

SPORTAGENDA

Ook iets te melden? Tip ons: redactie@utrechtsesportkrant.nl

BRIDGE

De Nederlandse Bridge Bond (NBB) nodigt liefhebbers van harte uit voor de slotdag van de finale Meesterklasse Viertallencampioenschap op zondag 29 januari in NDC Den Hommel, Kennedylaan 9 in Utrecht. Het belooft voor bridging Nederland een zeer feestelijke dag te worden. Naast de landskampioenen huidige de NBB de medaillewinnaars van de Europese en wereldkampioenschappen en de winnaars van de Transfer Race. Overigens heeft de bond al wel een teleurstelling te verwerken gekregen. In tegenstelling tot eerdere berichten zal het WK in 2019 niet in Nederland plaats vinden. Afgelopen zomer werd een intentieverklaring getekend door de NBB die ook in 2011 al de organisatie van het WK op zich nam en alom lof kreeg toegevoegd, hoofdsponsor Hans Melchers en de WBF (wereldbridgedfederatie), maar de partijen konden het uiteindelijk niet eens worden.

De finalisten zijn dit weekinde: De huizenhoge favoriet Het Witte Huis 1 (Sjoert Brink – Bas Drijver, Vincent Ramondt – Berry Westra) speelt tegen BC 't Onstein 3 (Danny Molenaar – Tim Verbeek uit Driebergen, Richard Ritmeijer - Magie Tichá, Peter Jsselmuiden - Geon Steenbakkers).

Op zondag is de wedstrijd vanaf 10.00 uur live te volgen en bij de vugraph kan worden genoten van het commentaar van de topspelers Wubbo de Boer, woonachtig in Groenekan en spelend bij de Utrechtse vereniging BCO, en Joris van Lankveld. Op de website bridge.nl is meer informatie te vinden over de finale, het programma, de spelers en hun systemen.

POOL

Zaterdag 11 februari organiseert Sport Centrum Utrecht een

clinic met niemand minder dan de Nederlands, Europees en wereldkampioen Niels Feijen. Het is een unieke kans voor poolfanaten want Feijen woont tegenwoordig in Denemarken en is door zijn drukke agenda niet vaak in ons land te vinden. Deze clinic is voor spelers van elk niveau. Er zijn maximaal 12 plaatsen en de clinic is van 15.00 - 20.00 uur. Sport Centrum Utrecht stelt niet alleen de speelafels beschikbaar, maar verzorgt ook een hapje eten voor de deelnemers. De kosten bedragen 100 euro per persoon. Aanmelden kan via info@sportcentrumutrecht.nl of telefonisch via 030-2383130.

DOM TOWER DEMENTORS

De Dom Tower Dementors uit Utrecht hebben afgelopen weekend de Dutch Quidditch Cup gewonnen en zijn daardoor automatisch geplaatst voor de European Quidditch Cup die op 25 en 26 maart in België, Mechelen, zal plaatsvinden. De Utrechtse 'zwerkbballers' (de sport van Harry Potter, red.), rekenen in de halve finale eerst overtuigend af met de Rotterdam Ravens (160-20), waarna in de finale de North Sea Nargles uit Amsterdam met 130-50 werden weggeveegd. Coach Nick van Klaveren: "Het ging een stuk beter dan verwacht. Dat we zo ruim zouden winnen, daar hadden we ook niet op gerekend. We hebben goed getraind en dit zegt wel wat over onze groei als team. Bij de European Quidditch Cup behoren we niet tot de favorieten, maar we hopen wel wat wedstrijden te winnen. In ieder geval geeft deze winst vertrouwen voor het tweede deel van de Dutch League die we nu gaan spelen."

KORFBAL

28 januari: Hoofdklasse, SDO - NIC, 17.55 uur, sporthal Schulenburg, Kamerik.

Drinken rondom de training, ook in de winter

SPORTVOEDING



Carlien Harms.

het sporten donkergeel is, weet je dat je te weinig hebt gedronken. Ga na het sporten net zo lang door met drinken tot je urine lichtgeel kleurt. Let wel op: als je hoge doseringen vitaminepreparaten gebruikt kan de urine ook donkergeel kleuren. De voorgaande methode werkt dan niet. Een andere methode werkt met behulp van een weegschaal. Meet je gewicht zowel voor als na de training (zonder kleding). Ben je na de training lichter, dan moet je vocht aanvullen. Ofwel:

vochtverlies tijdens inspanning = gewicht voor - gewicht na + hoeveelheid gedronken[1]

Wanneer drink je?

