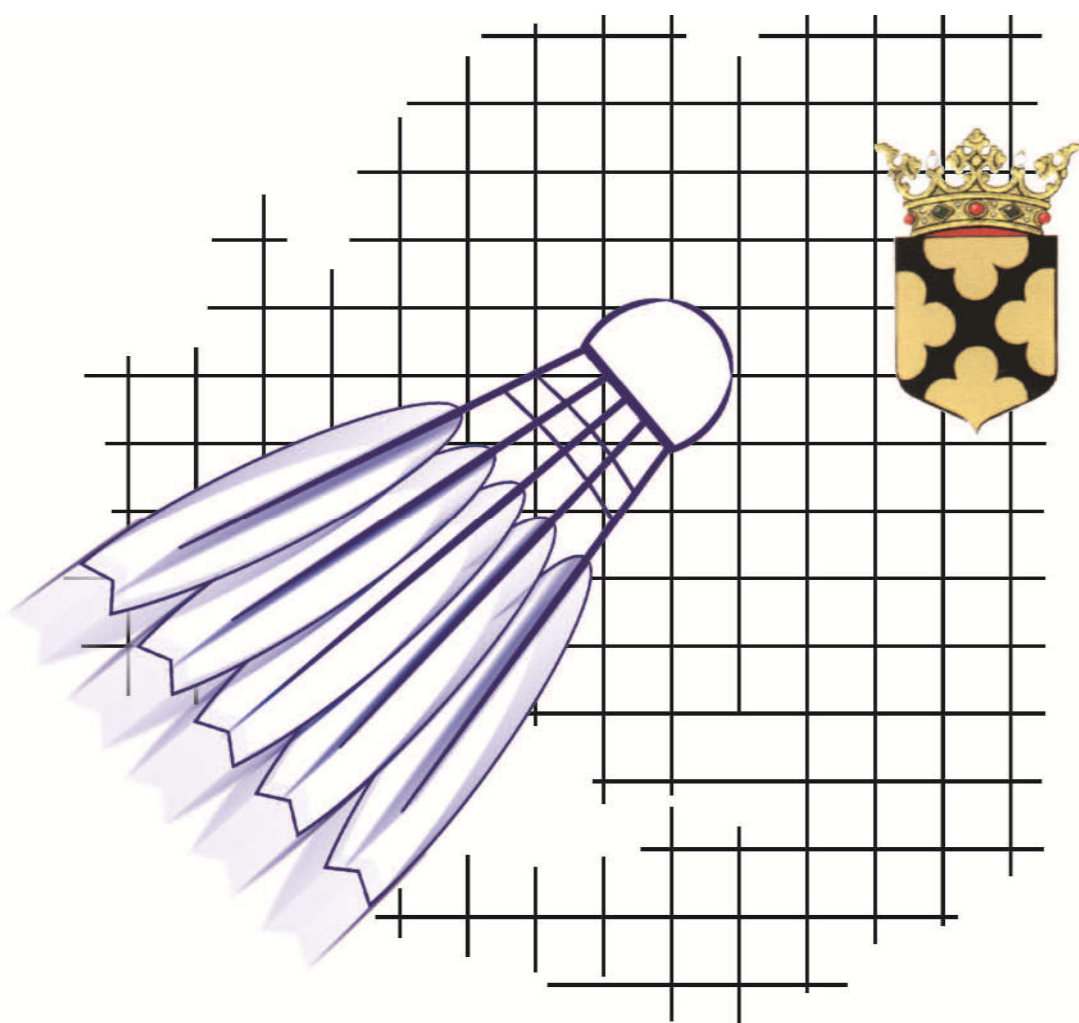


# INFORMATIE



Badmintonvereniging Shuttle Up

## Verenigingsgegevens

Badmintonvereniging Shuttle Up te Sliedrecht  
Opgericht 10 januari 1968  
Goedgekeurd bij Koninklijk Besluit,  
7 december 1970, nr. 49  
Lid van Badminton Nederland  
Postbus 258 3360 AG SLIEDRECHT  
ABN-AMRO Rek.nr. NL02ABNA0482075295  
KvK Dordrecht 40321232  
[www.shuttle-up.nl](http://www.shuttle-up.nl)

## Contactpersoon recreatie

Susanne van der Wiel, 06-40317289  
[recreatie@shuttle-up.nl](mailto:recreatie@shuttle-up.nl)

## Speelavond

Sporthal De Stoep  
Maandagavond 19.00 - 22.30 uur  
De zaal beschikt over 8 speelvelden.

## Kennismaking

Als aspirant-lid kunt u de eerste 4 weken gratis en vrijblijvend meespelen en/of meetrainen.

## Racket

Tijdens de eerste 4 weken kunt u gebruik maken van een racket van onze vereniging, deze vindt u onderin de kast van de sportzaal. Graag na het gebruik ervan weer terug in de kast leggen. Na deze 4 weken verwachten we dat u zelf een racket aangeschaft. We zijn graag bereid om u hierin te adviseren.

