

Zaterdag 16 maart 2019

TRIBUNE-INFO



13.00 uur Rabobank Orion H3 - Fellini Vips H1

15.00 uur Rabobank Orion D2 - Dros/Alterno D3

15.00 uur Rabobank Orion H2 - Scylla H1

18.00 uur Rabobank Orion D1 - Dros-Alterno D2

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 - DROS/ALTERNO DAMES 2

door Marcel van Zuijlen, trainer/coach Dames 1



Top drie. Een goede voorbereiding, wat houdt dat nu in? Veel trainen, tegenstander analyseren, gezond leven, voldoende rust en goed eten. Doen we dit goed, dan is de basis gelegd.

Maar goed eten, hoe doet een sporter dat?

Veel koolhydraten om de motor aan de praat te houden en veel eiwitten voor herstel. Mag het dan ook een beetje lekker zijn? Natuurlijk! Vandaag gaan we het hebben over de top 3.

Niet de top 3 wat betreft de stand van de dames topdivisie, want die is al wel aardig duidelijk!

Al jaren kook ik voor de teams die ik training geef en coach. Op basis van de mening van de spelers en speelsters waarvoor ik heb gekookt kan ik inmiddels een favoriete pasta top 3 samenstellen.

3e plaats: Pasta met broccoli, kipreepjes, monchou, groene pesto en pijnboom pitjes.

2e plaats: Pasta met shoarma en knoflooksaus. Dit recept is vooral populair bij de herenteams.

1e plaats: Pasta met verse asperge, veel stukjes gekookt ei, beenham en roomsaus.

Een vraag die bij u als supporter misschien is komen opdagen is 'wat eten ze vandaag dan?' Bij het schrijven van dit stukje is dit nog niet helemaal duidelijk. Maar waarschijnlijk zal er veel peper in zitten!

Na de redelijk slaapverwekkende wedstrijd tegen Veracles (en dat lag niet aan ons) is wat extra peper niet overbodig. Samen met het feit dat we de wedstrijd bij Alterno thuis dik hebben verloren zijn dit dus twee goede redenen om met veel pit de strijd aan te gaan. Michel heeft een extra bidonrekje aangeschaft dus ik voorzie geen problemen.

Ik ga er vanuit dat we u een leuke pot volleybal zullen voor-schotelen en ik wens u wederom veel plezier.

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 Zijl
Assistent/trainer: Jet Timmers

Fysiotherapeut: Martin Moons
Teammanager: Michel Lenderink

Officials: 1e Scheidsrechter: Jan Klappe, 2e Scheidsrechter: Marc Brugghe, Beoordelaar: Rob Karstens,

Rabobank

Gafco
KOUDE & KLIMAAT

Kotec
Installatietechniek & Onderhoud

albrand
VLOERVERWARMING





Dros-Alterno Dames 2

1	Danisha Willems	18 jaar	1.70 m	Libero
3	Judith Schaap	20 jaar	1.73 m	Spelverdeelster
4	Imre Schuitemaker	21 jaar	1.82 m	Midspeelster
5	Sanne Verweij	19 jaar	1.81 m	Diagonaal
6	Barbara Knap	44 jaar	1.74 m	Spelverdeelster
7	Silke Schuitemaker	22 jaar	1.82 m	Passer/loper
8	Ellen Lutikhuis	36 jaar	1.85 m	Passer/loper
9	Marloes Zinnemers	34 jaar	1.82 m	Midspeelster
10	Heleen van der Heijden	19 jaar	1.87 m	Midspeelster
11	Kimberley Smit	23 jaar	1.80 m	Midspeelster
13	Anne-Britt Kneijnsberg	39 jaar	1.81 m	Passer/loper

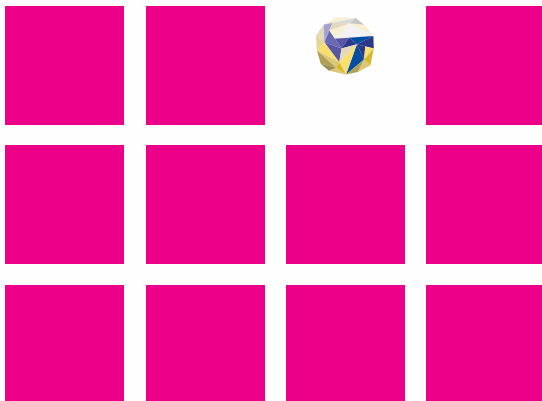
Trainer: Arno Lippmann

Manager: Marloes Zinnemers

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

Waarom?

