



# Nieuwsbrief



Jaargang 3  
Editie 1  
Datum : September 2011



Beste leden,

Het startschot voor het nieuwe seizoen is gegeven. Als de stralende zon van de startdag een voorteken is voor een goed seizoen, dan ziet het er schitterend uit. Terwijl Heren 1 in Blankenberge wat verkoeling zochten, trotseerden de jeugd ploegen de Brabantse hitte om hun enthousiasme te etaleren tijdens het starttoernooi. En dat het warm was hebben de vrijwilligers aan de barbecue geweten.

De clubfoto, die ter gelegenheid van de startdag genomen werd, vindt U terug op de 1<sup>ste</sup> pagina van deze nieuwsbrief. Binnenkort wordt de foto ook opgehangen in de kantine.

Het is nu al een aantal jaar dat Davoc het seizoen op gang trekt met de startdag. We merken dat het concept "startdag" inspirerend werkt want meerdere Vlaams-Brabantse clubs nemen dit initiatief over. We mogen ons dus terecht de uitvinder van de startdag noemen.

Op het sportieve vlak is de meest ingrijpende verandering in vergelijking met het vorig seizoen het verwijnen van Heren 2. Een groot aantal spelers verkozen om het volleybal vaarwel te zeggen. De overblijvers waren met te weinig om nog een competitieve ploeg te vormen. Zij konden terecht bij Heren 1.

Op het extra-sportieve front zijn er dit seizoen twee activiteiten gepland. De eerste daarvan is de wijndegustatie die plaatsvindt op vrijdagavond 7 en zaterdagavond 8 oktober in zaal Blokkbos te Lot. We hopen en rekenen er op dat iedereen ook hiervoor een inspanning doet en dat alle wijnliefhebbers uit de nabije en verre omgeving opgetrommeld worden om naar Lot te komen.

Veel leesplezier.

## *Heren 1*

Heren 1 hebben er een stevige voorbereiding opzitten. Met tornooien in onder andere Merksplas, Meise, Mechelen en een stage in Blankenberge zijn ze gewapend om met vertrouwen het nieuwe seizoen aan te vatten.

De ploeg die vorig jaar actief was werd aangevuld met de overblijvers van Heren 2 en met 2 nieuwkomers. Eigenlijk maar anderhalve nieuwkomer want Nicolas Joarlette is een vertrouwd gezicht bij Davoc Lot. Nicolas was tot twee seizoenen geleden een vaste waarde in onze toenmalige divisieploeg. Vorig seizoen was Nicolas actief bij de divisieploeg van Puurs. Om persoonlijke redenen, hij is vader geworden van een tweeling, heeft hij besloten om vanaf dit seizoen een niveau lager te spelen. Met zijn jarenlange ervaring is hij zeker een stevige aanwinst bij H1.

Een echte nieuwkomer is Bjorn Glorieux. Bjorn is overgewaaid uit Kortrijk, West Vlaanderen en stelt zichzelf voor:

*“Ik ben begonnen met volleybal toen ik 12 jaar was bij toen nog Albo Marke. Ik heb daar de rest van de jeugdreeksen doorlopen waarbij ik 3 maal de finale van de beker van West-Vlaanderen gespeeld heb, helaas maar 1 keer gewonnen. Als A-jeugd speler ben ik dan bij de 3de ploeg van Marke begonnen, dit was 2de provinciale. Na 2 jaar had ik het daar gehad omdat de volledige ploeg uit elkaar was gevallen door interne strubbelingen met het bestuur en de trainer. Via een vriend ben ik dan begonnen bij Stade VTI Kortrijk (2de provinciale). Stade VTI Kortrijk is dan gefusioneerd met een andere ploeg uit Kortrijk om VTK Kortrijk te worden. Ik ben altijd bij de 2de ploeg blijven spelen waarbij ik altijd in 2de provinciale heb gespeeld, buiten een uitstap naar 1ste provinciale (na eindrondes) en een uitstap naar de eerste ploeg waar ik een jaar heb meegedraaid in 2de divisie. Ik ben ook een jaar teruggekeerd naar Marke (1ste provinciale). Dit was het jaar waarop de eerste en tweede ploeg van Kortrijk samengevoegd werden. Na 1 jaar ben ik terug naar Kortrijk gekeerd toen er opnieuw een 2de ploeg gevormd werd in 3de provinciale.*

