

④

februari '7
Jan

76(7)



orion

expres

VERZORGING RECLAMEBURO LIMO SILVOLDE TEL. 08350 - 5434

1
orgaan

S
V

Orion

doetinchem

januari 1977

nummer 4

REDAKTIE:

R. Hofland,
Eindhovenlaan 17, 33209

N. Oosterdag,
Fr. Halsstraat 56,
Zelhem, 08342-1139

J. Broens,
Marsmanstraat 114, 30512

H. Burgers,
Broekstraat 39,
Hummelo, 08348-1976

Copy volleybal:
Marsmanstraat 114/
Eindhovenlaan 17

Copy basketbal:
Fr. Halsstraat 56, Zelhem.

Tel. sporthal: 30991 - 30992
Tel. restaurant: 32534

Nieuwe gezichten.

U ziet weer een paar nieuwe gezichten. Na ruim twee jaar weg geweest te zijn is Ruud Hofland weer teruggekeerd in Doetinchem.

Het bestuur heeft hem onmiddellijk bezocht en hem "gestrikt" voor ORION. Niet alleen voor ORION, ook voor de ORION EXPRES.

Samen met Hanneke Burgers hoopt dit viertal, als redaktie van de ORION EXPRES, ons orgaan tot een echt verenigingsblad te maken.

Wij kunnen echter alles niet alleen zelf. Ideeën, anecdote's, cop enz. moet ook van jullie kant komen.

Laat de ORION EXPRES een blad zijn van jullie en door jullie.

DE REDAKTIE

VAN ACHTER DE BESTUURSTAFEL.

1. R. Hofland treedt weer toe tot het bestuur . Hij zal de districtslijn gaan verzorgen en de ORION EXPRES.
2. Entreeheffing thuiswedstrijden ORION (zie deze ORION EXPRES).
3. Borden-aktie. Sponsors van verenigingen en bedrijven worden aangeschreven voor het plaatsen van borden in de nieuwe sporthal.
4. Opening sporthal. Teams zijn aangewezen (zie ORION EXPRES). INFORMATIESTENCIL zal worden gemaakt en bij de opening worden uitgereikt.
Routebeschrijving is naar de NEVOBO verzonden.
5. Mogelijkheden eigen toernooien, zowel nationaal als district, zijn besproken. Alle teams komen in aanmerking.

OPENING SPORTHAL "ROZENGAARDE"

Er is reeds voldoende aandacht besteed aan de opening van de sporthal in de pers etc. Toch willen wij, nu ons huis eindelijk in Doetinchem staat, de sportevenementen van volley- en basketbal voor u op een rijtje zetten, zodat u wellicht makkelijker naar de sporthal komt.



- 28 januari 1977 Officiële opening.
- 29 januari 1977 16.00 u. ORION - SAN RIVAL
kwartfinales volleybalbeker dames
- 2 februari 1977 17.30 u. Mini basketbal-jongens en meisjes
ORION - FIREBALL
ORION - BASKETIERS
- 18.30 u. Junioren basketbal jongens en meisjes
ORION - GAANDEREN
ORION - MOUNTAIN STARS
- 21.00 u. Basketbal heren
ORION - REST ACHTERHOEK
- 3 februari 1977 In het kader van de stedenontmoetingen:
19.50 u. Basketbal
ORION - ZANDVOORT
- 22.20 u. Volleybal
ORION 3 - TENDOSS (dames Oss)
ORION 3 - OVOCO (heren Oss)
- 5 februari 1977 14.00 u. Volleybal
4 wedstrijden meisjes adspiranten competitie
- 15.00 u. Volleybal
4 wedstrijden meisjes adspiranten competitie
- 6 februari 1977 14.00-15.00 u. Mini volleybal voor jongens en meisjes.

23^e INTERNATIONALE "VONK" VOLLEYBAL TOERNOOI.

Op zaterdag 18 juni 1977 op het prachtige sportcomplex "De Lampert" te Coevorden. Het is een buitentoernooi, bij regen in de sporthal te Coevorden en omgeving.

Inschrijving is mogelijk zowel voor dames, heren, meisjes en jongens. Nadere inlichtingen en opgave bij R. Hofland.

VANUIT DE NATIONALE LIJN.

