



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

TWEDE JAARGANG NUMMER 18

FEBRUARI 2010

Noticias nummer 18. En weer volop leesvoer voor al onze tennissers, supporters en sponsors. In deze editie hebben we een uitgebreid verslag van een jonge prof, Jeroen Benard. We introduceren een oude bekende van Mejor, Lodewijk van Ardennen, die ons met ingang van het nieuwe zomerseizoen komt versterken.

Verder in deze editie een verslag van de zondagochtendtrainingen zoals Oliver die verzorgt op de banen van My Healthclub in Krimpen. Zowel zijn ervaringen als die van de deelnemers geven we weer, compleet met foto's. Kortom: een uitgave om weer eens op het gemak voor te gaan zitten! We wensen jullie veel leesplezier!

Het verschil tussen jongens en meisjes

is over het algemeen groot! Niet alleen in ontwikkeling en groei, ook in gedrag. Als ervaringsdeskundige kan ik u vertellen dat ik voor twee 'echte jongens' mag zorgen. In 99 procent van de gevallen helemaal geweldig, soms ook heel vervelend en vermoeiend. Boaz kan gewoon niet rustig met zijn loopfiets door de kamer rijden. Hij racet over het kleed, scheurt van de keuken naar de tuindeur en als hij de kans krijgt, botst hij in volle vaart tegen benen of bank. Elke dag corrigeren wij hem, elke dag wijzen wij hem op het gevaar en elke dag belooft hij beterschap. Maar hoe hij zijn best ook doet...het lukt hem niet...

Met zijn grote broer Hidde is hetzelfde laken en pak. Alles is een race, alles is een wedstrijd en alles moet hier, nu en snel! Sinds kort hebben wij een tafelfoetbalspel en meerdere malen per dag vraagt hij één van ons: "Zal ik jullie even een pak slaag geven?" Met tennis is het niet anders; een rally maken en de bal netjes overspelen is na een minuut of vijf wel klaar. Meneer moet, zal en wil een partijtje spelen. "Zal ik je even van de baan blazen?" is een van Hidde's vaste vragen. Met meiden gaat het in het algemeen gesproken heel anders; die spelen elkaar de bal toe en spelen meer met elkaar dan tegen elkaar. Waar je jongens vaak een beetje moet temperen, is het soms zaak om de meiden een beetje op te porren. Partijen tussen twee meiden duren vaak veel langer dan tussen jongens onderling.

En ja, er zijn uitzonderingen; zoals kleine Maria uit Vinaros. Zij wilde niets anders dan 'partidos' wedstrijden spelen. Soms leek het wel een jongen in het lijf van een meisje. Maria kon veel, echt veel beter voetballen dan alle jongens van de academy, droeg, uitsluitend en met grote tegenzin een tennisrokje, wanneer ze een partij op hoog niveau moest spelen en er echte lijn- en scheidsrechters bij de wedstrijden aanwezig waren. Het was een ondeugd eerste klas en haalde bijna dagelijks kattenkwaad uit. Ze had het niet van een vreemde...haar vader was dan wel 'el jefe' van de Policia

Local, de baas van de plaatselijke politie, maar bleef in hart en nieren een echte kwajongen. Weet u het nog? Maria's vader was de man die mij netjes thuisbracht na een avondje uit en met zwaailichten en loeiende sirenes mijn straatje inreed... Maria's bijnaam was la pequina criminala, de kleine boef. Want een boefje was het.



Uit de 'Balanshoek'

