

# INHOUD 'T SSSWAMMERTJE

## JAARGANG 35, NR. 2

Van de voorzitter .....	2
Interview Henk Erkes .....	3
Trainers: kracht, conditie en volleybal .....	4
Column Waterman: Een gevaarlijke tijd waarin we leven .....	7
Vrijwilliger van de maand oktober .....	9
Van de redactie .....	9
Is er leven na Assenede? .....	10
Oliebollenactie .....	13
Jarigen in november .....	16

---

**Kopij voor de volgende SSSwammer** kan tot zaterdag 20 november a.s. gemaïld worden naar: [ellesvanderhoef@freemail.nl](mailto:ellesvanderhoef@freemail.nl)

Kopij op diskette/CD in Word, W.P. of voor de Mac (altijd een printje erbij) kan verstuurd worden naar: Elles van der Hoef, Klomperweg 93, 6741 PE Lunteren.

**Expeditie SSSwammers:** Willem Terhorst, tel. 0342 - 414 558.

---

### VOORZITTER

Guus Veldhuizen  
Patrijzenhof 58  
3772 RJ Barneveld  
Tel. 0342-414886

### SECRETARIAAT

Christien Timorason  
Meilanden 10  
3773 ZM Barneveld  
Tel. 0342-419459

### PENNINGMEESTER

Henk Erkes  
Doornenburg 52,  
3772 ZP Barneveld  
Tel. 0342-400219

### VOORZITTER JEUGBESTUUR

Jaap van 't Land jr  
Cannenburg 50  
3772 BJ Barneveld  
Tel. 0342-412850

## VAN DE VOORZITTER



Op dit moment zijn wij als bestuur, op verzoek van de aanwezige leden op de jaarvergadering, bezig om te bekijken of er verschil moet aangebracht worden in de hoogte van de contributie die een ieder betaalt.

Er zijn een aantal vaste lasten die wij hierin zullen meenemen zoals b.v.:

- De bondscontributie
- De zaalhuur
- De teamgelden

Het zal iedereen zo langzamerhand wel duidelijk zijn dat de contributie bij lange na niet voldoende is om alle kosten te dekken.

Vandaar sponsoring, oliebollen, rommelmarkt, oud papier, marsactie, enz. enz. enz. Het geld wat wij hierdoor binnenkrijgen is nodig om een begroting rond te krijgen.

Voor alle duidelijkheid nog even dit: Heren 1 is volledig selfsupporting en komt niet ten laste van de vereniging.

Een van die vaste lasten, de zaalhuur, is ongeveer gelijk aan de totale contributie-opbrengst.

Het idee is om deze lasten iets meer te gaan verdelen naar gebruik.

Dus iemand die 2x in de week traint zal meer gaan betalen dan iemand die dat 1x doet.

Het is echter niet zo dat dit 2x zoveel zal zijn, voor alle duidelijkheid.

Kortom het is een idee dat uitgewerkt zal moeten worden en in een in januari te houden ledenvergadering zal worden gepresenteerd. Wanneer dit door de ledenvergadering wordt aangenomen, zal het in seizoen 2005-2006 in werking treden.



# INTERVIEW



- **Naam** : Henk Erkes
- **Leeftijd** : 45 jaar
- **Lengte** : 1.98 m
- **Relatie tot SSS** : speler Heren 8 en sinds 9 september '04 penningmeester
- **Opleiding/beroep** : controller
  
- **Kleding in het weekend** : na mijn werk en ik het weekend spijkerbroek
- **Positieve eigenschap** : moeilijk om van jezelf te zeggen, ik denk dat ik moeilijk iemand iets kan weigeren als zij/hij dit aan mij vraagt
- **Negatieve eigenschap** : te ongeduldig, alles perfect willen hebben
  