Nu net in het nieuwe jaar, zal ik proberen een beeld te geven van wat er zoal in de nationale lijn geschiedt. Ten eerste hopen wij dat we verschoond blijven van blessures want we hebben er toch wel erg veel gehad en dan pas blijkt op welke kwetsbare basis teams in elkaar zitten. Maar een troost is natuurlijk wel dat elke andere vereniging daar ook mee zit. Zoiets is jammer, want vooral in de herenlijn leverde dit problemen op. Mensen die vlak voor de competitie stopten of geen zin meer hadden, brachten bij het bestuur weer het nodige extra werk, onnodig werk. Toch rollen de heren er goed doorheen. Van Heren I mocht je verwachten dat het zo zou gaan, maar dan niet zo hoog; heren 2 leek regelrecht af te gaan, maar zie na 5 wedstrijden herstellen ze zich en hebben zelfs een kans voor een toppositie. Bij de dames na een sterke start een terugval. Affijn u weet er alles van, maar ik weet zeker dat ze sterk terugkomen. Onder leiding van Bouke Hellinga en

dan dames II onder leiding van Roel Booij naar de top van de 2e divisie. Heel erg knap met weinig trainingsfaciliteiten en een moeilijk programma. Erg goed en sterk mensen!

Ja en dan de 2e helft van het seizoen. Je wordt dan toch wel een beetje warm van binnen, want we krijgen eindelijk een THUIS! Eind januari hoeven we niet langer de benen bij een ander onder de tafel te steken. We kunnen de auto laten staan en op de fiets naar onze sporthal. Adieu Gaanderen, 's Heerenberg, Varsseveld, Dinxperlo en Lichtenvoorde. Bedankt voor de gastvrijheid die wij bij jullie genoten. Wij willen nu eens gaan proberen nog beter te functioneren met een sterk bezette hal, zodat iedereen in onze club elkaar leert kennen in een fijne sfeer. Van Heren 1 tot dames 9 en van heren 8 tot dames 1 en niet te vergeten die grote groep Recreanten die ook hierin erg functioneel kunnen zijn, want we krijgen de kans om het samen te gaan maken, als één sterk ORION. Om maar eens een kreet van Raterink te gebruiken "ieder op zijn niveau". Mensen alvast veel balplezier.

JvV

ENTREEHEFFING SPORTHAL.

De "Entree sporthal" bij thuiswedstrijden van ORION Nationale competitie is door het bestuur opnieuw onder de loep genomen. In principe betaalt iedereen een kaartje à f 2.50 (16 jaar en ouder) en kinderen f 1.-- (van 12 tot 16 jaar).

Vrij entree hebben: kinderen beneden 12 jaar; bestuursleden en echtgenoten; ereleden en echtgenoten; leden op vertoon van lid-

maatschapkaart; donateurs op vertoon van kaart; houders van een reclamebord op vertoon kaart; medewerkers (verzorgers, lijnrechters, tellers); scheidsrechters en echtgenoten; scheidsrechters hebben ten alle tijden toegang op vertoon van hun nationale licentie, districtscheidsrechters op vertoon van hun licentie tot en met eerste divisie; bonds-officials en echtgenoten op vertoon van hun kaart; districtsofficials op vertoon van hun kaart; persvertegenwoordigers op vertoon van hun perskaart; echtgenoten, verloofden of vriend/vriendin van speler/speelster op vertoon van kaart, welke aangevraagd kan worden; kaderleden en echtgenoten op vertoon van kaart; bezoekende ploegen en verzorgers (alleen in hun speeltijd).

De te verstrekken ledenkaarten zullen via de diverse lijnen, trainers evt. coaches zo spoedig mogelijk aan de leden worden uitgereikt.

DRINGENDE OPROEP EN EEN WAARSCHUWING VOOR HEN DIE DE
SCHOEN PAST.

Al meerdere keren is in ons clubblad een oproep geplaatst om de kontributie op tijd te betalen.

Veel leden hebben hierop gereageerd en maken hun bijdrage trouw over. Aan hen is dit schrijven dan ook niet gericht. Het geldt wel voor hen die tot nu toe in gebreke zijn ge-

bleven en daardoor de penningmeester in moeilijkheden brengen. De rekeningen komen met de regelmaat van de klok in de bus. Als de kontributie ook zo regelmatig wordt gestort dan is er geen vuiltje aan de lucht. Dit gebeurt echter niet.

Het bestuur kan dit niet langer accepteren en heeft daarom besloten hier paal en perk aan te stellen.

Deze regels zijn bedoeld als een dringende waarschuwing voor iedereen die achter is met de betaling. In het eerstvolgende nummer van de ORION EXPRES zullen de namen worden genoemd van hen die het seizoen 1975-1976 nog niet hebben voldaan. Daarna zal de kaartenbak worden doorgelicht om de leden op te sporen die voor het lopende verenigingsjaar 1976-1977 achter zijn.

Als deze ernstige oproep ook nu nog geen voldoende effect heeft zullen wanbetalers op de trainingen geweigerd moeten worden.