*Door werkomstandigheden ben ik dit jaar in maart verhuisd naar Elsene. 3 keer per week naar Kortrijk rijden om te trainen en te spelen was mij iets teveel vandaar dat ik op zoek ben gegaan naar een ploeg in Vlaams Brabant. Ik heb een advertentie geplaatst op volleytransfers. Op die manier ben ik gecontacteerd door Koen Hofmans. Ik ben naast Lot ook nog bij een paar andere ploegen gaan trainen, maar de Lot stond mij het meest aan.*

Bjorn heeft dus voor Davoc Lot gekozen waardoor nog maar eens bewezen is dat Westvlamingen verstandige mensen zijn.☺

## *Van Dames 2 naar Benin ...*

Lore Van den Daele, tot vorig seizoen actief bij Dames 2, trekt de wijde wereld in. Het Nieuwsblad bracht het volledige verhaal in de krant van 25 augustus:

*Lore Van den Daele uit Dworp vertrekt 27 augustus voor een semester naar Frankrijk met een schoolprogramma en in januari stapt ze op het vliegtuig naar Benin om daar als vrijwilligster mee te helpen in een lokaal project.*

*Bij uitwisselingsorganisatie WEP schreef zij zich in voor het programma 'Student & Volunteer', waarmee je dus school en vrijwilligerswerk met elkaar kan combineren. Anderzijds leer je twee totaal verschillende culturen van dichtbij kennen en doe je twee heel verschillende (levens)ervaringen op.*

*Lore Van den Daele wordt weldra 18j en studeerde af aan het Sint-Victor-Instituut Alseberg, humane wetenschappen. Haar papa is Bart Van den Daele en mama Sonja Jacobs en ze heeft één zus, haar beste vriendin, Rani.*

*Lora geraakte in contact met WEP via een vriendin, die inmiddels al vertrok. Uiteindelijk kreeg WEP de voorkeur omdat hier de combinatie kan gemaakt worden met onderwijs en vrijwilligerswerk.*

*Speciaal voorbereid heeft Lore zich niet. "Ik weet al bij welk gastgezin ik terecht kom in Frankrijk. Ook kan en mag ik er gebruik maken van mijn eigen computer. Gemakkelijk zal het zeker niet zijn wat bvb de taal betreft. Maar ik ga er voor. Dit was trouwens een voorwaarde van mijn ouders om in dit project te stappen, dat ik er ook wat zou van bij leren en er wat zou van over houden. "*

*Weet Lore al in Frankrijk waar zij terecht komt, een gezin met drie kinderen, later verneemt zij wat haar thuisbasis wordt in Benin: ofwel bij een gastgezin ofwel in een gebouw van het project. Zelf verkiest zij een gastgezin.*

*Nadat zij dit meegemaakt heeft studeert Lore verder: " Dit was trouwens ook een voorwaarde die mijn ouders stelden. Momenteel opteer ik nog voor psychologie, maar dit kan nog heel wat anders worden. We zien wel! "*

*Hoe zij de contacten met het thuisfront zal onderhouden? " Elke dag bellen zit er bij mij niet in. Toch wil ik af en toe weten hoe het er hier allemaal aan toe gaat. Frankrijk is uiteraard geen probleem en van Benin heb ik al vernomen dat de internetcafés er niet onbekend zijn en ook is er nog de telefoon! "*

## *Veiligheid*

Hoewel volleybal als een veilige sport beschouwd wordt, hebben we ook bij Davoc Lot ieder seizoen af te rekenen met vervelende kwetsuren.

De meest voorkomende kwetsuren binnen de volleybalsport zijn:

- Enkelblessure: de meeste enkelblessures ontstaan door fouten tijdens de landing, door het springen op de voet van tegenstander of medespeler. Bij een verstuite of verzwikte enkel kunnen de banden rondom het gewricht uitrekken of zelfs (gedeeltelijk) scheuren en gaat vaak gepaard met pijn, zwelling en verkleuring.
- Knieblessure: knieblessures komen vaak voor bij jonge spelers/speelsters. Meestal heeft het te maken met een overbelasting van de aanhechting van de kniepees aan de onderpool van de knieschijf en van de aanhechting van de knieschijfpees aan het scheenbeen, maar kan ook veroorzaakt worden door slechte schoenen, onvoldoende kracht en stabiliteit.  
Oppervlakkig letsel als kneuzingen, schaafwonden en open wonden kunnen voorkomen worden door het gebruik van kniebeschermers.
- Schouderblessure: statistisch gezien komen schouderblessures het meest voor aan het begin en aan het einde van een seizoen. Aan het begin van de competitie is men vaak nog niet voldoende in conditie en wordt de schouder overbelast. Aan het einde van het seizoen vermindert de belastbaarheid en krijgt men terug overbelasting. Vooral bij aanval en service versnelt de arm in een fractie van een seconde, waarbij grote krachten op de schouder inwerken. Vooral de spieren rondom de schouder raken overbelast waarbij de spieren aan de voorzijde en achterzijde van de schouder niet op dezelfde manier belast worden en door die verstoorde balans is er een verhoogd risico op blessures, zoals scheurtjes en ontstekingen van pezen en spieren.
- Vingerblessure: de vingerblessure ontstaat tijdens het blokkeren van een aanval of door een gebrekkige techniek bij het spelen van de bal.