- **Hobby's (naast volleybal)** : mijn vrouw, kinderen, motorrijden, bomen zagen voor de houtkachel en sinds kort penningmeester van SSS
- **Favoriete eten** : pasta's en verder eigenlijk al het buitenlandse eten
- **Krant** : Barneveldse Krant, Telegraaf voor de sport
- **Beste boek** : bijna alle boeken van Martina Cole, alleen in de vakanties lees ik boeken, verder heb ik daar geen tijd voor (verbeelding?)
- **Goede film** : elke thriller met een goed verhaal en zonder al te overdreven scenes
- **Welke C.D. heb je laatst gekocht**: Eagles, Guns 'n Roses, ik hou van meerdere muziekrichtingen
- **Ideale vakantie**: zoals de laatste jaren, met de caravan naar Italië, wel steeds een andere streek
- **Met wie zou je een avondje uit willen gaan**: met iedereen die gezellig is en een ander mens in zijn waarde kan laten
- **Wie is je favoriete sportman/vrouw/team**:  
Ik bewonder de rijkunst van Valentino Rossi
  
- **Omschrijf jezelf in 1 woord**: behulpzaam
- **Welke goede daad heb je laatst verricht?**:  
deze week een kat van het asiel gered door hem in huis te nemen
- **Hekel aan**: mensen die niet eerlijk en open zijn
- **Waar let je op bij een eerste ontmoeting**:  
karakter, kun je gedeeltelijk uit de gelaatstrekken van iemand halen
- **Wat vind je sexy?**: net niet bloot

- **Naar welk t.v.-programma kijk je graag:** sportprogramma's, journaal en verder weinig andere programma's, liever een goede dvd.
  - **Welk dier zou je willen zijn?:** een tijger, schitternd qua bouw en kleuren
  - **Droom/wens:** zorgen dat SSS een gezonde vereniging blijft en een wereld zonder oorlog
  - **Mooiste/leukste ervaring:** de geboorte van mijn dochters
  - **Waar hecht je waarde aan?:** eerlijkheid en behulpzaamheid
  - **Wat vind je bij SSS goed geregeld en wat zou volgens jou verbeterd kunnen worden?:** Het aantal vrijwilligers die SSS behulpzaam zijn en dat is ook het punt wat beter kan: er zijn een stel vrijwilligers die teveel hooi op de vork moeten nemen. Zouden er nog een paar zijn dan zou het voor iedereen makkelijker zijn. Dus mensen geeft je alsjeblieft op voor wat voor functie dan ook, informeer erna of kijk op de site.
- 

## TRAINERS

### KRACHT, CONDITIE EN VOLLEYBAL

Wanneer en hoe ga je bezig met het trainen van conditie en kracht tijdens je training? En welk effect heeft dit? Om deze vragen te beantwoorden heb ik hieronder kort de theorie samengevat en daaronder vervolgens mijn mening weergegeven.

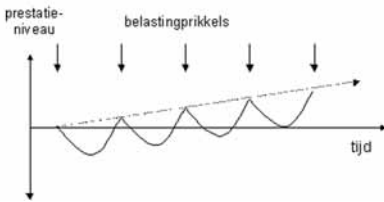
#### Trainingswetten

1. Supercompensatie
2. Verminderde meeropbrengst
3. Duurzaamheid
4. Specifiek

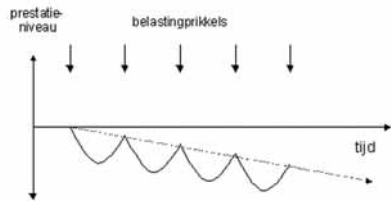
#### 1. Supercompensatie

Als het lichaam zich herstelt na inspanning zal het energie peil zich vergroten ten opzichte van het begin niveau, dit wordt supercompensatie genoemd. Wanneer je te vroeg je lichaam weer gaat belasten heeft dit een negatief gevolg voor je prestatie terwijl bij belasting op het juiste moment zorgt voor een opbouw van je prestatieniveau. In de grafieken op de volgende pagina is dit nog eens weergegeven.

