriend Joris in hun nieuw plekje aan de slag.

Dan is het ook leuk om te vertellen dat Marre en Zoë hun middelbare school avontuur aan het afronden zijn en dus ook al druk bezig zijn met een vervolgstudie zoeken.

We vervolgen het verhaal met twee andere teamgenoten die allang zijn geslaagd en nu al zo ver zijn gekomen dat ze dit jaar gaan afstuderen!

Myrthe maakt dit jaar haar studie facility management af en Irene sluit haar opleiding sport en bewegingseducatie af.

Jody daarentegen gaat niet afstuderen maar gaat wel aan haar minor Crime Science beginnen in Enschede. Ook Anne gaat niet afstuderen dit jaar maar zij is (in haar eigen woorden) bezig met 'een poging om leerjaar 2 te halen'.

Ook Robin en ik delen deze strijd met Anne, daarnaast heeft Robin al een aantal weken geleden haar propedeuse gehaald!! Ik daarentegen moet daar nog even op wachten, maar ondertussen ben ik bezig met het solliciteren in een aantal ziekenhuizen voor een plekje in de opleiding tot operatie-assistent.

Dan houden we aan het eind van het verhaal nog twee mensen over: Jeroen en Sophie. Onze Jeroen is bezig met een examen om te laten zien dat hij zijn werk nog kan doen. En Sophie is naast volleybal met vwo 5 bezig.

**RESTAURANT
SYRTAKI
EMMERIK**

Stand Derde divisie A

1	Tornado Geesteren D1	14 - 55
2	Springendal-Set-Up D3	15 - 50
3	WIK Steenderen D1	14 - 48
4	Krekkers D2	15 - 48
5	Kerkemeijer Gemini D1	15 - 43
6	LEDnovate Esch Stars D1	15 - 41
7	Twente '05 D1	15 - 36
8	Morgana DVO D1	15 - 32
9	Rabobank Orion D2	15 - 31
10	Dros-Alterno D3	15 - 25
11	Rivo Rijssen D2	15 - 22
12	De Hofnar-Bovo D1	15 - 14

Nieuwe shirts H6



Sponsors bedank!

Donderdagavond 24 januari betrad Rabobank Orion Volleybal Heren 6 de volleybal-arena in nieuwe shirts.

De nieuwe shirts zijn mogelijk gemaakt door de twee nieuwe sponsors, die het team binnen wist te halen. Vanaf nu prijken twee lokale bedrijven (naast de Rabobank) op de shirts van H6. Regiolease uit Doetinchem; een regionaal leasebedrijf waar u te-

recht kunt voor diverse vormen van lease (onder andere operational/short/private), maar ook voor advies over uw wagenpark beheer. Confirm Accountants uit Doetinchem en Elst; een ambitieus en groeiend accountantskantoor dat zich heeft gespecialiseerd in de controle/beoordeling van financiële verantwoordingen. Met de nieuwe shirts heeft Heren 6 de eerste thuisover-

winning van het nieuwe jaar tegen Bruvoc Heren 1 binnen weten te slepen (3-1). Sponsors bedankt!



Voorbeschouwing

ORION HEREN 2 - EVV BULTMAN-HARTHOLT HEREN 1

door Björn Proost, trainer/coach Heren 2

Zien en willen zien.

Het is lastig om te bepalen waar over te schrijven.

Zo spelen we vandaag tegen EVV, waarvan de coach, Harry van den Brink, een oud-collega-speler is. Die, toen ik daar in Zwolle kwam spelen, liet zien wat het verschil in niveau was.

Ik, toentertijd 22 jaar jong, nog met (wilde) haren, kon toen aardig springen en blokkeren en de oude rot Harry was in het veld mijn directe concurrent. Tijdens een van de eerste trainingen moest hij tegenover mij aanvallen. Dus ik spring voluit om meneer Van den Brink kennis te laten maken met mijn blok en hij slaat er hoog overheen en scoort eenvoudig. Hier is veel te halen uit ervaring vs jeugdigheid.

Anderzijds kan ik het ook hebben over de het geheime wapen van EVV. Zo bestaat een wedstrijd voor mij uit de onderdelen: tactiek, techniek, fysiek en mentaal. Hun spelverdeler excelleert in een van deze onderdelen, waarmee hij de wedstrijd kan domineren.