Om kwetsuren te voorkomen is het belangrijk dat men voldoende voorzorgsmaatregelen neemt.

Opwarmingsoefeningen zijn daar bijvoorbeeld een essentieel onderdeel van : een goede warming-up heeft een positieve invloed op uw kracht, snelheid, lenigheid en uithoudingsvermogen. Ook zou de warming-up ook goed moeten werken als mentale voorbereiding op de te leveren sportprestatie : een goede concentratie is tevens een belangrijke voorwaarde voor verantwoord sporten.

Met spierversterkende oefeningen voorkomt men een verstoorde spierbalans (zoals scheurtjes en ontstekingen) en met krachttraining traint men de pezen, ligamenten, kapsels en spieren rond de gewrichten zodat men minder vatbaar wordt voor blessures. Ook rekoefeningen die de stijfheid van gewrichten, pezen en spieren verminderen verkleinen de kans op blessures.

Nadien een goeie cooling-down, het omgekeerde van de warming-up waarbij het lichaam naar een rustniveau wordt gebracht : ontspanningsoefeningen voor de belaste spieren

Naast deze specifieke maatregelen dient ook aandacht te worden geschonken aan de rompstabiliteit : om goed te kunnen sporten is een sterke romp noodzakelijk. Een stabiele romp vormt een belangrijk onderdeel bij het overbrengen van krachten van het ene lichaamsdeel naar het andere en draagt bij aan de preventie van blessures. De grote rug- en buikspieren zorgen voor houdingsstabiliteit, de kleine dieper gelegen spieren die dicht tegen de wervelkolom liggen verzorgen de onderliggende gewrichtsstabiliteit. Belangrijk dus : rekoefeningen van de gehele rug, losmaken van de lage rug, versterken van de rechte en schuine buikspieren, ...

Naast al dit is het gebruik van goeie schoenen van primordiaal belang, eventueel met een aangepaste zool. Mocht je bij de keuze hiervan vragen hebben, dan zal je trainer/trainster je graag helpen.

Bij blessures, schenk dan voldoende aandacht aan de eerste zorgen. De algemeen aanvaarde standaardprocedure voor de eerste zorgen bij acute letsels aan de onderhuidse weefsels zoals een enkelverzwikking en spier- en peesscheuren, kan worden samengevat in één sleutelwoord: ICE.

- ICE staat voor KOELING
  - Gebruik ijs of een cold-pack gedurende minimaal 10 minuten. Het koelen heeft een pijn dempende functie. Leg altijd een doek tussen huid en ijs of coldpack.
- I staat voor IMMOBILISATIE
  - de enkel mag niet bewegen of gebruikt wordt om op te steunen.
- C staat voor COMPRESSIE
  - Laat een drukverband aanleggen. Het aanleggen van een drukverband heeft tot doel de gewrichten te ondersteunen en te immobiliseren of de zwelling te beperken.
- E staat voor ELEVATIE
  - Leg het onderbeen en de enkel hoog. Het doel van de hoogstand is de bloedtoevoer in het getroffen lichaamsdeel te verminderen en de bloedafvoer te vermeerderen. Daardoor kan de zwelling gemakkelijker wegtrekken.

Bij een ernstige en blijvende kwetsuur, zorg dan voor een correcte behandeling. Laat je bij voorkeur behandelen door een sportgeneesheer.

Maar zoals eerder gezegd, voorkomen is beter dan genezen. Vandaar het belang van de opwarming



## *Vlaamse Jeugdbeker*

Dit seizoen hadden we 2 ploegen ingeschreven in de Vlaamse jeugdbeker: de scholieren jongens en de junioren meisjes.

### *Scholieren Jongens*

De scholieren jongens hadden de twijfelachtige eer om al in het eerste weekend van september aan de slag te moeten in de Vlaamse jeugdbeker. Ze moesten 2 wedstrijden spelen in het West-Vlaamse Zedelgem. Als je weet dat het die dag extra zonnig was en dat Zedelgem langs de E-40 richting kust ligt, dan weet je al dat de verplaatsing alleen al een uitdaging is. Na het trotseren van de files begonnen ze met volle moed aan. Ondanks 2 goeie wedstrijden werd toch tweemaal eervol verloren.