DOOR SILKE BRUIL EN HELEEN FOKKINGA, DAMES 1

Na twee vrije zaterdagen mochten we vorige week weer het speelveld betreden tegen Veracles. We hadden hard getraind en geoefend en waren klaar om er weer tegenaan te gaan. Het blok en het verdedigingssysteem was goed getest afgelopen week en was klaar om de strijd aan te gaan, en begonnen we fanatiek met inslaan. De muziek uit de zelfgemaakte box (door Jurjen van H2) klonk door de sporthal en de sfeer was top.

Halverwege de eerste set werd ons duidelijk wat ons te doen stond en we trokken vrij gemakkelijk de eerste set naar aan toe. De tweede set hadden we er een aandachtspunt erbij; namelijk minder fouten maken, veel punten uit de eerste set had Veracles namelijk verkregen uit onze fouten.

Deze tweede set resulteerde in een mooie 25-7. En dan . . . de beruchte derde set, we weten nu weer waarom die 'berucht' wordt genoemd. De concentratie verslapte en we lieten Veracles in hun spel komen. We waren toeschouwers aan het tellen in plaats van aan het volleyballen.

Gelukkig wisten we in de vierde set het tij te keren en wonnen we met 25-17. Na een periode waarin we opzoek waren naar ons niveau en we soms onze koppies hebben laten hangen, waarin we soms niet hebben laten zien hoe goed we eigenlijk kunnen volleyballen en en ook niet hoeveel we eigenlijk nog steeds leren van en met elkaar, gaan we de laatste wedstrijden van het seizoen er keihard tegenaan!

Waarom? Omdat we onze toeschouwers en onszelf een geweldige pot volleybal willen laten zien. Toeschouwers wat zijn we daar eigenlijk blij mee! Onze ouders, vrienden, familie, oud teamgenoten, oud managers, en niet te vergeten de rest van de geweldige vereniging Orion. Met daarbij de jeugd die met veel passie ons voorziet van ballen aan de kant van het veld. De bouwploeg met hun engelengeduld die ons keer op keer

weer moet uitleggen hoeveel stoelen er langs de lijn moeten staan of hoe de volgorde van de reclameborden is. De heren- en damesteams die voor ons hebben gespeeld en gezellig bij onze wedstrijd blijven hangen.

We hopen jullie vandaag een mooi wedstrijd te laten zien met het daarbij behorende resultaat!

Stand Topdivisie

1	Peelpush D1	18 - 42
2	VV Utrecht D1	18 - 40
3	VoCASA D1	18 - 38
4	OBEG Donitas D1	18 - 32
5	Laudame Fin. VCN D1	17 - 28
6	Dros-Alterno D2	18 - 27
7	IMS/Voltena D1	17 - 26
8	Rabobank Orion D1	18 - 25
9	Inn. Makelaars.nl WSV D1	18 - 20
10	Prima Donna Kaas D1	17 - 19
11	SV Dynamo Apeldoorn D1	18 - 19
12	IBM / Veracles D1	17 - 2

Bent u ook zo'n toffe peer en steunt u Orion weer?

De 27e violenactie van Orion
is weer van start gegaan
en de violen komen ook dit jaar weer
van tuincentrum Peer.



Online bestellen?

Zie voor de link en de werkwijze de
button op de site: www.orionvolleybal.nl

Bestellen

Je kunt de violen bestellen in:
geel, blauw, wit, paars met oog of gemengd.
Ze worden geleverd in trays
van 18 stuks en kosten € 8,00
(waarvan € 2,50 direct naar onze vereniging).
De potgrond kun je bestellen in zakken
van 20 liter en kosten € 4,99
(waarvan € 1,50 direct naar onze vereniging)
en van 40 liter voor € 5,99
(waarvan € 2,50 direct naar onze vereniging).