Daar is hij mentaal erg sterk, door te intimideren, provoceren en dit doet hij met verve.

Zelfs zo goed, dat hij bij de top 3 werd genoemd als reden voor het puntenverlies.

Wat mij eigenlijk het meest in het oog springt is dat we in de aanloop van de dag, het vooral anders willen zien. Ik wilde vroeger, tegen mister Zwolle, gewoon niet erkennen dat je er keihard voor moet werken om resultaat te behalen. Zo wilden wij de vorige wedstrijd niet geloven dat iemand, zo onder je nagels kan gaan zitten dat het je anders doet acteren.

Deze les leerde ik een keer niet uit een andere sport, maar uit de politiek. Nu luister ik een podcastserie van tweeënhalve jaar terug over de buitenlandse politiek. Een terugkerend onderwerp zijn de (voor)verkiezingen van de Verenigde Staten. Daar wilden we allemaal niet geloven dat Trump kon winnen. Het gaat er dan ook om dat je kijkt naar wat er daadwerkelijk gebeurt en niet naar wat je wil zien. Als je alleen maar kijkt naar wat je wil zien dan kan je niet winnen of beter worden.





Rabobank Orion Heren 2

1 Menno van der Ster, 2 Gijs Heusinkveld, 3 Rutger Sloot, 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.*



EW Bultman-Hartholt Heren 1

Robert van Esterik, Gert-Jan van Loo, Boris Held, Henrico Kroes, Wouter Gaillard, Daan Schouten, Henoch Snuif, Jonas Edskes, Marc Rijers, Tom Muller. *Trainer/coach: Harry van den Brink.*

Onderhoud

DOOR
JURJEN
NIJKAMP
HEREN 2

De lezers die H2 op Facebook volgen weten dat onze aanvoerder is ingewisseld voor een jonger exemplaar.

Deze keuze is echter niet geheel vrijwillig gemaakt, in ieder geval niet door de voorganger van Menno. De heup van Gijs bleek na keuring rijp voor een revisie. Normaal gesproken wordt deze revisie niet- of op latere leeftijd uitgevoerd. Zijn alle uren in de sporthal dan toch te veel geweest voor Gijs?

Ons team bestaat uit spelers die veel trainen en uit spelers die al veel getraind hebben. Zelf behoor ik tot de groep die al veel getraind heeft. Alle uren bij elkaar opgeteld die ik tot op heden in de sporthal heb gestaan, zijn er meer dan dat een groot gedeelte van Nederland überhaupt zal sporten in zijn leven. Dit lijkt misschien vergezocht, maar na literatuurstudie blijkt dit toch geen gekke uitspraak. Ik ben nu 28 jaar, dus op 27,5% van mijn leven en volleybal onafgebroken vanaf mijn 6e. In deze periode heb ik gemiddeld 40 weken per jaar 2,5 keer in de week 2 uur getraind en daarnaast nog een wedstrijd gespeeld van 2 uur, inclusief warming up. Dit komt uit op een totaal van 42 volledige weken in de sporthal.

De bewegingsrichtlijn voor volwassenen is twee en een half uur matig intens bewegen per week. Wanneer je dit zou doen vanaf je geboorte tot je dood beweeg je in totaal 62 volledige weken. Dit is ruim 30% meer dan dat ik tot op heden bewogen heb. Echter haalt 53,5% van de bevolking dit niet. Dit maakt het dan ook niet volledig onverwacht dat 43,1% van de Nederlanders te dik is!

Dus wanneer onze mini-ons/talenten (de groep die veel traint) de 25 passeren is hun cumulatieve trainingslast nog hoger dan die van een gemiddelde stad!

Nu maar hopen dat ze voorlopig nog geen groot onderhoud nodig hebben.