#### Uitslag:

VC Leeuwerik Lede – Davoc Lot : 2/0 (25/20, 25/22)

Davoc Lot – Packo Zedelgem : 1/2 (18/25, 25/18, 11/15)

### *Junioren Meisjes*

Zaterdag 17 september trokken onze meisjes naar Boischot om de heenwedstrijd in de 1/8 finale van de Vlaamse Jeugdbeker bij de junioren af te werken. Boischot ligt in de provincie Antwerpen, net over de grens met onze provincie. De bereikbaarheid is wel niet zo makkelijk, we waren daarom toch een uurtje onderweg.

In Antwerpen zijn er wat andere geplogenheden dan bij ons, soms tot hilariteit van de onzen. Voor de wedstrijd dienden de speelsters zich aan te bieden bij de scheidsrechters ( het waren er inderdaad 2 ) om zich te identificeren. Daarna kregen ze van beiden een handje en succes toegewenst? Het gegiechel was niet van de lucht ...

Voor aanvang van de wedstrijd werd het publiek gegroet ( zie foto ), wat we nog kennen van toen onze Heren nog in divisie speelden. Opnieuw wat onwennigheid van waar de meisjes nu moesten gaan staan, wééral handjes geven ...

We waren gekomen om te volleyballen natuurlijk en in de eerste set werden we snel met de neus op de feiten gedrukt. Slecht speelden we niet maar Boischot bleek in elk spelonderdeel toch de betere : 25-11. Even werd er gevreesd dat we langer in de wagen zouden gezeten hebben dan gespeeld ... De tweede set liep het in elk geval beter, maar toch kwam er al snel een 4-5 puntenkloof. Twee time-outs brachten soelaas, we kwamen terug en dwongen Boischot, waarvan toch 2 meisjes in Eerste Nationale speelden, zélf tot 2 time-outs en meerdere wissels. De opslagreeks van Eline viel het meest op in onze remonte, maar toch haalden we het net niet : 26-24.

De derde set leek een kopie te gaan worden van de tweede. We konden vrij goed volgen maar keken toch steeds tegen een achterstand aan. Bij 17-23 leek het einde nabij maar een dubbele wissel maakte ons vooraan sterker en opnieuw een opslagreeks, nu van Esther, deed de receptie

van Boischot alle hoeken van het terrein zien. Davoc Lot had de tegenstander nu bij de keel en maakte deze keer ook uit : 26-24 zn we hadden opnieuw een wedstrijd.

Set 4 was echter snel gedaan en werd zoals in de eerst set snel afgehaspeld : 25-9. Boischot was in het algemeen dus duidelijk beter maar we konden fier zijn op die 2 sets waarin we velen met verstomming sloegen, nu ja onze supporters in elk geval niet want die hebben de meisjes mooi ondersteund ! Proficiat aan alle 9 meisjes want dit was een prestatie van het team. Op 22 oktober volgt de terugwedstrijd, vraag is of we dan gaan kunnen stunten.



Op de foto onze meisjes van links naar rechts :

Sofie Sergooris, Lisa Michelini, Christina Cadron, Lobke De Jong, Eline Van Leeuwen, Shauni Danau, Esther Hofmans, Ine Verhaeren, Kirsten De Keukeleire

## *Memorial Van Damme*

Onze kampioenenploeg van vorig seizoen, de miniemen jongens, werd door het gemeentebestuur van Beersel beloond met een gratis ticket voor de memorial Van Damme op 16 september. Hun wedervaren werd door coach Bob opgetekend. Zijn verslag :

Busje komt zo ....busje komt zo ....en het busje van het gemeentebestuur van Beersel kwam eraan om 17u35 zoals gepland.

De groep van 25 atletiek liefhebbers werd nog voor het vertrek op de gevoelige plaat vastgelegd. Davoc Lot was goed vertegenwoordigd met Lasse, Nando, Alexander, Niel, Quentin, Stef, Louis, Etienne en Bob.

Eens ons zitje in het Koning Boudewijnstadion veroverd, konden wij genieten van een hoogstaande 10.000m mannen. Kenenisa BEKELE, aangemoedigd door een enthousiast publiek en opgedweept door de Afrikaanse trommelaars, liep een beste wereldjaarprestatie (voor de kenners 26:43:18)

Polstokspringen, hoogspringen en 100m vrouwen, 400m horden mannen, de nummers volgden elkaar snel en onderhoudend op.