De beslissing die genomen is mag dan enigszins onprettig aandoen, u mag hierbij niet vergeten dat het voor een bestuur ondoenlijk is het geld waarmee de rekeningen betaald moeten worden onder de leden zit.

De financiële regeling en het banknummer treft u ook in dit nummer aan.

J. Bloem

WIST U DAT.....

- UC Houten al 4 seizoenen ongeslagen is in de eredivisie?
- er heel erg veel Orion-leden op het Ago-Dynamo toernooi zijn geweest?

AGO-DYNAMO - TOERNOOI.

Opnieuw heeft het in grote getale opgekomen publiek weer kunnen genieten van topvolleybal. Onder dit publiek zagen we verrassend veel Orion-leden. Bij de heren zagen we enkele spectaculaire wedstrijden met als hoogtepunt een schitterende wedstrijd tussen Boedapest en Interlance Zaan. Door een overwinning kwam de ploeg van Krysik en de afscheid nemende Hans Valkenburg in de finale waar het kansloos verloor van het superieure Rode Ster uit Praag. Ook bij de dames werd Rode Ster kampioen en op de tweede plaats UC Houten uit Heerlen. Vermeldenswaard is dat Dynamo de duitse kampioen HSV Hamburg met 3-2 versloeg.

Eindstanden: Heren 1 Rode Ster CSSR.

- 2 Interlance HOLL.
- 3 Boedapest HONG.
- 4 Mladost Zagreb YUG.
- 5 Delta Lloyd HOLL.

Dames 1 Rode Ster CSSR.

- 2 UC Houten HOLL.
- 3 Tunusram HONG.
- 4 Spartacus HONG.
- 5 Tatran CSSR.

WIST U DAT.....

- er diverse pogingen werden ondernomen om Oosteuropese topspelers(sters) naar Orion te halen?
- dit niet is gelukt?

HEREN 1.

Dit jaar draait ons eerste herenteam bovenaan mee in de eerste divisie. Kampioenschap betekent promotie naar de eredivisie!!! Tegen EAVV en Dynamo is gebleken dat de supporterssschare een belangrijk aandeel had in de puntenwinst die werd behaald. Wil het Orienteam promoveren dan zal het goed moeten volleyballen, dat is duidelijk. Uw steun kan misschien dat beetje extra betekenen dat beslissend is. Vooral nu we in onze sporthal spelen verwachten we veel steun van ons eigen publiek (dit geldt natuurlijk ook voor de andere Orion-teams).

Wegens wintersportvakantie ditmaal geen reportage van het Orion-privé-team. Vanuit de sneeuw veel groeten en alsnog een sportief volleybaljaar toegewenst.

orion-privéteam.

23^e FINANCIËN-VOLLEYBALTOURNOOI RAC - ALMELO.

Op zaterdag 30 april 1977 op het sportveldencomplex "De Riet" te Almelo. Het is een buitentoernooi en inschrijving is mogelijk voor dames, heren, jongens en meisjes. Zelfs voor mini jongens en meisjes.

Nadere inlichtingen en opgave bij R. Hofland.

WIST U DAT.....

-OQ, als lid, gratis toegang heeft bij alle Orion-thuiswedstrijden.

PROGRAMMA NATIONALE COMPETITIE.

22 januari sporthal Gaanderen:

18.00 u. ORION - BOUWLUST/O dames
 16.00 u. ORION - EAVV heren
 14.00 u. ORION 2 - EAVV dames
 14.00 u. ORION 2 - EAVV 2 heren

29 januari sporthal Rozengarde:

16.00 u. ORION - SAN RIVAL dames

5 februari

17.00 u. CHICOPEE/AEC - ORION dames
 18.45 u. SEC - ORION heren
 15.15 u. CITO/K - ORION 2 dames
 15.45 u. LABYELLOV - ORION 2 heren

12 februari sporthal Rozengarde:

18.00 u. ORION - VIERHOUT VALBOVOL dames
 16.00 u. ORION - VIERHOUT VALBOVOL heren
 14.00 u. ORION 2 - VIERHOUT VALBOVOL dames
 14.00 u. ORION 2 - V en K heren

THUISWEDSTRIJDEN.

Daar wij dan eindelijk een sporthal Rozengarde hebben zijn op de donderdagavonden de thuiswedstrijden van de volleybal districtteams van Orion. Wij nemen aan dat vele ouders, familieleden en kennissen blij zijn dat jullie nu eindelijk THUIS spelen, vandaar deze aandacht en wij hopen dan ook dat op deze avonden veel belangstelling wordt getoond.