Stand Eerste divisie

1	SURFspot.nl - USV H1	16 - 63
2	AVV Keistad H1	15 - 54
3	Springendal-Set-Up '65 H1	15 - 49
4	EVV Bultman-Hart. H1	14 - 41
5	Axell Claims / Sovoco H1	15 - 40
6	Focus4U Woudenberg H1	14 - 39
7	Rabobank Orion H2	15 - 39
8	VC Sneek H1	15 - 30
9	Scylla H1	15 - 27
10	Hovoc H1	15 - 24
11	FOOX Olhaco H1	15 - 23
12	Avior H1	14 - 16



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
Groeiend 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 Kranenbarg
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 Sponsors ondersteunt Vriendenclub Orion Topteams Dames 1/2, Heren 2/3 en Talenten

TribuneTalk

How to wedstrijdverslag

U kent het wel: Wedstrijdverslagen, ellenlange aanéénrijgingen van setstanden, wissels, onbelangrijke wedstrijdmomenten en bovendien erg veel excuses. Bij de echte pro van dit soort zeikverslagen schemeren er ook zaken door als een incorrect zelfbeeld en het idee dat de gedeelde informatie er werkelijk toe doet. *Neen!* In lijn met eerder op deze plek verschenen cursussen als: 'How to Vedette' en 'How to Bierteam' bied ik uw geheel vrijblijvend het volgende deel in de serie aan: 'How to Wedstrijdverslag'.

Om maar meteen bij de hamvraag te beginnen: Wat is er nou eigenlijk belangrijk aan een wedstrijd? Neem hierbij in acht dat wij allen, amateursporters zijn, het algehele volleybal technische niveau in dit land, mede door onze bond, elk jaar kutter wordt. M.a.w. waarschijnlijk is die wedstrijd niet zo bijzonder, dus elke set minutieus benoemen heeft geen zin en voor de spectaculaire momenten had men er bij moeten zijn toch?

Scheidt hoofdzaken van bijzaken. Het wedstrijd verloop qua punten en mensen die speelden is overbodig.

Als je dan toch namen wil noemen, gebruik dan bijnamen. Belangrijker is het verhaal achter de wedstrijd. Of iniedergeval het verhaal wat je er van wil maken. Bijvoorbeeld: na een 0-2 achterstand, met 3-2 winnen en dat dan de "zandstrooitactiek" noemen (Copyright Donitas H1). Onthoud hierbij dat elke goede leugen een waarheid bevat en elke halve waarheid, dus ook, inderdaad voor de helft waar is.

Verliest u de wedstrijd? Laat u dan niet uit het veld slaan. Accepteer dat de wedstrijd shit was, benoem dat heel kort en vervolg dat met een groot verhaal over een klein iets. Bijvoorbeeld de prijs/kwaliteitverhouding van de bitterballen in de kantine. Praat in beeld. Gebruik metaforen. Waarom zou je iets in vier woorden zeggen als het ook in 50 woorden van grote poëtische schoonheid kan?

Tot slot: Waag u niet aan vrouwenhumor, want dat bestaat niet.

PP



Rabobank



Kotec
Installatietechniek & Onderhoud

Meek's Meubelen
modern woondesign



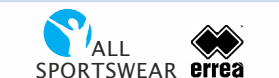
RESTAURANT
SYRTAKI
EMMERIK



DE HEIDESMID
SmaakMAKERS IN ELK HUIS



CONFIRM
Accountants
-Adviseurs



Gringo's
RESTAURANTE CANTINA

Voorbeschouwing

ORION HEREN 3 - HARAMBEE HEREN 1

door Alex Stein, trainer/coach Heren 3



Wat kan een teamsport toch heerlijk zijn. Hoewel de tegenstander het anders laat vermoeden ("het lag aan de ballen"), hebben we twee weken geleden een fantastische pot neergezet tegen de zwartgelen uit Gaanderen. Extra lekker omdat het de burens zijn? Wellicht, maar de manier waarop is wat echt tot tevredenheid stemt.

Nog niet eerder heeft het team de afspraken zo goed uitgevoerd als in deze pot. De blokkering stond precies zoals afgesproken, de serviceopdrachten werden met militaire precisie uitgevoerd en in de verdediging zorgde hard werken voor net dat beetje extra. Echt spannend werd het nooit, maar dat is wellicht het mooiste compliment dat we konden krijgen.

De kers op de taart volgde afgelopen week in Hengelo. Waar we eerder nog weleens goede wedstrijden lieten volgen door slappe potjes, met name uit, hebben we nu eens de lijn op mooie wijze doorgetrokken. Met een krappe selectie en zonder hoofdcoach werd een bijzonder volwassen pot gespeeld tegen de ervaren mannen van Webton.