In de vorige editie van Noticias heeft Marianne het uitgebreid gehad over het belang van een goede warming up. In deze uitgave behandelt zij hoe lastig het kan zijn om terug te komen van een blessure. Jippiee, ik mag weer sporten..... Vaak een eerste gedachte als je na een blessure weer "wat mag gaan doen". Dus ga je vol goede moede naar de tennisbaan (in dit geval) en knal je er weer rustig op los. Helaas sta je de volgende ochtend op en je lichaam protesteert aan alle kanten. Wat nu en hoe kan dat? Uiteraard ligt het aan het soort blessure wat je hebt gehad en hoe lang je lichaam in een rustpositie heeft verkeerd. Maar voor iedereen geldt hetzelfde je lichaam moet weer aan belasting wennen. In je lichaam gebeurt van alles als je een blessure hebt opgelopen. Het herstel van beschadiging van weefsel (denk hierbij aan spieren, pezen en ligamenten) vindt plaats in verschillende fasen. In de eerste dagen (3-5) vindt een ontstekingsreactie plaats. Dit blijkt uit het feit dat het gebied van de beschadiging dik en rood wordt. Het voelt warm aan en er is pijn. Daarna wordt het beschadigde weefsel "opgeruimd" en worden nieuwe cellen gevormd om het beschadigde weefsel te herstellen. Totaal duurt dit rond 21 dagen. Je bent dan wel weer in staat om je normale dagelijkse dingen te doen. Maar als je te veel doet (belast), reageert het aangedane gebied nog wel met zwelling. De belastbaarheid wordt steeds groter en je kunt steeds meer gaan belasten. Na ongeveer 150 dagen is ruim 85% van het collageen in het beschadigde weefsel vervangen en vernieuwd (uiteraard is dit ook wel afhankelijk van het soort blessure). Als je dan ook weer wilt gaan trainen is een goede opbouw van groot belang. In principe is het altijd goed in de eerste week (vanaf ongeveer de 2^e / 3^e dag na de beschadiging) de aangedane regio onbelast te bewegen. Gewrichten vastzetten

met conventionele tape (dit is de zgn. sporttape) zal een spoedig herstel dus tegenwerken.

Medical tape of cure tape is een veel betere optie. Ook kan al voorzichtig begonnen worden met de spieren aanspannen en ontspannen, welke betrekking hebben op het aangedane gewricht of de aangedane spier. Beetje bij beetje kan er meer belast gaan worden. Er kan steeds functioneler getraind worden, dat wil zeggen meer sportspecifieke oefeningen gedaan worden om het herstel van het collageen zo effectief mogelijk te laten verlopen. Je zult begrijpen dat wanneer je je niet aan de "regels" houdt met betrekking tot de verschillende fasen van herstel het weefsel niet optimaal zal kunnen herstellen. Het kan dan zo zijn dat je andere structuren gaat overbelasten zodat er weer klachten ergens anders in je lichaam ontstaan. Dit kan zowel mentaal (als je te snel weer gaat trainen ga je in plaats van stapjes vooruit - achteruit, wat heel frustrerend kan zijn) als fysiek (zoals hierboven al genoemd door anders te gaan belasten).

Mijn advies: luister goed naar je lichaam. Jij kent je lichaam als geen ander. Houd het stoplicht in de gaten:

**Groen is geen last en knallen maar
Oranje is vermoeidheid dus oppassen
Rood is pijn; stoppen en gas terug**



Pro Balans Praktijk voor Natuurgerichte Therapie. Gespecialiseerd in sport - massage - en ontspanningstherapie
www.pro-balans.nl

Mocht je naar aanleiding van het bovenstaande nog vragen hebben, kun je Marianne altijd even bellen of een berichtje sturen!

Het Mejor team 2010

In oktober van 2009 kreeg Frank een pracht van een kans om in zijn achtertuin te gaan werken. En wij vonden dat we hem daar niet in mochten beletten. Hij heeft dan ook geen herfststursussen gegeven omdat hij volle bak aan de slag moest in Huizen. Ook hebben we, per 1 december afscheid moeten nemen van Fedor. En als klap op de vuurpijl heeft Robert na een groot aantal jaren trouwe dienst gekozen voor een Zuid- Amerikaans avontuur. Gelukkig blijft "Roberto" in beeld door ons verslag te doen van het wel en wee van zijn bouwproject in Peru. Hij staat op het punt van vertrekken dus zijn eerste echte reisverslag is dan ook in de volgende nieuwsbrief te lezen. Maar niet getreurd! Met het nieuwe seizoen zal een oude bekende van Hans, Marianne en Claudia zijn rentree maken binnen tennisland.