## Goed gedoseerde trainingsprikkel



## Slecht gedoseerde trainingsprikkel



### 2. Verminderde meeropbrengst

Als je een slechte conditie hebt en hier dan aan gaat werken zul je snel resultaat boeken, heb je eenmaal een redelijke conditie dan zal het steeds moeilijker worden om deze nog te verbeteren. Ditzelfde geldt ook voor kracht en dergelijke. Je hebt dus steeds meer inspanning nodig om progressie te boeken.

### 3. Duurzaamheid

Als bijvoorbeeld de conditie snel wordt opgebouwd zal in een periode zonder training deze ook snel weer verdwijnen, wordt de conditie geleidelijk aan opgebouwd dan zal deze na een periode zonder training sneller weer terug keren. Dus na blessures zal de conditie weer sneller op pijl zijn.

### 4. Specifiek

Als er getraind wordt op de sprint zal een duurlouper hier geen profijt van hebben, er moet dus verschillend getraind worden afhankelijk van het doel.

## Energievoorziening

Om spieren te bewegen is energie nodig (ATP) om deze energie te leveren is de molecuul CrP nodig. Bij het leveren van deze energie is er onderscheid tussen vermogen en capaciteit. Een sprinter heeft bijvoorbeeld veel vermogen maar weinig capaciteit. De verbranding die nodig is voor het leveren van energie wordt onderverdeeld in lactisch en a lactisch. Lactische energie levering geschied door middel van verbranding van melkzuur en a lactisch zonder melkzuur verbranding.

Verder wordt er nog onderscheid gemaakt tussen anaërobe en aërobe energielevering. Anaërobe energielevering geschied zonder zuurstof en levert gedurende korte tijd veel vermogen, hierbij komt melkzuur vrij. Aërobe energielevering geschied met zuurstof, dit na  $\pm 3$  minuten inspanning.

Maximale inspanning tijdens een volleybaltraining heeft eigenlijk geen nut aangezien de coördinatie van de spieren afneemt. Het heeft dus eerder een negatief gevolg.

### **Mijn mening**

Zoals we bij de trainingswet *Supercompensatie* zien heeft het weinig tot geen nut om aan de conditie te gaan werken bij een team dat slechts één of twee keer per week traint. Het veel bewegen in oefeningen werkt ook mee aan het "onderhouden" van de conditie en is ook direct volleybal gericht.

Dus doe geen specifieke conditietrainingen/oefeningen, maar verwerk het in je volleybaltraining/oefeningen.

De theorie over krachttraining heb ik weggelaten om het verhaal niet te groot te laten worden, maar hieronder weer mijn mening.

Denk na over:

- wat is het nut als je één of twee keer per week traint?  
(bouw je dan iets op? Ik denk het niet)
- train je de juiste spieren? Opdrukken is bijvoorbeeld erg populair, maar wanneer maak je tijdens het volleybal die beweging met je armen? Precies, nooit! Beter is het dus om hierbij met een elastiek te werken en dan de slagbeweging te simuleren.
- hoe oud is de groep? Hier heb ik het over de leeftijd, geadviseerd wordt om pas bezig te gaan met krachttraining in de A jeugd en niet daarvoor.  
(Dit heeft te maken met de groei)

Gebruik krachttraining als blessurepreventie, maar weet je niet zeker of je het goed doet of hoe dat moet doe het dan niet! Vooral ook bij jeugd kun je voor beschadigingen zorgen door ze op de verkeerde manier te laten trainen en dat kan dus meer kwaad dan er helemaal niets aan te doen.

Groeten en succes met trainen

*Ps. Zoals elke trainer heb ook ik een mening, dit wil dus niet zeggen dat alleen mijn mening de juiste is (wat ik natuurlijk wel vind) maar misschien helpt het wel bij het maken van keuzes voor je trainingen. Wel is er geen discussie mogelijk over jeugd en krachttraining, dat is gewoon zo: niet te vroeg mee beginnen.*

# EEN GEVAARLIJKE TIJD WAARIN WE LEVEN...

Je hoort en leest tegenwoordig nogal eens, dat de jeugd in een gevaarlijke tijd opgroeit.