Afhalen

Je kunt je bestelling afhalen op zondag 31 maart
tussen 12.00 en 17.00 uur bij tuincentrum Peer
aan de Auroraweg in Doetinchem.





Gasttraining

Donderdagavond 7 maart was dan de speciale training voor de MC1 en MC2....Als verrassing gaven de zusjes Maureen Reulink en Iris Reulink van Orion D1 een gasttraining met accenten op sprongserve en blokkering. Na de gedege warm-up nam Iris de C2 onder haar hoede en Maureen de C1.

Als sponzen werden de gegeven tips en trucs opgenomen door de meiden. Nu kijken hoe die zaterdag in praktijk worden gebracht. Ze hebben het allemaal erg leuk gevonden en weer extra volleybal bagage meegekregen. Bedankt voor de leuke training Iris en Maureen



hét volleybal instituut voor de regio

Voor meer informatie neem contact op met Arend Hordijk (0610213506)
of mail naar info@achterhoeksevolleybalacademie.nl

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 - DROS/ALTERNO DAMES 3

door Jeroen Hamminga, trainer/coach Dames 2

Nog 4 te gaan...

Met nog vier wedstrijden te spelen en met drie andere teams een gedeelde achtste tot en met elfde plek op de ranglijst is er nog uitdaging genoeg! En al zou een studiereis naar Praag voor onze meiden mogelijk ook kunnen bijdragen tot goed wedstrijdresultaat (Heren 2 gefeliciteerd met jullie mooie overwinning op Springendal Set-up'65) zit dat er helaas voor ons niet in. Dus dan de inspiratie maar weer in onszelf vinden!

Vandaag is Dros-Alterno D3 de tegenstander. Na een langzame start heeft dat team inmiddels ook een plek in het rijtje van teams met 18 wedstrijden en 34 punten veroverd. In Apeldoorn werd in een spannende wedstrijd gewonnen met 3-2. Iets dat wij de eerste helft vaker deden dan in de afgelopen maanden. Toch blijven de koppen de goede kant op staan. En dat schept een goede voorwaarde om ook de laatste vier wedstrijden het beste uit onszelf te halen.

In de tussentijd zijn de voorbereidingen voor het nieuwe seizoen in volle gang. Samen met Eric Maan als ervaren en

inmiddels ook actief en positief betrokken (mede) verantwoordelijke voor de technische meiden – jeugdlijn zijn de inventarisaties van de wensen en plannen van speelsters, trainers en kader binnen de lijn al in een vergevorderd stadium.

Goed om te zien dat de samenwerking en communicatie tussen hem, trainers, staf, maar ook speelsters en ouders van speelsters binnen de lijnteam en in de regio goed verloopt. Het is een gezonde basis om Orion en de meiden - dameslijn klaar te maken voor het komende seizoen en de jaren erna!

Voor Dames 2 ligt er een mooie uitdaging om ervoor te zorgen dat wij ook komend jaar weer in de Derde divisie door kunnen ontwikkelen. Vandaag kunnen wij daar weer een belangrijke stap in zetten. Alvast bedankt voor jullie support!



RESTAURANT
SYRTAKI



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.*



Dros Alterno Dames 3

1 Daniëla Lukic, 2 Loïs Valenti, 3 Quinty Udinga, 5 Jeline Kampen, 6 Kim den Hollander, 7 Anneloes Hoppers, 8 Manon Kruk, 9 Iris Lambooi, 10 Britt van der Weij, 11 Bowi Castanja. *Trainer/coach: Marcel Rutte.*

CITY
ORION BEACH
ZONDAG
23 JUNI

Noteer in je agenda



Het Internet Huis

HET ADRES VOOR UW VERBINDING

1969 2019 50 ORION

JAAR VOLLEYBAL IN DOETINCHEM

Vorbereiding jubileum in volle gang

Hoewel we nog volop in seizoen 2018-2019 zitten, wordt er achter de schermen al hard gewerkt aan het jubileumseizoen van onze mooie vereniging. Zoals jullie waarschijnlijk wel weten, vieren we komend seizoen onze 50e verjaardag. En daar willen we natuurlijk wel uitgebreid bij stilstaan!