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

TWEDE JAARGANG NUMMER 18

FEBRUARI 2010

We hebben het hier over Lodewijk van Ardennen, een drietje met een draak van een service en een verwoestende forehand. 'Lood' is niet alleen een zeer fatsoenlijke speler, hij is ook in het bezit van een K.N.L.T.B. A en B Licentie. Afgelopen zomer is hij getrouwd met Michelle en gaat met heel veel plezier en enthousiasme zijn trainerscarrière voortzetten in Capelle. Hij heeft in het verleden al een aantal jaren samengewerkt met Hans, Marianne en Claudia; zij hebben hem even 'bijgepraat' en alles was snel in kannen en kruiken. Lodewijk zal bijna elke dag van de week op het park aanwezig zijn! Leuke weetjes zijn dat "Lood" vanaf zijn vijfde tennist, ooit en in een ver verleden een keer heeft gewonnen van Raemon Sluiter en ervaring heeft op het gebied van Backpacking in Australië...



Hier draagt Lodewijk nog een heel ander pak dan dat hij in april zal dragen!

Schrijf je in!

Als je wilt trainen deze zomer, is het zaak dat je zo snel mogelijk laat weten! Op de vernieuwde site, die sinds december 2009 in de lucht is kun je heel gemakkelijk het inschrijfformulier downloaden. Invullen, een Beatrix van 44 cent erop en in de dichtstbijzijnde brievenbus knallen richting de Beukelaan in Gouda. Wij regelen de dag en tijd.

Een koekje van eigen deeg:

Het is lekker trainen met Roy de Bos. Vol gas knallen we de ballen heen en weer. Ooit heeft Hans hem geleerd dat het tennis een kwestie is van kijken, kiezen, de klap en de controle. Hans liep op naar het net, Roy joeg de bal er snoeihard langs. Hans riep nog: "Mooie bal"

Het ongevraagde antwoord van Roy liet niets aan duidelijkheid te wensen over.

"Ja Hans, je kon alleen maar kijken, van kiezen, de klap en de controle droom je vanavond maar"

Martin Martens is de 'netbal specialist' Bij hem valt het balletje altijd via het net precies

aan de goede kant. Hij heeft er tijdens de wintertrainingen al heel veel punten mee gescoord en zijn medecursisten worden er gek van! Op de vraag met wie hij mee zou rijden naar huis, luidde zijn antwoord. "Niemand! Ik ben de enige die altijd zelf rijd...stel je voor dat ze me weigeren mee te nemen of me halverwege de auto uitzetten.

Hans was druk met een training waarin hij voetenwerk combineerde met een aantal slagen. Hij vroeg op woensdagmiddag aan een jeugdgroep het volgende: "Hoe word je nou nog sneller op de baan?" O-Djani antwoordde zonder blikken of blozen: "op rolschaatsen!" Het duurde even voordat we verder konden...



TENNISKANSEN!

Sinds onze 'introductiebrief' die we halverwege januari verstuurd, hebben we het druk met het invoeren van de namen en e-mail adressen om iedereen op de hoogte te houden. Want wat hebben we een groot aantal positieve reacties ontvangen omtrent Tenniskansen! De teller staat per 10 februari 2010 op een mooi bedrag en daar zijn we onvoorstelbaar trots op. Want dat betekent dat we mensen kunnen helpen! Duizend maal dank is niet genoeg, maar weet dat alles goed, efficiënt en effectief besteed wordt. En natuurlijk houden we iedereen op de hoogte van de donaties, het saldo, de uitgaven en de ontwikkelingen in de nieuwsbrief van maart.

Overdag trainen

Steeds meer mensen verdelen het werk over een aantal langere dagen zodat er ook echt vrije tijd overblijft...om overdag te kunnen sporten bijvoorbeeld. Mejor biedt met ingang van het nieuwe seizoen de mogelijkheid om in de ochtende te komen trainen!

In eerste instantie op dinsdag, woensdag en vrijdagochtend. En mocht er voldoende animo zijn, vullen we de maandag en donderdagochtend met plezier in! Informeer gerust even naar de mogelijkheden en de beschikbare tijden. Een aantal uren is al ingevuld! Een berichtje naar secretariaat@mejor.nl

is zo ingeklopt en je weet razendsnel de mogelijkheden! Zowel Claudia, Lodewijk en Hans verzorgen diverse trainingen op deze dagen.