## Opzetten/opruimen zaal

Als u aan het begin van de avond komt spelen, is het gebruikelijk dat u even helpt met het speelklaar maken van de banen: het opzetten van de netten en het pakken van de shuttles. Zo ruimen de personen die als laatste een baan hebben gebruikt de netten, palen en shuttles ook weer op. De netten en shuttles liggen in de 'eigen' kast van de vereniging.

## Spierpijn

Wij adviseren u om de eerste avonden niet te lang te spelen in verband met spierpijn. Badminton is een intensieve sport met korte, snelle bewegingen waaraan het lichaam gewoonlijk niet gewend is.

## Kleding

Voor recreatiespelers zijn er geen voorschriften voor de kleding: alle merken en soorten zijn toegestaan.

## Schoenen

Aan schoenen wordt aan één eis gesteld: de zool mag beslist niet zwart zijn en geen strepen op de vloer achterlaten. Dit is door de zaalbeheerders niet of zeer moeizaam te verwijderen. Daarnaast adviseren we dringend om geschikte badmintonschoenen te gebruiken om blessures te voorkomen. Vroeger bestonden er geen specifieke badmintonschoenen. Tegenwoordig is de badmintonschoen een zaalsportschoen waaraan specifieke eisen worden gesteld. De leest van de schoen kan recht, half of geheel gebogen zijn, zodat voor iedere voet een 'aangepaste' schoen gevonden kan worden. Bij een goede schoen is de schokdemping over de hele zool verspreid. Dit realiseert men door de buiten-, tussen- en binnenzool van specifiek materiaal te vervaardigen. Een goede badmintonschoen moet voldoende stabiliteit bieden, met name rond de hielkap, om zodoende achillespeesblessures te voorkomen; maar ook aan de bovenzijde moet er voldoende stabiliteit gecreëerd kunnen worden. De zool moet antislip-capaciteiten en een soepel 'draaipunt' hebben onder de bal van de voet (i.v.m. de mogelijkheid om snel te wenden) en goed flexibel zijn ter hoogte van de overgang van middenvoet/tenen. De schoen moet goed vocht kunnen opnemen, moet kunnen ventileren en mag niet te zwaar zijn.

Geen overbodige randen:



Geen rekbare, elastische sluiting:



Voorzien van draaipunt:



## Recreatief spelen

U ontvangt een label met daarop uw naam. U vindt in de zaal 1 labelbord en 2 borden (links en rechts in de zaal) met daarop de baannummers en speeltijden van 20 minuten.

Als u een wedstrijd wilt spelen, hangt u eerst uw label op het gewenste vakje met tijdsperiode en baannummer. Om de 20 minuten wordt er op een fluit geblazen en dan verhangt u uw label op een ander vakje. Zodoende is er altijd de mogelijkheid om te spelen, ook als u zonder partner komt.

## Para-Badminton

Sinds 2002 biedt badmintonvereniging Shuttle Up gelegenheid voor Para-Badminton. Spelers met een lower/upper handicap of in rolstoel zijn van harte welkom om een shuttletje te komen slaan. Ieder jaar wordt er in Sliedrecht ook een landelijk toernooi Para-Badminton georganiseerd.

## Training

Er wordt een training voor verschillende niveaus verzorgd door een gediplomeerd badmintontrainer, hiervoor worden 2/3 banen gereserveerd. Deelname is gratis, niet verplicht maar wordt wel geadviseerd.

## Toernooien

Er worden verschillende vriendschappelijke/gezelligheids toernooien georganiseerd. Deze toernooien zijn bedoeld om elkaar een beetje te leren kennen, dus juist voor nieuwe leden.

## Competitie

In het voor- en najaar kan er worden deelgenomen aan diverse competities, ook op recreatief niveau.

## 55+ Badminton

Op donderdagmiddag van 15.00 tot 16.00 uur is er gelegenheid voor 55+ badminton in sporthal de Valk. Dit wordt georganiseerd in samenwerking met de stichting Welzijnswerk Sliedrecht. Je hoeft hiervoor geen lid van de vereniging te zijn, de kosten bedragen € 3,00 per keer.

Contactpersoon: Cor Polack - 06-16503513 - [55plus@shuttle-up.nl](mailto:55plus@shuttle-up.nl)

## Website

Op de website: [www.shuttle-up.nl](http://www.shuttle-up.nl) kunt u al het laatste nieuws lezen en staat ook de agenda vermeld.

## Speleregels

Spelregels staan op de website ([www.shuttle-up.nl](http://www.shuttle-up.nl)), onder 'verenigingsinfo'.

## Contributie

Senioren: € 44,50 per kwartaal

Senioren competitie: € 56,50 per kwartaal

Inschrijfgeld (eenmalig): € 7,50 (contant betalen bij het inleveren van het inschrijfformulier)

Betalingen gaan via automatische incasso. Er wordt aan het begin van het kalenderkwartaal afgeschreven, dus er wordt per 3 maanden betaald.

## Vrijwilligers

Zoals iedere vereniging draait ook Shuttle Up op de inzet van vrijwilligers. Een bijdrage hierin wordt zeer gewaardeerd. Neem contact op met 1 van de bestuursleden voor meer informatie.



**[www.shuttle-up.nl](http://www.shuttle-up.nl)**