Laat mij u dan iets vertellen van vroeger. En niet denken, "daar heb je hem weer met z'n vroeger" maar rustig even lezen en laten inwerken. Als je je jeugd genoot in de 50'er, 60'er of 70'er jaren, zul je het wel herkennen en omdat er bij SSS een behoorlijke grote doelgroep is, waag ik maar eens.

Als kind zat ik in auto's zonder gordels en airbags. Op de brommer waaide de wind door je haren, niet gehinderd door een helm. Onze bedjes waren geschilderd in de prachtigste kleuren met verf, die vol zat met lood en cadmium.

De medicijnflesjes uit de apotheek kon je gewoon open krijgen, net zo makkelijk trouwens als de (glazen) fles met bleekmiddel.

Deuren en ramen bedreigden voortdurend onze tere vingertjes. We dronken water met de mond aan de kraan in plaats van uit een fles. We bouwden zelf zeepkisten en kwamen er op de eerste rit, bergafwaarts, pas achter, dat een rem misschien wel makkelijk geweest was. Maar na enkele crashes kon je daar ook goed mee omgaan.

's Morgens gingen we naar buiten om te spelen en we moesten (of mochten) pas weer thuiskomen, als de straatlantaarns aangingen.

Niemand wist dan waar we uithingen want mobiele telefoons waren er toen nog niet, of je kreeg ze niet mee.

We sneden ons, braken tanden af en kneusden botten, maar daar werd verder niemand voor aangeklaagd. Het waren gewoon ongelukken en als er al één schuld had, was je dat toevallig wel zelf. Soms had je een vechtpartijtje en dan sloeg je elkaar een keer een blauw oog. Maar dacht je, dat volwassenen zich daarvoor interesseerden?

We aten ponden koekjes, ons brood werd met dik boter besmeerd, we dronken onvervalse Cola en we werden desondanks niet (te) dik. Met een stel vrienden dronk je uit dezelfde fles en maar heel zelden ging daar iemand aan dood.

Weet je wat we niet hadden? Playstation, Nintendo, X-box, Vieogames,

64 TV-zenders, een eigen TV met Surround Sound, een computer en Internet-chatrooms.

Het enige wat we hadden waren VRIENDEN.

Je ging in die tijd naar buiten en dan kwam je mekaar gewoon tegen. Of je ging naar hun huis en belde aan. Of je ging soms naar binnen zonder te hoeven aanbellen, want achterom stond de deur altijd los. En dat allemaal zonder van te voren af te spreken en zonder dat je ouders dat wisten. Niemand bracht je weg en niemand haalde je weer op.

Je bedacht zelf spelletjes met stokken en tennisballen en lege conservenblikken en straatkeien.

Met voetballen mocht je alleen meedoen als je goed genoeg was. Anders kon je hooguit nog op de portemonnees en kleren passen. Met honkbal gold hetzelfde. Als je niet goed genoeg was om te spelen, mocht je een eindje verder in het gras gaan zitten en je klein maken en houden. Je was dan namelijk nog wel geschikt om als 2<sup>e</sup> of 3<sup>e</sup> honk te dienen.....

Als je op school niet goed genoeg was bleef je gewoon een jaartje zitten en dat leidde nooit tot emotionele ouderavonden met ernstige bedreigingen aan het adres van de onderwijzer.

En als je echt eens in de fout ging door iets behoorlijk stouts te doen, dan kwam je op het politiebureau terecht. En dacht je dat je ouders daar kwamen uithalen? Integendeel! We spreken hier wel over een tijd, dat je ouders het ALTIJD met de politie eens waren.