De Wintertrainingen op zondag

Al een aantal winterseizoenen geef ik met heel veel plezier elke zondagochtend aan kinderen van LTC de Blinkert extra tennis-trainingen. Helaas (nog) niet op het eigen park, maar moeten we hiervoor uitwijken naar winterbanen of een tennishal. 3 jaar geleden nog op de buitenbanen van tennisvereniging Alexandersstad in Rotterdam Ommoord, maar inmiddels alweer voor het 2^e winterseizoen in Krimpen aan den IJssel. Vorig jaar nog de hele periode buiten getraind en bij slecht weer konden we naar binnen. Door een toename van het gebruik van de binnenbanen en noem het een voorgevoel, hebben we dit jaar gekozen voor een vaste binnenbaan. Gezien het zeer slechte weer van de afgelopen maanden, is dit zeker een goede keuze geweest.

Het doel

Vanaf het begin was het de bedoeling om in de wintermaanden bezig te blijven met

tennis en om vooral de overgang naar de voorjaarscompetitie beter te laten verlopen. Er is dan ook geen sprake van tennisses. Maar wel om met allerlei spelvormen bezig te zijn met het verbeteren van de conditie, de spierkracht en het spelen van partijtjes en hoe om te gaan met bepaalde situaties. Enkele kinderen doen al mee vanaf het 1^e jaar en het is leuk om te zien hoe zij meegegroeid zijn met de ontwikkeling van deze extra trainingen. Soms is het lastig om te ontdekken wat het nut van een oefening is en vooral de conditietraining wordt niet altijd leuk gevonden, maar als ik zie hoe iedereen vooruit gaat ben ik dik tevreden.

Dit jaar 3 leuke groepen en ook weer veel nieuwe kinderen, die toch lekker aansluiten bij de al wat ervaren spelers en elke week ook door weer en wind naar Krimpen komen.



Enkele ervaringen

Het is heel leuk, bij het dubbelen wordt er soms niet gepraat en dan slaat geen van beide spelers de bal. Je conditie wordt goed getraind. Er wordt je goed geleerd hoe je jezelf over het veld moet bewegen.

Timo Koenders



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

TWEDE JAARGANG NUMMER 18

FEBRUARI 2010

Ik vind het een leuke, maar ook zware les. We doen veel leuke oefeningen en veel conditietraining, maar het is niet te zwaar. Je krijgt door de training veel balgevoel en meer kracht.

Peter Buijs

Ik vind het een leuke maar ook redelijk zware training. We doen veel oefeningen die met kracht en conditie te maken hebben. Dat vind ik wel leuk. We doen altijd sky-bal op het einde, alleen krijgen we soms te weinig tijd om de ballen te rapen.

Daan Gruson



De tennis les was erg leuk, het begin was wel saai maar ja.. wel goed voor je conditie. De rest was wel gaaf, het serveren was erg leuk en het spel op het laatste was ook erg leuk

Justin Verhart

Elke week verheug ik me erop: de tennistraining van Oliver. Een uur lang lekker sporten en je frustraties eruit slaan. We doen vooral oefeningen die goed zijn voor je conditie, snelheid en kracht. Het zijn intensieve trainingen, maar ze hebben wel effect. Daarnaast draait het natuurlijk ook om plezier! Ons groepje is erg gezellig en het is leuk om partijtjes tegen elkaar te spelen. Door deze zaaltrainingen ga ik goed voorbereid de voorjaarscompetitie in.

Lydia Pieters



Het is superzwaar als je net begint, maar als je eenmaal bezig ben voel je je superlekker en achteraf ben je helemaal trots op jezelf en heb je nog meer zin om te gaan sporten!

Judy Koppenjan

Ik vind het leuk om te doen. Ik heb ook nog veel geleerd over tennis, zoals hoe je moet serveren of hoe je het beste kunt slaan.