10 februari: 19.15 u. orion 4 d - labyellov 1
 19.15 u. orion 5 d - vios 1
 20.30 u. orion 3 d - favorita 1
 20.30 u. orion 4 h - wevoc 1

17 februari: 19.15 u. orion 5 h - rohda 2
 19.15 u. orion 7 d - volga 1
 20.30 u. orion 3 d - wivoc 2
 20.30 u. orion 6 d - victoria 2

24 februari: 19.15 u. orion 5 h - zios 1
 19.15 u. orion 8 d - juventus 2
 20.30 u. orion 4 h - smash 2
 20.30 u. orion 6 h - tohp 1

3 maart: 19.15 u. orion 4 d - wevoc 1
 19.15 u. orion 5 d - longa 2
 20.30 u. orion 3 d - boemerang 1
 20.30 u. orion 6 d - phantoms 1

10 maart: 19.15 u. orion 8 d - victoria 3
 19.15 u. orion 7 d - sparta 2
 20.30 u. orion 4 h - labyellov 2
 20.30 u. orion 6 h - tohp 1

17 maart: 19.15 u. orion 3 d - vcv 1
 19.15 u. orion 5 d - kl. tornax 1
 20.30 u. orion 6 d - juventus 1
 20.30 u. orion 4 h - phantoms 1

24 maart: 19.15 u. orion 7 d - halle 1
 19.15 u. orion 8 d - peeske 2
 20.30 u. orion 3 d - gemini 1
 20.30 u. orion 6 h - boemerang 5

31 maart: 19.15 u. orion 5 d - boemerang 2
 19.15 u. orion 7 d - boemerang 3
 20.30 u. orion 4 d - bovo 1
 20.30 u. orion 6 d - labyellov 3

14 april: 19.15 u. orion 5 d - tohp 1
 19.15 u. orion 5 h - labyellov 3
 20.30 u. orion 6 d - smash 1
 20.30 u. orion 7 h - sparta 4

BESTUUR:

Voorzitter:	R. Booy	Antillenstraat 34,	26938
Penningmeester:	J. Bloem	Gr.v.Prinsterer- laan 14,	24618
Secretaris:	J. Zuyderduyn	Heuthorststr. 60,	25977
Leden basketbal:	N. Pijsel	W. Beckmanstr. 31,	25247
	J. Ordelman,	Ed.Schilderink- straat 154,	
Leden volleybal:	B. Hellinga,	W.d.Zwijgerlaan 3,	30518
	J.v.Veldhuizen,	Ed. Schilderink- straat 74,	32396
Lid ORION EXPRES:	R. Hofland,	Eindhovenlaan 17,	33209
Lid algemene zaken:	L. Drost,	Eindhovenlaan 24,	26827
Correspondentieadres, inlichting volleybal:	J. Zuyderduyn		25977
Correspondentieadres, inlichting basketbal:	M. Oosterdag	08342-1139	
Wedstrijdregistratie volleybal:	J. Meyer		25710
Scheidsrechtercoördinatie:	W.v.Veldhuizen		32396
Nationale lijn volleybal:	G.v.Veldhuizen		
Districtlijn volleybal:	R. Hofland		
Recreantenlijn volleybal:	Th. Vriezen, Pat- tonstraat 11		24700
	N. de Boer		
Jeugdlijn, secretaresse:	J. Bruggink	08350-4412	
Evenementencommissie	R. Wiggers		32292
Mini Expres:	H. Bulten		
Toernooicommissie:	P. v. Gulp:		30573

CONTRIBUTIE:

1. De contributie bedraagt per verenigingsjaar:

senioren geboren op 31-12-1958 of daarvoor	f	102.--
schoolgaande senioren	"	88.--
rekreanten	"	90.--
juniores (1 jan. 1959 t/m 31 dec. 1962)	"	74.--
adspiranten en pupillen (1 jan. 1963 of daarna)	"	60.--

2. Wijze van betaling:

- a. de bedragen overmaken op onze contributierekening bij de Gemeente Spaarbank te Doetinchem. Gironummer van de bank 809604, onder vermelding t.g.v. S.V. ORION rek. nr. 936037318;
- b. betaling van de contributie is vooraf:
- per kwartaal: vóór 1 okt., 1 dec.; 1 febr.; 1 mei;
- per halfjaar: vóór 1 okt.; 1 febr.;
- per jaar: vóór 1 okt.