De generatie, waarover ik sprak, heeft vele probleemoplossers, uitvinders, en mensen, die risico's in het leven durven nemen, voortgebracht.

Een voorrecht er toen toe te behoren.

Dan is de jeugd van tegenwoordig veel slechter af en loeren er voor hen gevaren op elke hoek.

Of valt het misschien toch wel mee, rakkers ?



Als dit verhaaltje je niet aanspreekt, scheur je het gewoon uit en leg je het in de open haard. Ontvang je er op die manier toch nog een beetje warmte van.

Waterman wenst iedereen, jong en oud, veel vrienden en vriendinnen. Je krijgt er zoveel van terug en ze verrijken je leven zeer....



Graag tot de volgende keer.

Waterman.

**VRIJWILLIGER VAN DE MAAND OKTOBER:  
MIKE TIMMER**

Dankzij vrijwilligers zoals Mike werd de marsactie een groot succes!  
Wij hopen dan ook weer op veel van deze actieve leden voor de komende oliebollen- en marsactie.

## VAN DE REDACTIE

De bezorging van de SSSwammer vindt plaats, door per team een tiental exemplaren neer te leggen op de eerstvolgende trainingsavond na de uitgave. Dit wordt door Willem Terhorst verzorgd.

Als je meer exemplaren nodig hebt dan 10 (maar ook als je met minder dan 10 stuks uitkomt), laat het dan even aan Willem weten. Het liefst per mail: [g.terhorst@chello.nl](mailto:g.terhorst@chello.nl) of eventueel per telefoon: 0342 - 414558.

Mocht er op jouw trainingsavond een stapeltje SSSwammers, bedoeld voor een ander team, dat, om wat voor reden ook, die avond niet aanwezig is, blijven liggen, neem het dan a.u.b. mee voor een volgende keer of geef ze af bij de mensen van de "Sam Sam-bar" in de Oosterboshal. Voor de teams, die een uitgave van de SSSwammer hebben gemist: Eerst even vragen bij Sam Sam, of ze daar soms (nog) liggen en anders even een belletje naar Willem. Het komt dan vast allemaal goed. Bedankt voor ieders medewerking.

# IS ER LEVEN NA ASSENEDE?

1984

Zo luidde de titel van een enthousiast verhaal in een SSSwammer zo'n 21 jaar geleden. Dit verhaal werd destijds geschreven door een al redelijk op leeftijd zijnde (toen al kalende) volleyballer van onze club die samen met een aantal enthousiastelingen de reis naar onze Zuiderburen maakte. Bepakt en bezakt togen een man of 7 op vrijdagavond richting België om daar een dag of 2 te gaan volleyballen in Assenede, een klein plaatsje ongeveer 15km van Gent.

Een oude caravan en een bungalowtent dienden als slaapplek, een emmer met water als koeling voor het meegebrachte bier.

Het terrein waarop gekampeerd werd was de dag ervoor door de plaatselijke veehouder ontdaan van de koeien, wat te zien was aan de diverse koeienvlaaien die her en der rond slingerden.

Het naastgelegen terrein behoorde toe aan een technische school en bestond uit een aantal gebouwen met twee grote sportvelden. Op deze sportvelden waren ongeveer zeventig volleybalvelden gecreëerd. Achter het hoofdgebouw stond een immense feesttent waar zeker 1500 man zijn/haar dorst kon lessen en, indien het lichaam het toeliet, kon bewegen op de meeslepende muziek van de plaatselijke beatband.

Dat het niveau in die jaren al hoog was getuige de 20° plaats die behaald werd door onze mannen.