Alleen de straftraining als we de ballen niet op tijd opgeraapt hebben, vind ik niet zo leuk. Het moeilijkste was het rennen op de plaats en dan gaan hangen en de derde straftraining met dat liggen, gelukkig heb ik dat maar een keer hoeven doen. Ik vind het ook leuk dat ik in de groep zit bij Rik, Sven, Collin en Sjoerd, alleen kende ik Boy nog niet. Het leukste van wat we allemaal al gedaan hebben is dat spel met twee punten krijgen, zodat je naar de overkant rent met z'n tweeën. Wat ik best makkelijk vind, is het eerste wat we doen, het overslaan, maar soms was dat best moeilijk, soms kwam het ook door de tegenstander dat hij goed is zoals Sven.

Stan Uildriks



Ik vind de training erg leuk en ga er altijd met plezier heen. Ik vind het leuk dat de training op kracht en conditie en niet alleen op techniek is gebaseerd. Bepaalde oefeningen die we wel eens in de les doen vind ik wat minder leuk en waardevol, maar over het algemeen zijn het hele leuke lessen!

Laura Gruson

We vinden het een erg leuke en gezellige training maar we vinden de warming up net iets te lang. Het is misschien beter als we gaan inslaan of zo. In ieder geval dat we niet zo'n 10 min heen en weer rennen want dat kan je ook buiten op straat doen. Verder vinden het sky-bal wel leuk dan ben je toch aan het rennen en je bent ook bezig met de bal slaan en je moet communiceren.

Willem en Sophia Nieuwland

Tennis op zondag is leuk omdat het iedere zondag gewoon doorgaat. Het weer maakt niet uit want het is binnen. De training vind ik leuk omdat we lekker doorgaan en mijn groepje is gezellig. Oliver verteld altijd goed wat we moeten doen. Mijn moeder zegt alleen dat het wel vroeg is op zondag.

Collin Kleinschmidt



Tennis met Oliver, dat is heel leuk! Vooral binnen. Er wordt veel aan je conditie gewerkt en kracht. Wel een kwartier warming-up. Je leert er veel omdat je snel werkt. Het is gewoon zo leuk dat ik het elke dag zou willen doen.

Dunja Dogan

Wat kan ik hier nog aan toevoegen? Ik hoop dat ik de komende zomerperiode ook nog ruimte, tijd en mogelijkheden krijg om deze trainingen te kunnen geven en dat er voldoende kinderen zijn die dan mee willen doen. Zoals je kan lezen is het hard werken, maar vooral ook heel veel tennislezier.

Oliver Geenen

De professional

Zoals jullie in de vorige editie van Noticias hebben kunnen lezen vertelde Hans dat een oud leerling weer contact met hem had gezocht, nou dat ben ik dus.

Zoals jullie al hebben kunnen lezen ben ik dus fulltime bezig met de sport die centraal staat in dit blad. TENNIS!

Ik speel nu sinds 2 ½ jaar fulltime bij de tennisschool van Justine Henin en haar coach Carlos Rodriguez. Om jullie een soort van indruk te geven over hoe dat "fulltime" tennissen er eigenlijk uit ziet heeft Hans mij gevraagd of ik een stukje wilde schrijven over mijn hoe mijn dagen er ongeveer uit zien. Nou, hier komt het dan en hou' je vast!

Om tien voor zeven gaat mijn wekker met het deuntje 'Alors on Danse' (dat is Frans voor Kom op! We gaan dansen) Ik laat hem één keer "snoozen", dan is het vijf voor zeven en dan horen we dat vrolijke deuntje weer, het liedje wil eigenlijk zeggen: "Kom op slaapkop het is tijd om te douchen". om 10 over 7kleed ik me aan, en ga naar beneden, steek het licht aan, doe de koelkast open, pak een pak melk en appelsap zet ze op tafel, loop weer terug naar de keuken om een glas, lepel, kop en de muesli te pakken. Het is dan ongeveer kwart over 7 en zet mijn laptop aan om het laatste nieuws te bekijken van zowel voetbal, tennis als het dagelijkse nieuws. In de tussentijd stroomt de woonkamer vol met



NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

TWEDE JAARGANG NUMMER 18

FEBRUARI 2010

slaperige mensen en we discussiëren over het nieuws. Als ik klaar ben met ontbijten was ik netjes de dingen af die ik gebruikt heb, die regel geldt voor iedereen en ook voor het avondeten natuurlijk. Om kwart voor 8 is het tijd om naar boven te gaan mijn kleding in mijn tas te stoppen en mijn tanden te poetsen. Rond 10 over 8 is het tijd om vanuit het appartement waar ik zit met nog meer andere spelers te vertrekken richting de tennisclub. We worden altijd heen en weer gereden door de groundsman die naast ons woont. Het is dan inmiddels 10 over half 9 en het is tijd om de warming-up te doen. Als we warm zijn spelen we meestal van 9 tot 11 in de ochtend, het kan ook zijn dat we om 9 uur fysiek hebben, een soort conditietraining. Na 11 uur is het stretchen, douchen en aan het middageten. Als we dan tennis gehad hebben in de ochtend beginnen we meestal om half 2 met fysiek van anderhalf uur, en daarna weer tennis, ongeveer anderhalf uur tot half 5. Stretchen, douchen en vervolgens vertrekken we weer met de groundsman rond kwart over 5 naar ons appartement. Als we dan helemaal kapot aankomen in het appartement gaan we wat surfen op het internet. En rond 6 half 7 gaan we meestal eten met de "grote jongens" want er slapen ook jongere kinderen van een jaar of 15 en 16. We hoeven de maaltijd altijd alleen maar even op te warmen in de magnetron, want het is allemaal voorgebakken door onze kok op de club. Dan is het 7 uur en ga ik meestal msn'en met mijn ouders en vrienden en regelmatig moet ik ook nog een van mijn Wilson rackets bespannen, dit doe ik op mijn eigen bespanmachine die ik van thuis heb meegenomen, ik bespan mijn rackets met Luxilon voor vele bekend onder de naam Big Banger, ik gebruik AluPower en bespan deze op 22 of 23 kilogram en als ik daar dan mee klaar ben ga ik weer even terug achter de computer, dat gaat dan meestal door tot half 10 en dan begin ik langzaam af te sluiten omdat ik 10 uur in mijn bed wil liggen en moet gaan slapen, en zo gebeurt het ook; rond 5 voor 10 lig ik dan in mijn bed zet mijn wekker weer, en ja hoor, de volgende ochtend gaat dat deuntje weer. Het is dan alweer 10 voor 7 en beginnen we weer aan een nieuwe dag. In het eerste jaar had er echt veel moeite mee omdat het allemaal nieuw is en heel intensief bezig bent 'DE' sport, ook vergt het veel discipline omdat je veel dingen gewoon zelf moet doen, je zelf goed verzorgen goed eten en drinken op tijd naar bed. Er is niemand die dat controleert dus veel mensen denken dat het soort vakantie is. Maar in kan je zeggen: dat is het dus niet! Het is een heel zwaar en gedisciplineerd leven. Ik hoop dat ik jullie ongeveer een idee heb kunnen geven hoe mijn dagen er uit zien, en voor de kleine talenten onderons, als je echt goed wil worden en er alles voor over hebt. Dat

betekent aardig zijn tegen je ouders want zij zijn je grootste supporters en steunpilaren, je best doen op school en alles geven op de tennistraining ook al lukt het niet en ben je moe. Gewoon blijven proberen en doen, want zelfs de beste tennisspelers waren ooit net zo goed als jullie nu zijn, dus waarom kunnen jullie straks niet net zo goed worden als zij? Oh ja... en er 100% plezier in hebben want anders lukt het nooit. Succes allemaal, ga voor het maximale!!