Al vlug kwam een bijzondere race eraan : de 100m mannen met Usain BOLT.

Geen valse start in Brussel voor de Jamaicaanse losbol die won in de snelste tijd van het jaar (9.76).

De 100 m vrouwen kende een dramatisch verloop. Sally PEARSON, wereldkampioene in deze discipline en al het hele seizoen ongenaakbaar raakte de 6<sup>e</sup> horde, struikelde, kwam ten val en kon niet finishen. Haar grote rivale, de Amerikaanse Danielle CARRUTHERS profiteerde optimaal en won.

Ook op de 200m mannen werd er gestunt. Yohan BLAKE liep de afstand in de verbluffende tijd van 19.26.

Om 21u05, oorverdovend gejuich bij de voorstelling van de deelnemers aan de 400m mannen. Kevin en Jonathan BORLEE zwaaiden enthousiast naar de menigte. Beide broers zorgden voor een uitstekende prestatie, als eerste keer samen onder de 45 seconden.

Toch nog even vermelden dat de "Blade Runner"( met kunstmatige onderbenen), de Zuid-Afrikaan Oscar PISTORIUS knap derde werd in genoemde wedstrijd.

Even later kwam het hoogspringen vrouwen aan zijn ontknoping, niet Blanko VLASIC (Kroatië) maar Anna CHICHEROVA haalde de hoogste trede op het schavot met 2m05. De wereldrecordhoogte van 2m10 bleek echter te hoog gegrepen.

Het intensief programma bracht ons zonder problemen naar 22u. Tijd om huiswaarts te keren. Van in het busje op de autostrade konden wij nog genieten van het afsluitend vuurwerk. En toen werd het stil ....

Omstreeks 23u waren wij terug in Lot, overweldigd door deze uitzonderlijke happening met zijn 4 wereldjaarprestaties.

Dank aan het gemeentebestuur van Beersel, in zonderheid aan Schepen van Sport Eddy Deknopper voor de toegangskaarten en de chauffeur Mira voor het veilige vervoer van de jongeren en hun begeleiders.

## *Volgende activiteit*

Op vrijdag 7 en zaterdag 8 oktober organiseert Davoc Lot zijn jaarlijkse wijndegustatie, deze keer in zaal Blokbos te Lot.

	 <p><i>7 de Wijnverkoop Wijndegustatie Kaasbuffet</i></p>
	<p><i>Wanneer?</i></p> <p>Vrijdag 7 oktober 19u00 tot 22u00 &amp; Zaterdag 8 oktober 17u00 tot 22u00</p>
<p><b>Davoc Lot</b> <i>De volleybalclub van Beersel</i></p> <p><small>Met medewerking van het gemeentebestuur</small></p>	 <p><i>Waar?</i></p> <p>Zaal Blokbos Beerselsestraat 2 1651 Lot</p>

Vergeet niet dat je als lid van Davoc Lot een waardebon gekregen hebt (of binnenkort zal krijgen) die je kunt gebruiken.



## *Verzekering*

In de infogids vind je de nodige uitleg van wat je moet doen als je bij een training of wedstrijd gekwetst geraakt. De verzekeringspapieren vind je op de website van de volleybalbond, op onze website en ook bij de uitrustingen.

## *Mutualiteit*

De meeste mutualiteiten voorzien in een gedeeltelijke terugbetaling van het lidgeld bij een sportclub. Je kan daarvoor een attest downloaden op hun website welke door de secretaris ondertekend en afgestempeld moet worden.

Hoe gaan we te werk ? Breng het attest binnen in de kantine te Lot en zorg ervoor dat al je persoonlijke gegevens reeds op voorhand ingevuld zijn. De secretaris kan niet op elke openingsdag aanwezig zijn ; alle aanvragen zullen daarom de komende weken verzameld worden zodat deze "en masse" afgewerkt kunnen worden. Daarna sturen we jullie opnieuw een mail dat ze afgehaald kunnen worden.

## *Kantine*

De kantine is open op volgende dagen :

- dinsdag ( vanaf 19.30 uur )
- woensdag (vanaf 21.00 hr)
- vrijdag ( vanaf 18.00 uur )

We willen er graag nog eens aan herinneren dat er in de kantine pizza's te krijgen zijn.

Je kan kiezen uit 3 soorten:

- 4 Kazen
- Hawai
- Greek Gyros Style

**Prijs : 5,5 €**

Alle bijdragen, suggesties en opmerkingen zijn welkom bij [Patrick.Vieren@skynet.be](mailto:Patrick.Vieren@skynet.be)