Het douchen in de open lucht was echter het grootste spektakel van het hele weekend. Een plastic pvc-buis die horizontaal opgehangen was deed dienst als douche. In die buis waren gaten geboord waaruit de hele dag opgepompt koud water stroomde. Berekoud maar desondanks zo opwindend dat er per dag wel een keer of 5 gedoucht werd. Het volgende citaat van de schrijver van toen verklaarde veel:

***"Buiten het zeil werd (?) je ontkleed, erachter werd je nat. De kleren in de coniferen en heteroseksueel, homoseksueel, travestiet, pedofiel, vrouw en zelfs Duitsers gingen zonder schaamte niet gescheiden onder de douche".*** U begrijpt dat dit voor de mannen in die tijd erg bijzonder en opwindend was.

Doodmoe en vol van indrukken werd op zondagavond de reis naar huis aanvaard al waar de sterke verhalen op de eerste trainingsavond voor veel opschudding zorgden.

## 2004

21 jaar later.

Vrijdagochtend 9 uur, koffie aan de Vinkekampweg. Al jaren het vaste vertrekpunt van 2 teams enthousiaste Assenedegangers. Een grote kar vol materialen en twee busjes vol eten, drinken en alles wat de moderne Assenedeganger nodig heeft om dit weekend tot een goed einde te brengen.

Wat is er veel veranderd in die 21 jaar Assenede.

De kalende volleyballer van toen is er nog steeds bij; nog kaler, opa van twee kleinkinderen en al bijna met de VUT. Zijn bijna even oude maat die al een bijna niet te tellen schare kleinkinderen heeft. Misschien is deze grijzende opa al reeds overgrootvader, het zou me niet verbazen.

2 Dagen Assenede is inmiddels 4 dagen geworden, de caravan en de bungalowtent zijn ingeruild voor een grote legertent van 10 x 5m. Het bieremmertje met pislauw water gaat alleen nog mee om het lekbier van de tap in op te vangen.

Bier drinken doen we allang niet meer lurkend uit lauwe flesjes met je kont in het natte gras. Tegenwoordig gaat dit hangend aan de zelf gebouwde bar uit een glas of plastic beker, luierend in je eigen stoel of op het meegebrachte bankstel van de Bourgondiërs uit Wijk bij Duurstede. Alleen over de Wijkers zou ik al een boek kunnen schrijven (misschien een idee). Een heuse koffiezetter en 2 koelkasten, om de koppijn en dorst in de morgen te stillen, horen al jaren tot de vaste uitrusting.

Een levensgroot zeil, van plm. 200 vierkante meter, gespannen over twee immense parasols, dekt het gehele kampement van zowel ons als de Wijkers af.

De strijd die thuis gevoerd moet worden om het ieder jaar weer voor elkaar te krijgen om naar dit toernooi der toernooien af te mogen reizen is debet aan menig grijze haar op de reeds kaal worden koppen.

Als je de echte verslaafde vraagt naar "het gevoel" voor dit toernooi komt er bij ieder van hen een melancholische blik in de ogen en ben je het eerst volgende uur nog niet van hem af. Verhalen over vaten bier, nachtenlang niet slapen, op niveau ballen, lekkere w... en foute Duitsers vliegen je om je oren.

De meeste van onze mannen plannen hun vakantie zorgvuldig om dit weekend heen en desnoods wordt er aan geboortepanning gedaan.

Op één na zijn allen zijn inmiddels vader van één of meerdere kids (die ene leeft, na eigen zeggen, op traag zaad).

Er is zelfs al een huwelijk met maar liefst 4 kinderen voortgekomen uit dit gebeuren. Dit onder het motto; wij zullen zorgen voor de volgende generatie Assenedegangers zodat dit toernooien niet zal doodbloeden en tot in lengte van jaren door mag gaan.

Zelfs het douchen is veranderd; de plastic buizen achter het zeil zijn er nog steeds, evenals de homo, de travestiet e.d. Alleen het water wat uit de buizen komt is enigszins warmer dan vroeger. Dit tot opluchting van de wat minder bedeeden onder ons. Je begrijpt wat het koude water met iets wat al klein is kan doen. Eén onzer mannen zorgt er ieder jaar weer voor dat het scheidende zeil, tussen de mannen en vrouwendouche, op dusdanige wijze gesaboteerd wordt dat er van reparatie dat weekend geen sprake meer kan zijn.