REAAL Winter Jeugd Circuit

Het REAAL Winter Jeugd Circuit is er voor jongens en meisjes in verschillende leeftijdscategorieën. Deze competitie is volgens een piramide opgebouwd en bestaat uit een B- en A-circuit. Het doel is om zoveel mogelijk geselecteerde jeugdspelers aan wedstrijden te laten meedoen (72) Deelname levert tevens punten op voor de REAAL jeugdanglijst. Bij deze toernooien kan je punten verdienen voor de jeugdanglijst. In totaal worden er per jaar zo'n 180 jeugdanglijst - toernooien georganiseerd in 3 leeftijdsgroepen: t/m 12, 14 en 16 jaar. Acceptatie voor deze toernooien gaat op basis van de jeugdanglijst: hoe hoger op de ranglijst, hoe groter de kans dat je mee mag doen. er zijn 5 toernooicategorieën: K5 t/m K1. **K5 en K4.** Als je nog geen of weinig punten hebt, kan je het beste beginnen met K5 en K4-toernooien. Op K5-toernooien kun je de eerste punten voor de ranglijst halen, K4-toernooien zijn bedoeld voor spelers die al wat meer willen en zo tussen de 100 en 200 op de jeugdanglijst staan. **K3 en K2** Als je hoger op de jeugdanglijst staat, kun je meedoen met K3 en K2 toernooien. Dit zijn nationale jeugdtoernooien waarin de top 100-spelers meedoen. Een paar in de winter en een paar toernooien in de zomer. **K1** Dit is het hoogste niveau jeugdanglijst-toernooi en hiervan zijn er maar 3 per jaar. Omdat ik het afgelopen seizoen een aantal jeugdanglijst toernooien heb gewonnen (zoals het *Blinkies K5 toernooi*), heb ik punten verdiend voor de nationale jeugdanglijst. Aan het einde van het seizoen stond ik op de 70^e plaats en omdat er elk jaar kinderen naar een oudere leeftijdscategorie verhuizen, mocht ik als 25^e deelnemen aan het REAAL winter jeugd circuit. Door mijn positie mocht ik meedoen aan het B-circuit. Hiervan zijn er 2 (1 in Best en 1 in Meppel),

met elk 32 deelnemers. De beste 4 (van beide toernooien) mogen dan hierna meedoen aan het A-circuit (in Almere). Ik ben 2x ingedeeld in Best. En heb daar beide keren de 2^e ronde gehaald. Hierdoor stond ik 29^e van Nederland en mocht ik meedoen aan de K2 toernooien, waaraan alleen de beste 32 van Nederland mogen meedoen. De wedstrijd in Groningen is mij niet goed bevallen. Eerst de heenreis van 5 uur over gladde wegen, dan een nacht in een benauwde hotelkamer en een dag gestart met koorts en een loopneus. Dan ook nog eens de 1^e wedstrijd geloot tegen de nr.9 en deze dan verliezen met 6-4/6-0. Dan naar huis, waar ik uiteindelijk met ruim 39 koorts naar bed ben gegaan. De 2^e wedstrijd in Heemskerk, weer geen geluk met de loting. Tegen de nr.6. Wel lekker staan spelen, maar toch verloren met 6-2/6-4. Jammer dat ik door deze resultaten gezakt ben naar plaats 38 en hierdoor niet mag meedoen met het **Nationale Overdekte Jeugd Kampioenschappen (NOJK)**. Ik ga dus nu in week 8 in Roosendaal meedoen met een K3 en ik hoop dat ik dan weer wat punten kan verdienen. Ik ga verder nog in week 29, 30 en 31 proberen om mijn positie te verbeteren, om dan in week 32 mee te kunnen doen aan het **REAAL Nationale Jeugd Kampioenschappen (NJK)**. Dan strijden de beste 64 jongens en meisjes in de leeftijd t/m 12 en 14 jaar om de nationale titel.

Wilco Geenen



En met dit mooie tennisverhaal sluiten we onze 18^e editie van Noticias af. We gaan op naar de volgende die half maart weer zal verschijnen. Mocht je zelf ook iets hebben, stuur het naar ons toe! Natuurlijk brengen we de volgende keer nieuws over de open dag, de start van het nieuwe lesseizoen buiten, de competitie en alles wat zich gaat afspelen op het park. Tegen die tijd zal de winter dan toch wel echt helemaal voorbij zijn? Wij vinden het hoog en hoogtijd voor een lekker voorjaarszonnetje! Namens het hele Mejor tennisteam...



HASTA LA PROXIMA!