3. Inlichtingen over betalingen enz.: I. Booy, Antillenstraat 34, tel. 26938.



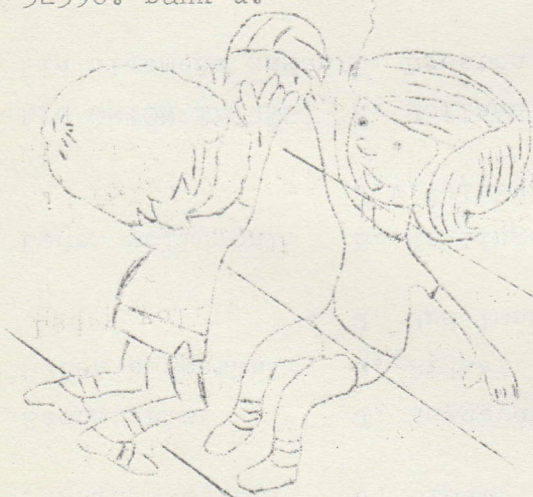
SV Orion

21 april: 19.15 u. orion 4 d - tornado 1
 19.15 u. orion 5 h - victoria 3
 20.30 u. orion 3 d - grol 1
 20.30 u. orion 8 d - smash 2

28 april: 19.15 u. orion 8 d - stovoc 1
 19.15 u. orion 6 h - longa 8
 20.30 u. orion 7 h - longa 7
 20.30 u. orion 4 h - blok 1

jacques vraagt:

ORIONzaken gaarne niet bij Sikkens afhandelen. Wel
 's avonds na 18.00 uur op Ed. Schilderinkstraat 74, tel.
 32396. Dank u.



JEUD
 VOLLEYBAL

Bij de redactie van de ORION EXPRES werd een keurig stencil
 bezorgd aangaande de jeugdafdeling van ORION.
 Daar er vaak vragen, problemen enz. te voorschijn komen,
 lijkt het ons verstandig om u de belangrijkste adressen
 mede te delen:

ördinator:	B. Hellinga, W. de Zwijgerlaan 3,	30518
cretaresse:	J. Bruggink, Varsseveldseweg 28, Terborg,	4412
isjeslijn:	H. Bloem, Gr.v.Prinstererlaan 14	24618
ngenslijn:	J. Hulsink, De Jongstraat 138	33834
d:	I. Mengers, Holterweg 132	33123

ainers/trainsters:

Hulsink,	jongens A en B
Bloem,	jongens C
Bloem,	meisjes A, C, D en E
v. Lamoen, Houtsmastr. 182,	25571, meisjes B
Leneman, Burg. Kehrersstraat 1,	26113, pupillen
Wijnroks, Rekhemseweg 17,	23250, pupillen, jongens
Leefflang, Kruisbergseweg 58,	33567, pupillen, meisjes

TTENTIE:

aar B. Hellinga dit seizoen de training van dames I en II op
ich genomen heeft, door het vertrek van W. Landeweerd, is het
ontactadres van de jeugd: Joop Hulsink, De Jongstraat 138, tel.
3834.

OSPIRANTEN.

o donderdag 23-12 vond wederom het VCV-Kersttoernooi plaats. Na
en dag enthousiast gevolleybald te hebben konden de prijzen wor-
en uitgereikt. Meisjes B won de vijfde prijs en Orion meisjes A
on de derde prijs plus een eervolle vermelding voor de schitte-

rende yell. Orion jongens A behaalden een tweede plaats. De andere teams (meisjes C en jongens B) werden in de poule al uitgeschakeld. Kortom een geslaagde maar vooral voor de meisjes een erg vermoeiende volleybaldag.

ATTENTIE!

ATTENTIE!

Met medewerking van het bestuur en de penningmeester wordt in de volgende ORION EXPRES de namenlijst gepubliceerd van de wanbetalers aangaande de contributie 1975-1976.

Daarop volgend de wanbetalers van 1976-1977.

Wilt u verschoond blijven van nagekeken te worden en aangesproken te worden van "Jij moet je contributie nog betalen enz.". Doe het dan nu!!