Ondanks dat nestor Sven zich ontpopte tot meer dan waardig vervanger, vroeg de absentie van ondergetekende wel wat van de mentale capaciteiten van de jongens. Getuige de terechte 1-3 winst mag absoluut worden geconcludeerd dat we nu ook in volwassenheid grote stappen maken.

Zaak is nu om dat goede gevoel vandaag vast te houden en eens een echte serie neer te zetten. De uitwedstrijd tegen de tegenstander van vandaag werd in een bijzonder sfeervolle ambiance krapjes met 2-3 gewonnen. Niet geholpen door personele krapte hadden we het in Enschede erg lastig met het alles-of-niets spel van oranje-paarsen. Gezien de stand op de ranglijst zullen de studenten vandaag ook weer niets te verliezen hebben, wat ons een uitgelezen kans op revanche biedt en om te laten zien dat we ook met dat type spel om weten te gaan.





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.*



Harambee Heren 1

Koen Bensink, Mikal van Dijk, Friso de Jong, Yuri van Midden, Herwin van den Berg, Wijtse Rekker, Sjoerd Rozendal, Olaf Haalstra, Frank van Hoorn, Niels Heijenk, Jan Plette, Lennart van Hoorne, Marijn Hiep, Marijn Kalter. *Trainer/coach: Theo Peters.*

Hoe verlopen de wedstrijden?

DOOR JASPER WIJKSTRA & TWAN SMEITINK, HEREN 3

Ik zal jullie een inkijk geven over hoe ons seizoen verliep tot nu toe. We begonnen ons seizoen gelijk met twee sterke tegenstanders. De eerste wedstrijd was thuis tegen WVC H1 (huidige nummer 2) het was geen makkelijke wedstrijd, maar een zakelijke 3-1 overwinning bracht ons een goede seizoensopener. Onze tweede wedstrijd was gelijk tegen de huidige nummer 1 DIOS uit Dinxperlo. Uitslag die wedstrijd 4-0... we merkten dat we erg moesten wennen aan het nieuwe niveau en een aantal nieuwe spelers. Des al niet te min speelden we niet heel erg slecht (behalve Jaap) maar helaas wel een terechte 4-0, daarna pakten we het echter goed op en wonnen we 12 van de 16 laatste wedstrijden!

Vandaag staat Harambee H1 (huidige nummer 12) op de planning waar we in de uitwedstrijd een zware tegenstander aan hadden (uitslag 2-3 winst) we hopen er vandaag geen vijf-setter van te hoeven maken en de volle vijf punten hier in de sporthal te houden. Dat moet, als we kijken naar de groei die we als team hebben gemaakt de afgelopen maanden zeker kunnen, dit wordt vervolgd...

En dan nu als belangrijkste de voorbereiding van de wedstrijd. Als we ook maar even de kans krijgen zit ons team meteen in de kantine. Zowel voor als na de wedstrijd. Daar is de brandstof (waar velen van ons de wedstrijd op doorkomen) de vloeibare bonendrank te koop die men in de volksmond koffie noemt. Bij deze dus mijn voorstel om in de kantine van de topsporthal een experiment te houden. Mijn voorstel; grotere koppen en lagere prijzen. Misschien niet rendabel voor de kantine, mogelijk wel voor onze prestaties. Dit experiment kan van een tijdelijke aard zijn. Als blijkt dat de teamprestaties verbeteren dankzij deze kleine aanpassing, willen we het bestuur van de vriendenclub nomineren om dit idee verder uit te werken.



Verder zal dit misschien ook in goede aarde vallen bij andere toeschouwers en daarmee ook het totaal aantal bezoekers van wedstrijden toenemen. Deze mensen zullen dan ook andere producten in de kantine kopen wat weer het geld opbrengt voor de goedkopere koffie. Wat er allemaal niet te bereiken is met simpele koffie!

Stand Derde divisie

1	DIOS H1	15 - 57
2	Weghorst WVC Volley H1	15 - 52
3	Springendal-Set-Up '65 H2	15 - 50
4	Rabobank Orion H3	15 - 48
5	Time Out '75 H1	14 - 43
6	Twente '05 H1	15 - 42
7	Volga H1	15 - 38
8	Webton Hengelo H2	14 - 34
9	Fellini Vips H1	14 - 26
10	De Hofnar-Bovo H2	14 - 22
11	Skoepin Wivoc H1	15 - 15
12	Harambee H1	15 - 13



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