Hoewel we vanuit de Jubileumcommissie nog niet te veel willen en kunnen prijsgeven, kun je al wel het eerste weekend van september in je agenda blokkeren. Dan willen we het feestseizoen namelijk officieel aftrappen. Dat doen we in ieder geval met een dagprogramma voor de jeugd op zaterdag 7 september met aansluitend de presentatie van het jubileumboek, waaraan momenteel hard wordt gewerkt door de Vriendenclub. Die eerste feestdag sluiten we af met een feestavond voor alle senioren en oudere jeugdleden!

Over de exacte invulling van die dag, en alle andere activiteiten en festiviteiten die we gedurende het seizoen gaan organiseren, houden we jullie de komende maanden op de hoogte!

De commissie wordt gevormd door **Annemiek Heijn, Lieselotte Hanskamp, Jet Timmers en Jaël Veenstra** (namens de Feestcommissie), **Jeroen Hamminga en Geert Hilferink.**

Bij de nadere uitwerking en voorbereidingen van de verschillende activiteiten willen we zoveel mogelijk teams en leden van Rabobank Orion betrekken. Het moet immers een feest van, voor en door Orion worden! Dus wil jij of jouw team helpen met de organisatie, dan horen we het graag! Wij zijn als Jubileumcommissie per mail te bereiken op orion50jaar@orionvolleybal.nl





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...

We doen ons best

Jullie zijn inmiddels van ons gewend dat we de spanning er tot het laatste moment in houden. Voor de mensen die al een blik hebben geworpen op de stand weten dat we op de achtste plek staan, met hetzelfde puntenaantal als de nummer 9, 10 en 11 op de ranglijst. En met nog vier wedstrijden te gaan kunnen we ons eigenlijk geen verlies veroorloven.

De tegenstander van vandaag kampt met hetzelfde probleem. Alternò begeeft zich op dit moment namelijk op de tiende plek. Het belooft dan ook een flinke strijd te worden. De andere teams die wij nog treffen staan zo'n beetje het hele seizoen al in het linkerrijtje. Al met al wordt het voorkomen van een degradatie nog een hele opgave.

De tweede helft van de competitie kunnen we samenvatten als: K*T. We wisten alleen de eerste wedstrijd te winnen, daarna hebben we geen enkele wedstrijd meer gewonnen... Toch gaan we er elke week

DOOR
ROBIN HEKKERS,
DAMES 2

weer flink tegenaan om hier verandering in te brengen. We doen ons best. Het zou alleen mooi zijn als dat ook een keer beloond wordt met wat punten (minimaal drie graag!).

Ongeacht de uitslag van de wedstrijd van vandaag staat ons een mooie avond te wachten. Onder het genot van een hapje en een drankje bij Gringo's kunnen we het er nog eens over hebben. Daarna zullen er ongetwijfeld nog wat dansjes gemaakt worden in de stad tot in de late (vroege) uurtjes.

Alles is nog mogelijk. Wij geloven erin. Hopelijk kunnen we de laatste wedstrijden ook nog rekenen op een hoop support!



Stand Derde divisie A

1	Tornado Geesteren D1	17 - 65
2	Springendal-Set-Up '65 D3	18 - 62
3	WIK Steenderen D1	17 - 58
4	Krekkers D2	18 - 57
5	Kerkemeijer Gemini D1	17 - 48
6	LEDnovate Esch Stars D1	17 - 46
7	Twente '05 D1	18 - 42
8	Rabobank Orion D2	18 - 34
9	Rivo Rijssen D2	18 - 34
10	Dros-Alternò D3	18 - 34
11	Morgana DVO D1	18 - 34
12	De Hofnar-Bovo D1	18 - 16

RESTAURANT
SYRTAKI
EMMERIK



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 - SCYLLA HEREN 1

door Björn Proost, trainer/coach Heren 2

Hoewel mijn stembanden redelijk getraind zijn, is het helaas zo dat de rest van mijn spieren de laatste tijd stil staan. Door drukte heb ik weinig tijd en is het moeilijk om te kiezen dus ben ik maar gaan hardlopen.