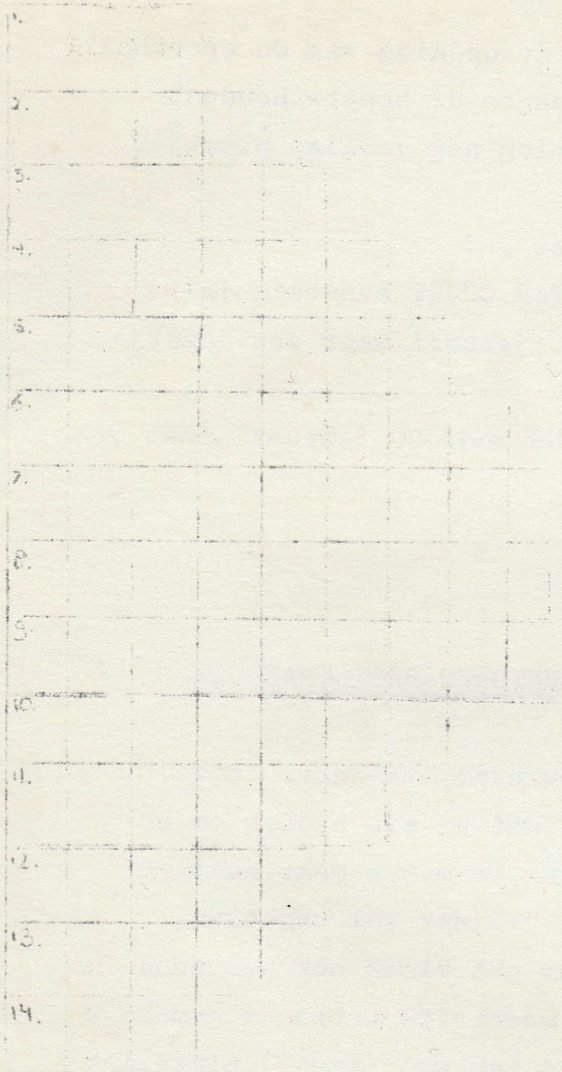


OPGELET.

Mag de redactie van de ORION EXPRES op jullie medewerking rekenen voor een aparte afdeling in dit orgaan. Trainers/sters, coaches kunnen jullie vast hierbij helpen. Dit geldt natuurlijk ook voor de pupillen.

Mogen wij jullie een tip geven!! Op 5 en 6 februari spelen jullie in de nieuwe sporthal.

Wij hebben voor jullie nu een puzzel.

OMSCHRIJVING

1. rond speelgoed
2. vloeibare brandstof
3. hoog bouwwerk aan een kerk
4. dat legt een kip
5. een verslag met cijfers van school
6. een meisje dat helpt
7. de hoofdstad van Nederland
8. zo spreek je de koningin aan
9. een deel van de week
10. een ander woord voor het A. B. C.
11. een ander woord voor vorst
12. een kleine jas is een j.....
13. een ander woord voor voedsel
14. een ander woord voor zeepwater

Als je deze puzzel goed oplost krijg je van boven naar beneden op de eerste rij letters iets te lezen.

WIST U DAT.....

-de Gazellen en de Graafschap een spelershome hebben?

-Orion dit (nog) niet heeft?

- er veel wordt gevolleybald bij de opening van de sporthal?
- de regionale dagbladen u daarvan op de hoogte houden?
- de persfotografen alleen bij Orion nog veilige plaatjes kunnen schieten?
- het carnavalsfeest weer op komst is?
- in de nieuwe sporthal geen CENTER COURT aanwezig is?
- onze voorzitter Roel Booy op 28 januari weer een jaartje ouder wordt?
- copy voor de nieuwe ORION EXPRES voor 20 februari moet inleveren? Doet u dat ook?

BASKETBAL

DE BELEVENISSEN VAN HET DAMES-JUNIOREN BASKETBALTEAM.

Op 23 oktober 1976 vertrokken we naar Zevenaar. In de kleedkamer hadden we nog gezegd dat we zin hadden om er een goede en fijne wedstrijd van te maken maar achteraf konden we de woorden "goede" en "fijne" wel weghalen. Het hele team was aanwezig, maar dat bleek ook wel noodzakelijk. Aan het einde van de wedstrijd waren er namelijk 4 mensen met 4 p's, waarvan er 1 (en wel ikzelf) eigenlijk al 5 p's had. De andere 3 waren Helga, Ellen en Elsbeth. Het spel van de Basketiers was niet bepaald geweldig en wij sloten ons daar al gauw bij aan. Leo probeerde er in de eerste helft van alles aan te doen o.a. door middel van 2 time-outs, maar het mocht niet baten. De ruststand was 15-3 voor ons en in de tweede helft scoorden we er nog

eens 22 bij, maar lieten er toen ook 7 tegemaken. De eindstand was dus 37-10 waar we niet zozeer tevreden mee waren, aangezien we er thuis met 55-11 van hadden gewonnen (16 september). Desondanks kregen we nog een rondje van Leo. Nog hartelijk bedankt hoor, voor het niet verdiende rondje!

Gerrit was overigens een uitstekende en zeer nette scheidsrechter. Onze volgende wedstrijd speelden we thuis tegen BCA a. Dit was een fijne wedstrijd en er werd goed gefloten onder andere door Frans. Desondanks had ik weer 4 p's maar de rest heeft zich netjes gedragen. Vier hadden er 2 p's en wel Marian, Helga, Ellen en Karin. Ook dit keer was het team compleet en de uitslag was 39-30. Deze wedstrijd werd op 4 november gespeeld.