Het volleybal blijft natuurlijk het belangrijkste van dit weekend. De hele zomer is er volop getraind op "De Koewei" in ons prachtige Schaffelaarse bos. De resultaten daarvan zijn ieder jaar terug te vinden in de ranglijst van het toernooi. Vele 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> plaatsen zijn ten prooi gevallen aan onze mannen met de daar bij behorende "schitterende bekens".

De terugreis wordt tegenwoordig pas op maandagmorgen aanvaard. Onder het mom van "uitgerust rijden" is dit in de loop der jaren bedacht. De meeste collegavolleyballers vertrekken bijna allemaal uitgewoond op zondagavond naar huis. Levensgevaarlijke situaties op de rondweg van Antwerpen doen zich daarbij voor, met in slaap gevallen en onder invloed zijnde bestuurders. Wij niet! Wij vinden het verstandig om uitgeslapen het toernooi te verlaten en gaan zondagsavond op tijd (voor 2 uur liggen de meeste er in) naar bed.

's Morgens kunnen we dan uitgerust het kamp afbreken om na een tussenstop aan de grens veilig thuis aan te komen.

De vraag aan het begin van dit stukje; is er leven na Assenede?, mag u zelf beantwoorden, ik weet het wel.

Een verslaafde

# OLIEBOLLENAKTIE

Hallo allemaal,

Allemaal een goede start van de competitie gemaakt? Het seizoen is inmiddels alweer in volle gang. Dit houdt in dat alle activiteiten binnen de vereniging ook weer van start gaan. Jullie snappen het al; de jaarlijkse verkoop van de 'volleybollen' komt er weer aan.

Ieder jaar organiseert onze volleybalvereniging een oliebolvenkoopactie, met als doel geld in te zamelen voor onze vereniging. Dit jaar hopen wij in een recordtijd door al onze bollen heen te zijn. Wij willen hiervoor jullie hulp inroepen. De actie is dit jaar op zaterdag 20 november gepland. We gaan dan in de verschillende wijken van Barneveld langs de deuren en in het centrum van Barneveld zal er weer een kraam staan.

Als je mee wilt helpen met verkopen dan kan je je inschrijven via formulieren die aan de trainers/coaches worden uitgedeeld. Ook is het mogelijk het strookje in deze SSSwammer (op pagina 14) in te vullen en te deponeren in de brievenbus op de bar in onze kantine. We zoeken ook mensen met een auto, die met de jeugd naar de verschillende wijken in Barneveld kunnen rijden. Geen enkele goede actie zonder de vrijwilligers, dus laten we met z'n allen de schouders er onder zetten!!

Daarnaast zal het voor de meeste van jullie (de senioren) de eerste mogelijkheid van het jaar zijn om, als je dat wilt, je eerste punten (10!) te behalen voor het vrijwilligersplan. Dit kan dan op een makkelijke manier die er voor zorgt dat je een gezellige zaterdag hebt. Dus kom met je teamgenoten helpen, want hoe meer mensen, hoe makkelijker het word. We rekenen op jullie!!!!

Alle helpers en chauffeurs worden op 20 november om 9.30u verwacht in onze kantine 'Sam Sam' in de Oosterboshal. Hoe laat we klaar zijn, hangt af van jullie verkoopkwaliteiten. Verdere informatie kun je lezen op de uitgedeelde formulieren.

Groeten en hopelijk tot 20 november,

De activiteitencommissie.

**JA**, ik wil graag meehelpen met het verkopen van oliebollen voor SSS.

Naam/namen: .....

Telefoonnummer: .....

Auto beschikbaar: JA / NEE (doorhalen wat niet van toepassing is)

(dit strookje invullen en deponeren in de brievenbus op de bar in onze kantine.)



