



Shuttle Up

SLIEDRECHT - Team 1 van badmintonvereniging Shuttle Up maakt halverwege de competitie de balans op en staat op een nette vijfde plaats met 2 gelijke spelen, 3 verlies- en 2 winstpartijen. Maandag 10 november verloor Shuttle Up met 6-2 van de nummer 3 Vridos uit Giessenburg en waren het de vrouwen die de eer reddden. Het koppel Koorevaar/Redelijkheid wonnen hun dubbel en Wendy Redelijkheid won met sterk spel tevens haar enkelspel. Een week eerder was er nog winst tegen Maasdam, 5-3 was toen de uitslag. Het waren vooral de mannen die overtuigend hun wedstrijden wonnen. De dubbel Hoekstra/Aalders werd met degelijk spel gewonnen. Ook beide mannen enkelspelen van Boogaard en Aalders werden zonder veel problemen gewonnen. Wendy Redelijkheid maakte met haar enkelspel en Koorvaar/Boogaard met hun mix de 5 punten een feit. Het team laat met de gehaalde resultaten zien dat de promotie naar de hoofdklasse, het hoogste districtsniveau, ondanks de relatief kleine omvang van de vereniging, voorslagnog terecht is geweest.

Een technische meedertent... (text partially obscured by image)

Marathon Rotterdam

RAMONRECHT - AV Passaat biedt elk jaar af magdijheid van toewijzen als aan landlopen die ook met willen binden van een voorbeeldig om mee te trainen als voorbereiding van de marathons in Rotterdam. Grote begeleiding van ervaren geïmporteerde trainers van AV Passaat die dan de afgelopen jaren vele lopen met succes mee aan deze trainingen. 22 april 2015 staat weer een deejayske landlopen die bij Passaat heeft getraind aan de start op de voetbalveld.
Iedere jaar sneuvelen vele personen te marathons voor degenen die niet de training hebben meegedaan. De training wordt van programma van 54 weken met minstens vier maal ook soms vijf trainingen per week. In voorgaande jaren deden vele lopen met veel succes en vooral ook veel plezier mee aan deze trainingen. In april van dit jaar haalden alle atleten wat de trainingsoverloop die waren pasten de finishloop de voorlopig.
Trainer Willem Zwart over deze training: „Een schema van intensief en krachtig zijn maar een gelogen begeleiding is minstens zo belangrijk als een schema. Bij onze training wordt onder meer aandacht geschonken aan de looptechniek, coördinatie, het eten en drinken tijdens de marathon zelf maar ook tijdens de training. Daarnaast wordt ik er niet aan denken om een streekloop van ruim dertig kilometer af te lopen. In een groep is de mentale ondersteuning erg belangrijk.“
Een marathon is een positieve zaak waarbij goede voorbereiding en professionele begeleiding belangrijk zijn. In januari start de training, die ook geweldig kan worden ter nuchtere realiteit van de voorlopige marathons zoals in Rome Paris en Madrid. Donderdag 20 november wordt in de kantine van AV Passaat (Aankomst 20.00 uur) uitgedrukt welke informatie gegeven wordt deze training. Ook is er natuurlijk de gelegenheid te te laten informeren over het trainen bij Passaat of om andere hardloperverenigingen te vragen. De training begint op 22.10 uur en is gratis te volgen bij: <http://www.avpassaat.nl>.

Eerher
SLIEDRECHT - Drie dagen na de laatste 3 Noordingen tegen Noord Valley Bontincker komt 20 heugig bezocht door de toppers tegen Poelsgaard. Het koppel van Appie Kriensen blijft de afdeling de kopgroep van de erodivisie. Het heeft weliswaar minder dan koploper VC Stank, maar zelf ook minder geproblemeerd. Sliedrecht Sport raakt in de even de spanning van zich afschudden in de 1-7 achterstand werd mede door een sterke Dienkoudre leest gedaan en na een spannend

Schaakkwar

Jeugdschakers ook steeds meer in vorm
SLIEDRECHT - Het Sliedrecht RSB-lekershaveret heeft zich onmiddellijk geplaatst voor de volgende ronde van de RSB-bekerscompetitie. De Pionier toek een laatste klein voor het team van Leo Koppehaar. Met een 1,5-0,5 nederlaag keerde het team uit Hellevootsluis huiswaarts.
Naast de succes met vliegen de stukken vooral van de eerste drie bordes over het bord. Aan bord 1 kwam de sluierwisse kopman 10-

ronde

en. De... (text partially obscured by image)

Shuttle Up

SLIEDRECHT - Team 1 van badmintonvereniging Shuttle Up maakt halverwege de competitie de balans op en staat op een nette vijfde plaats met 2 gelijke spelen, 3 verlies- en 2 winstpartijen. Maandag 10 november verloor Shuttle Up met 6-2 van de nummer 3 Vridos uit Giessenburg en waren het de vrouwen die de eer reddden. Het koppel Koorevaar/Redelijkheid wonnen hun dubbel en Wendy Redelijkheid won met sterk spel tevens haar enkelspel. Een week eerder was er nog winst tegen Maasdam, 5-3 was toen de uitslag. Het waren vooral de mannen die overtuigend hun wedstrijden wonnen. De dubbel Hoekstra/Aalders werd met degelijk spel gewonnen. Ook beide mannen enkelspelen van Boogaard en Aalders werden zonder veel problemen gewonnen. Wendy Redelijkheid maakte met haar enkelspel en Koorvaar/Boogaard met hun mix de 5 punten een feit. Het team laat met de gehaalde resultaten zien dat de promotie naar de hoofdklasse, het hoogste districtsniveau, ondanks de relatief kleine omvang van de vereniging, voorslagnog terecht is geweest.



Bekierloop

SLIEDRECHT - Naast de 175 atleten startten zaterdag 15 november jaarl. een Bekierloop; een wedstrijd van vier kilometer uitstartend ABC. De kopgroep bestond uit de afkomst van 4, 5 en 10 kilometer van het Cideon Grootenberg was die bij de 10 kilometer finishte in een recordtijd van 17.04 minuten. Bij de 10 kilometer ging Jelle Schol met een tijd van 18:01 minuten en met de ereprijs van de wedstrijd ABC. Een van de meest uitdagingen van de wedstrijd was de afkomst van de 10 kilometer: 180 euro, plus 110 euro uit de verkoop van koffie. Van het bedrag zullen 100 euro worden gegeven aan de bewoners van De Meerwalle. Voor de hardlopers waren er na afloop warme kosters - een stukje wasgoed. De Meentouwer de atleten hebben te weten te komen. Meer informatie op www.sluedrecht.nl.

Brederstrijd

SLIEDRECHT - In de Blandcompetitie van de laatste klas werd Hoo van Hoofters verduidelijk door zijn wedstrijd tegen Jan. In een prachtige partij met mooie combinatie won Jan met 11-3 van Hoo. Koppehaar van Hoofters speelde met 1-1 gelijk tegen Feb van der Toeg en sloot met dit resultaat nog steeds koploper in de 1e klasse. In de 2e klasse was Martin Aalders jr. hoogste opgesteld en won met 14-2 van Hoo. Koppehaar, Jan van der Toeg speelde niet en staat nu alleen onder de velden bovenaan in de 2e klasse.