De 1ste december moesten we uit naar 's-Heerenberg. Hier hebben we voor het eerst in dit seizoen verloren!!! Helaas waren Karin en Helga geblesseerd, waardoor ze niet konden spelen, maar ze zijn wel meegegaan om ons aan te moedigen. Maar ook dat mocht niet baten. We hadden Gea als scheidsrechtster meegenomen, maar ook zij kon ons niet voor een nederlaag behoeden. Dit keer echter werden er 2 mensen met 5 p's uitgestuurd en natuurlijk behoorden ook ik daarbij alhoewel ik het er niet mee eens was. Ook Marian moest het veld verlaten met 5 p's. De einduitslag is 31-24 geworden maar dat lag ook wel degelijk aan ons niet al te beste spel, maar desondanks hebben we toch gedaan wat we konden.

De wedstrijd daaropvolgend was op 10 december in Nijmegen. Slecht met 6 speelsters kwamen we aan de start. Karin en Helga konden nog niet spelen en Marian moest dansen. We hebben geprobeerd ook haar mee te krijgen, aangezien we thuis met moeite hadden gewonnen van Cheetah (25-24), maar dat lukte niet.

Ook Ellen kon niet mee want zij moest werken. Gelukkig hadden we Loes gevonden als reddende engel die wel mee kon en wilde doen en die nog voor vervoer kon zorgen ook!! Bedankt nog Loes. Wat p's betreft waren we die keer zeer zuinig. Alleen Ine had 2 p's en de rest 1 of niets. We hadden nauwelijks hoop aangezien Leo nog als fluitende coach moest optreden, maar daar tegenover stond, dat we een supporter hadden en wel de heer Vrielink. Mede dankzij zijn morele steun hebben we gewonnen met 22-32. Na afloop kregen we nog een rondje van de heer Vrielink. Loes, die voor het eerst meespeelde, zette al meteen het eerste doelpunt. Ook in de tweede helft schoot ze weer raak. Jeanet presteerde het om 9 doelpunten te maken. Hierna hadden we een thuiswedstrijd. Een sensatie-wedstrijd!! Karin was weer voor zo ver hersteld dat ze weer meespeelde. Ditmaal waren er bij ons 4 van de 7 speelsters, die er met 5 p's uitgingen. De eerste, Ellen, moest er halverwege de 2e helft uit. Ze kreeg een p, terwijl ze minstens 10 meter (als het niet meer is) van de bewuste plaats waar de p gemaakt was, verwijderd was. Ze werd al spoedig opgevolgd door Marian en wel in de 12e minuut. Drie minuten later mocht ik ook vertrekken, aangezien ik de lucht insprong, wat kennelijk niet mocht. Karin werd ook niet ontzien en moest er in de 16e minuut uit. Nu waren er nog slechts 3 speelsters te weten: Edith, Ine en Jeanet. Jeanet liet even zien wat dribbelen is en maakte fantastische solo's. Bij VBV waren er ook al 3 het veld uitgestuurd en hadden er 2 4 p's.

Ondanks tegenwerking van de scheidsrechters wonnen we met 52-30. Desondanks zijn we Klaas oprecht dankbaar dat hij de hondebaan van scheidsrechter op zich wilde nemen.

Op het wedstrijdformulier is zelfs nog de extra speeltijd-kolom half ingevuld aangezien er ontzettend veel 3 maals werden gegeven! Deze wedstrijd zullen we nooit vergeten en achteraf hebben we ons nog te pletter gelachten om deze idiote, maar toch vermakelijke wedstrijd.

Tenslotte nog de vermelding van de topscoorders:

1. Jeanet met 37 punten;
2. Ellen met 32 punten;
3. Karin met 27 punten.

In het totaal hebben we in deze 5 beschreven wedstrijden 184 punten behaald.

PRATEN MET: Gerhard Klein Gebbink - Fysiotherapeut.

Gerhard Klein Gebbink is haast niet meer weg te denken uit het Achterhoekse sportwereldje. De 36-jarige, van origine, Enschedeër, kwam in 1960 naar Doetinchem en bouwde sindsdien een respectabele staat van dienst op als fysiotherapeut.

Klein Gebbink was goed en wel werkzaam aan het Wilhelmina Ziekenhuis in Doetinchem, of de toenmalige trainer van De Graafschap, Evert Teunissen, stond bij hem op de stoep met het verzoek zijn selectie te begeleiden.