Ik stap de deur uit en ik ga sporten, dus geen reistijd maar direct effectief aan de slag. De laatste keer dat ik ging hardlopen, zo'n 6 jaar geleden denk ik, had ik een doel voor ogen en dat was de 10km kunnen lopen. Dan dacht ik, dat ik het wel leuk zou gaan vinden, want iedereen heeft het over een soort rush die je krijgt en dat ik vanaf dan wel elke week zou blijven lopen. Binnen een maand zat ik op de 10km en daarna niet meer gelopen. Dus ik heb het nu anders aangepakt; ik ga nu elke zondag en dinsdag lopen en dat probeer ik gewoon vol te houden.

Nu werd ik gemotiveerd door een boekje dat op mijn werk populair was door van deze fanatieke hardlopers: De marathon revolutie. Dit gaat erom dat ze trainen voor een marathon waarbij ze niet meer dan 14km lopen. Dit is een programma van 100 dagen. Voor mensen die het niet weten normaal

train je voor een marathon ook met afstanden tot 32 km. Dus dat is nogal een verschil. Nadat ik het boek had uitgelezen op de avond dat ik deze had besteld, sprak het mij ook zeer aan. Het was namelijk geschreven met inzichten welke onderbouwd waren en niet meegingen met vast geroeste gedachtes.

Nu moet ik daarnaast wel, want afgelopen winter is Kees zijn babyvet verloren en zou ik de enige vadsige zijn. Nu noem ik mijn spelers standaard 'dikke' of 'dikzak' als ze te laat zijn, maar het blijkt waar: "Wat je zegt ben jezelf!"

P.S. Vis laten we natuurlijk buiten beschouwing, hij gaat al richting de 40.

Stand Eerste divisie

1	AVV Keistad H1	18 - 69
2	SURFspot.nl - Protos H1	19 - 69
3	Focus4U Woudenberg H1	19 - 59
4	Springendal-Set-Up '65 H1	18 - 58
5	EVV Bultman-Harholt H1	18 - 54
6	Axell Claims / Sovoco H1	18 - 47
7	Rabobank Orion H2	18 - 43
8	VC Sneek H1	18 - 37
9	Scylla H1	17 - 30
10	FOOX Olhaco H1	18 - 30
11	Hovoc H1	17 - 26
12	Avior H1	18 - 18





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.*



Scylla Heren 1

1 Joris Langemeijer, 2 Jan Burger, 4 Steven Oei, 5 Paul Roosjen, 6 Tjaart-Jan Huizing, 7 Ruben Wester, 8 Dennis van der Wiel, 9 Pim Wallenburg, 11 Roel van Maurik, 12 Joris de Jong. *Trainer/ Coach: Frits Metiary.*

Suzanne en ik

JURJEN NIJKAMP
HEREN 2

Op het moment van schrijven is mij net het nieuws ter ore gekomen dat Suzanne Schulting het allround wereldkampioenschap shorttrack gewonnen heeft met een zege op de 1000 meter. Ook al is shorttrack een vorm van hardrijden op de schaats waarin Nederland vaak oppermachtig is, is dat bij shorttrack nog niet zo lang het geval. Echter gaan er de laatste jaren steeds meer medailles naar Nederland. Dit begon met Sjinkie Knegt, maar sinds de afgelopen winterspelen waar Suzanne Schulting het koningsnummer, de 1000m, won, is zij oppermachtig.

Het huidige postolympische seizoen heeft ze vandaag dan ook 'volgens verwachting' afgesloten met 2 medailles. Toch was er na deze prestatie van wereldformaat ook teleurstelling. Tijdens de relay was ze in de laatste ronde gevallen in gouden positie. Op zo'n moment is goed te zien dat teleurstelling en euforie heel dicht bij elkaar kunnen liggen. In het interview had ze dan ook last van gemengde gevoelens.

Blij dat ze, individuele afstanden, had gewonnen, maar boos op zichzelf dat ze de laatste, teamafstand, had verloren.

Na afgelopen zaterdag had ik last van het tegenovergestelde. Tijdens de wedstrijd tegen Set-up werd ik al vrij snel gewisseld voor Kees. Wat ik op dat moment natuurlijk onterecht vind en waar ik dan ook hard van baal. Tijdens een wedstrijd wil ik gewoon altijd spelen, en wanneer ik dan op de bank moet zitten is dat gewoon kut.