**REPARATIE AUDIO, KTV EN VIDEO  
INSTALL. ANTENNES EN SCHOTELS**

**C.R.v. Ligten**

Reparatie van  
alle merken audio,  
KTV en video.  
Snel en vakkundig.

van Wijnbergenlaan 97 Barneveld  
(0342) 42 48 40 of 06 - 53 65 81 81



**ik**

lees de Barneveldse Krant vooral voor het regionale weerbericht, alle nieuwtjes, burgerlijke stand en familieberichten.



**ik**

lees de Barneveldse Krant omdat ik nauwgezet geïnformeerd wil worden over de ontwikkelingen in de natuurlijke omgeving waarin ik woon.

# EN U?

U wilt toch ook dagelijks de Barneveldse Krant lezen?

Met berichtgeving over de lokale politiek?

De actualiteiten in binnen- en buitenland?

De sportieve en culturele evenementen in de regio?

De beursberichten en het financiële nieuws?

De advertenties met de laatste aanbiedingen van uw supermarkt?

En nog veel meer nieuws en achtergronden?



**Barneveldse Krant**  
*Altijd in de buurt*

# bon Ja, ook ik wil dagelijks de Barneveldse Krant

- Noteer voor mij een proefabonnement van 6 weken voor € 10,- (het afgelopen half jaar heb ik geen proefabonnement gehad op de Barneveldse Krant)

Naam: .....

Adres: .....

Postcode: ..... Plaats: .....

Telefoon: ..... (voor controle bezorging)

Handtekening:

Bij automatische betaling is mijn bank/girnummer:

Bon in een open enveloppe opsturen naar:  
Koninklijke BDU Uitgeverij bv, Verkoop Binnendienst,  
Antwoordnummer 21, 3770 VB Barneveld.  
(Postzegel plakken is niet nodig).  
U kunt ook bellen: 0342 - 494888.

# JARIGEN IN NOVEMBER

- |    |                                                                                                             |    |                                                               |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------|
| 1  | Jacomijn Gombert<br>Harald van der Sloot<br>Loes Duizer-Kisjes                                              | 15 | Darina Dorland                                                |
| 2  | Willemijn Boonzaaijer                                                                                       | 17 | Martine Burgering<br>Lieve Provoost<br>Jan van de Beek        |
| 3  | Stijn Held                                                                                                  | 18 | Albert Christine                                              |
| 4  | Alina Franken<br>Melie van 't Land                                                                          | 19 | Gerda Schoonbeek                                              |
| 5  | Julia Eilander                                                                                              | 22 | Hans Kamman<br>Marcella Verbeek                               |
| 8  | Sanne van de Heuvel                                                                                         | 23 | Michiel van de Beek                                           |
| 9  | Ries van Ginkel<br>Martine de Bruin<br>Mariëlle Vink-van Dijk                                               | 26 | Frouke Takken<br>Wilbert Dekker<br>Jan Welink<br>Mariska Palm |
| 10 | Jan Miedema<br>Theo Lammers<br>Annet de Kruijff<br>Jasper Werkman<br>Albert Hendriks                        | 28 | Siobhan van Druten                                            |
| 11 | Johan Pongers                                                                                               | 29 | Yanissa Gijsbertse<br>Gerjanne Snellen                        |
| 12 | Margreet van Egdome                                                                                         |    |                                                               |
| 14 | Riko van Middendorp<br>Gino van Middendorp<br>Arja van Willigenburg<br>Denise van Rheenen<br>Connie Hooijer |    |                                                               |



REPARATIE AUDIO, KTV EN VIDEO  
INSTALL. ANTENNES EN SCHOTELS

**C.R.v. Ligten**

Ontevreden over beeldkwaliteit?  
Wij adviseren u graag over  
**SATELLIETONTVANGST**

van Wijnbergenlaan 97 Barneveld  
(0342) 42 48 40 of 06 - 53 65 81 81