Het bleef niet alleen bij de Graafschap. Nadien nam Klein Gebbink ook de hockeyclub DHC, voetbalvereniging Doetinchem, handbalclub De Gazellen alsmede diverse amateur-voetbalclubs uit de omgeving onder zijn hoede. Pakweg drie jaar geleden trok Roel Raterink, destijds voorzitter van Orion, bij Klein Gebbink aan de bel met hetzelfde verzoek. Klein Gebbink reageerde positief en verzorgt sinds die tijd de blessures van de Orion-familie. Reden derhalve voor de redactie van O.E. om de fysiotherapeut te strikken voor een verhaaltje, met als uitgangspunt het ontstaan en voorkomen van blessures, in het bijzonder bij volleybal.

Gerard Klein Gebbink voelt zich nauw betrokken bij het wel en wee van Orion en acht het vertrouwen in de fysiotherapeut een erg belangrijke factor. Hij zegt onder meer: "Heel belangrijk is dat de sportmen(vrouw) vertrouwen heeft in de fysiotherapeut. Deze op zijn beurt moet weten welke sport deze persoon beoefend en wat dan voor die blessure de beste behandeling is".

Waarom koos u juist voor het vak fysiotherapie?

Klein Gebbink: "Ik voelde het beslist niet als een roeping hoor. Ik werd in mijn jeugd geconfronteerd met dit beroep en het interesseerde mij, het sprak mij aan. Als 19-jarige beëindigde ik deze studie en was daarmee de jongste afgestudeerde fysiotherapeut in Nederland. Daar ben ik toch wel een beetje trots op. Toen ik de Graafschap-selectie ging begeleiden heb ik daarnaast nog een aanvullende opleiding

sportfysiotherapie gevolgd".

Bij Orion komen de laatste tijd veel enkelblessures voor. Waar is dat aan te wijten?

"Het is zo dat tegenwoordig in de sport de mensen de grens van het uiterste willen bereiken. Neem nu Doetinchem, een stad van de topsport. Om dit niveau te handhaven, moet de trainingsintensiteit toenemen. Een club als Orion speelt topsport, maar met onvoldoende trainingsmogelijkheden die gewoon nodig zijn om topsport te beoefenen. De weinige trainingen die men heeft, moeten dan ook te intensief gebeuren. Dat geeft de kans op te veel overbelasting en te snelle vermoeidheid in een te korte tijd. Bij volleybal is het één van de eerste vereisten dat door het snelle spel de reflexen optimaal reageren moeten. Een reactietraining acht ik dan ook bijzonder nuttig, alleen wanneer dit regelmatig beoefend wordt. Vaak ontstaan blessures aan het eind van een wedstrijd, wanneer de snelheid van de reflexen en de reacties afnemen".

Hoe kun je blessures voorkomen?

"Ik vind dat het voorkomen van blessures en de oorzaak daarvan parallel lopen. Goed schoeisel is van essentieel belang. Het moet de goede maat, een goede leest en verend voetbed hebben. Een oude schoen vergroot de kans op een enkelblessure. Het bovenwerk hiervan is te slap en de zolen zijn vaak afgesleten. Nieuwe schoenen moet je altijd eerst uitproberen op de training, niet in een wedstrijd.

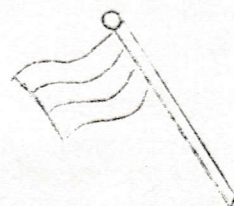
Een kleine ondersteuning van de enkelbanden middels een bandage is onontbeerlijk, hetzelfde geldt voor de kniebescherming. Bij de jeugd komt het vaak voor dat de duim het kwetsbare punt is omdat de bovenhandse techniek nog niet goed beheerst wordt. Enkelbandage voorkomt dat de gewrichtskapsels van de buitenenkel bij "verzwikken" door de uiterste grens gaan, met als gevaar scheuring van de banden of een enkelfractuur.

Bandage garandeert niet dat men de enkel niet meer kan verstuiken. Daarvoor zijn de krachten in bepaalde situaties, die op de enkel werken, te groot. Bandage voorkomt echter wel ernstige blessures.

Elastisch verband geeft nog te veel speling en is daarom minder geschikt dan niet-elastisch verband. Blessures aan de knie (band en meniscus) zijn vaak het gevolg van onvoldoende loop- en springtechniek. Ook hierbij spelen overbelasting en vermoeidheid een belangrijke rol.

Het voorkomen van dit soort blessures is een trainingsaangelegenheid. Bandages kunnen hier weinig of niets aan veranderen", aldus Gerhard Klein Gebbink.

CARNAVAL



nadere gegevens volgen.