Na een minuutje of twee zwakt het gevoel meestal wel wat af en neemt realisme de overhand. Het draaide ook niet echt lekker, ik had last van houten vingers en als ik objectief naar het spel van Kees kijk heb ik daar niet zo veel op aan te merken. Misschien doet die het zelfs wel goed. Dus uiteindelijk erg blij dat we van de nummer drie hebben gewonnen alleen jammer dat ik er in het veld niet veel aan kon doen.



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 Jongbloed
Douwé 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 Sponsoren ondersteunt Vriendenclub Orion Topteams Dames 1/2, Heren 2/3 en Talenten

TribuneTalk

Het blinde paard
Een wijs man zei ooit:
“Voor een spectaculair
killblock heb je twee mensen
nodig. Één blokkeerder die
z’n handen goed zet en één
aanvaller die bereid is om te
sterven”.

Het is wellicht niet ieder zijn
hobby. Zo hard mogelijk ge-
killed worden. Echter, is het
wel altijd spectaculair voor
de neutrale toeschouwer.

Je kent het wel, de bal zweeft
daar ergens door de lucht, je
loopt aan, zwaait met je ar-
men terwijl je afzet richting
bal. Je begint aan jouw mega-
sprong, op weg naar jouw
korte moment van gewicht-
loosheid. Terwijl je in vlucht
je slagarm in stelling brengt,
dooft de wereld om je heen
weg, tunnelvisie, de tijd lijkt
langzamer te gaan, je zet aan
voor die mokerslag . . . en
toen werd het donker.

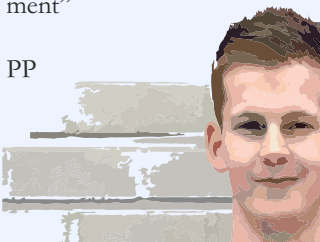
Plotseling zijn daar twee han-
den, daar tussen de bal en
het gezicht van de libero
waar jij enkele seconden gele-
den al je vizier op had
scherp gesteld. In de splitse-
cond heb je de keuze, ‘abort
mission’ en een trucje doen,
of maar gewoon beuken en
hopen op een wonder? Het
wordt vanzelfsprekend dat

laatste, je kunt namelijk geen
trucje. Je gooit die machtige
schouder erin en *BAM*! En
dan nog twee keer *BAM*
heel kort achter elkaar. De
bal maakt met kogelsnelheid
contact met achtereenvol-
gens, hand, een andere hand,
vloer.

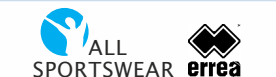
Een orkaan van geluid komt
uit de richting van de tegen-
partij. Geschreeuw, gejuich,
gejoel, gezang “Hoch die
Hände, Wochenende!”,
“Zoem zoem, du kommst,
da nicht, vorbei” en dat
soort zaken. De blokkeerder
van dienst tekent nog even
een kruisje op de grond, daar
waar de bal even daarvoor in-
sloeg. Je teamgenoten kijken
je aan met een gezichtsuit-
drukking die zich vertaalt als
‘Auw!’. De coach schudt zijn
hoofd, een wisselspeler trekt
z’n jack uit.

Maar jij! Jij als lijdend voor-
werp! Jij glimlacht! Want jij
weet:
“Verdorie, dit was toch weer
een mooie stukje amuse-
ment”

PP



Rabobank



Voorbeschouwing

ORION HEREN 3 - FELLINI VIPS HEREN 1

door Alex Stein, trainer/coach Heren 3



Vier wedstrijden voor het einde van de competitie en we doen nog volop mee voor de prijzen. De hoofdprijs, de titel, is niet haalbaar, maar de andere podiumplekken zijn zeker mogelijk. Hoewel eventuele deelname aan promotie-play offs absoluut een extra motivatie zal zijn in de komende wedstrijden, is het hoofddoel van progressie maken nog steeds onveranderd.

In dat licht is de afgelopen wedstrijd een bevestiging dat we op de goede weg zijn. Eerdere wedstrijden tegen Set Up eindigden in een 3-1 en 3-2 verlies, terwijl nu een 3-1 overwinning werd geboekt. Dat de groep kritisch was en meende dat een 4-0 overwinning er in had gezeten is tekenend voor het niveau en geloof in eigen kunnen waarover we op dit moment al beschikken.

Ongeacht de eindrangschikking, willen we deze lijn ook de komende vier wedstrijden doortrekken. Te beginnen met de wedstrijd van vandaag. In de heenwedstrijd speelden we drie sets ijzersterk, maar gingen we desalniettemin met 4 in plaats van 5 punten naar huis.

Op dat moment van het seizoen wellicht een logische uitslag, maar we hopen vandaag te kunnen laten zien dat we in volwassenheid zijn gegroeid door nu vier sets lang een hoog niveau op de mat te leggen. Een sinecure zal dat absoluut niet worden. De gasten uit Enschede zitten nog volop in de race om juist play offs te ontlopen, dus zullen alles op alles zetten om de nodige punten mee richting Twente te nemen. Voor ons voldoende uitdaging en hopelijk een mooi begin van een serie met nog vier finales.



Stand Derde divisie

1	DIOS H1	17 - 67
2	Weghorst WVC Volley H1	18 - 66
3	Rabobank Orion H3	18 - 62
4	Time Out '75 H1	18 - 53
5	Springendal-Set-Up '65 H2	17 - 51
6	Webton Hengelo H2	18 - 49
7	Volga H1	18 - 44
8	Twente '05 H1	17 - 43
9	Fellini Vips H1	18 - 38
10	De Hofnar-Bovo H2	18 - 31
11	Skoepin Wivoc H1	18 - 17
12	Harambee H1	19 - 14



Rabobank Orion Heren 3

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



Fellini Vips Heren 1

Robert Alink, Pieter Cnossen, Chris van Dijken, Gertjan Koster, Peter Neervoort, Frank Oort, Kirill Starostenko, Yme Zuidgeest, Matthijs Reinders, Arjan Heupers. *Coach/coach: Frank Roossink.*

Lentekriebels

DOOR JAAP LÖWENTHAL, HEREN 3

De lente.

De zon schijnt vaker, het is weer langer licht en de beachvolleyballen worden weer uit het vet gehaald. Maar het is natuurlijk ook de tijd van de bloemetjes en de bijtjes. Zo ook voor een van Neerlands graagst geziene gevleugelde vrienden; de *Turdus merula*.

Het voorjaar is de tijd van het jaar dat het ingewikkelde paringsritueel van deze vrolijke fluiters hun absolute climax bereikt. Wellicht ten overvloede, maar bij deze maak ik graag van de gelegenheid gebruik om eenieder te verrijken met wat kennis der natuurwonderen. Het paringsritueel der *Turdi merulae* is namelijk fascinerend.

Daar waar het bij veel diersoorten gewoon is dat het mannetje initiatief neemt en het wijfje het hof probeert te maken, is daar bij de *Turdus merula* geen sprake van. De masculiene versie van deze magnifieke heerser van het Neerlandse luchtruim houdt er een ietwat vreemde strategie op na; passiviteit. Absolute passiviteit. Ondanks aanmoedigingen van mannelijke soortgenoten, houdt het bronstige mannetje zich de gehele winter gedeisd.

Betekent dit dan dat hij wellicht niet geïnteresseerd is in het overgeven van zijn genetische informatie? O nee! In tegendeel! Al vanaf de vroege herfst doet de bronst bij het mannetje zijn intrede en beginnen de levenssappen vol wel lust te stromen! Het is allemaal onderdeel van een groot masterplan, een waar wonder der natuur.

Net als hij weer een maand lang alle avances van het vrouwtje structureel heeft genegeerd, slaat het mannetje snoeihard terug. In een ware epifanie van sensualiteit en hartstocht gooit het mannetje al zijn troeven op tafel en geeft hij zich volledig over aan zijn oerinstinct. Hij toont zich kwetsbaar, maar ziet geen andere keus. Waagt hij het er niet op, trekt het wijfje verder en rest het mannetje enkel nog een eenzaam vrijersbestaan. Zijn mannelijke soortgenoten zullen hem verstoppen en een gouden kans op het doorgeven van zijn DNA is voorgoed verkeken.

De lente, wat kan het toch mooi zijn.



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