In het dagelijkse leven voelen we het goed aan: wanneer we moeten drinken, krijgen we dorst. Maar tijdens het sporten functioneert dat 'dorstsignaal' niet goed. Dat signaal komt dan veel te laat en soms zelfs helemaal niet. Af en toe krijg je pas dorst als je al twee procent van je lichaamsgewicht bent verloren. Dat betekent dat je het drinken moet inplannen.

Om ervoor te zorgen dat je vochtbalans op peil is zodra je gaat sporten, kun je het beste geruime tijd voor het sporten een aanzienlijke hoeveelheid drinken.

Vervolgens kun je in een deel van de vochtbehoefte voorzien door zo'n tien minuten voor de training of wedstrijd nog eens zo'n 200 tot 350 milliliter te nemen. De rest drink je tijdens en na het sporten. De volgende tabel vat de algemene richtlijnen voor je samen.

WANNEER

2 tot 3 uur voor de training of wedstrijd

10 tot 15 minuten voor de training of wedstrijd

tijdens de training of wedstrijd

na de training of wedstrijd

HOEEVEL

500-700 milliliter vocht

200-350 milliliter vocht

150-250 milliliter vocht per 15 minuten

aanvullen van 150% van het resterende vochtverlies

Het is aan te raden om op regelmatige tijdstippen redelijk grote hoeveelheden te drinken; beter elk kwartier een halve bidon (250 milliliter), dan iedere twee minuten een slokje. Dat heeft meerdere voordelen. Een grotere hoeveelheid vocht passeert de maag sneller en is daardoor efficiënter. Bij kleine slokjes, verzamelt de maag het vocht en laat dat langzamer door naar de dunne darm. Het vochtverlies wordt zo niet snel aangevuld en de kans dat het vocht gaat 'klotzen' in de maag wordt groter. Het drinken van grote slokken sportdrink is ook beter voor de tanden. Die worden zo minder vaak geteisterd door een zuurstoot, dan wanneer je telkens kleine slokjes neemt. Dat beperkt het risico op tanderosie.

Bij de keuze van jouw ideale sportdrink zijn de drie belangrijkste dingen waar je op moet letten: de smaak, de hoeveelheid energie en de osmolaliteit. Ten eerste is het heel belangrijk of je de drank wel lekker vindt. Je drinkt immers meer van een drank die smaakt. Smaak is natuurlijk heel persoonlijk. Ten tweede moet je letten op de hoeveelheid energie die de drank levert. Dit staat vermeld op het

etiket. Het energiegehalte wordt bepaald door de hoeveelheid koolhydraten. Zo zal een drank met zes procent koolhydraten per honderd milliliter 24 kilocalorieën bevatten (één gram koolhydraten levert vier kilocalorieën, zes gram levert dus 24 kilocalorieën).

Er zijn vele goede sportdranken op de markt en komen er ook nog steeds meer bij. Let er vooral op dat de sportdrink die vocht moet aanvullen niet al te veel suikers bevat: 40-80 gram suikers (koolhydraten) per liter.

WARMESPORTDRANKEN: ZO GEMAAKT

Als je gaat sporten in de koude buitenlucht kan een warme sportdrink het drinken makkelijker maken. Bovendien helpt het om de lichaamstemperatuur op peil te houden.

Warme sportdranken kun je zelf maken. De oplospoeders voor sportdranken kun je natuurlijk net zo goed aanmaken met warm leidingwater als met koud leidingwater. Een alternatief voor de oplospoeders is thee met suiker. Voor een 6 procent koolhydraatoplossing: voeg 6 gram kristalsuiker toe aan

opgeloste deeltjes in een vloeistof en wordt uitgedrukt in milliosmol per liter. De osmolaliteit van een drank bepaalt mede hoe snel en gemakkelijk het vocht in het lichaam wordt opgenomen.

Als het niet mogelijk is om een thermosfles mee te nemen tijdens het sporten, kun je je drank wellicht onder je sportkieren bewaren. Daar blijft het lekker warm. Laat de thee wel even iets afkoelen voordat je hem in je bidon, drinkzak of drinkbelflesjes schenkt.

HANDBAL

28 januari: Eredivisie mannen, Houten - Aalsmeer 2, 19.45 uur The Dome, Houten.
28 januari: Eerste Divisie mannen, Nieuwegein - BFC, 19.00 uur, sporthal Galecop, Nieuwegein.

VOLLEYBAL

28 januari: Eredivisie vrouwen, Taurus - Arnhem, 20.00 uur, sporthal Kruisboog, Houten.
28 januari: Topdivisie mannen, Cito - Donitas, 19.15 uur, sporthal Koppeling, Zeist.
28 januari: Topdivisie vrouwen, vv Utrecht - Alterno 2, 20.00 uur, sporthal Galgenwaard, Utrecht.
28 januari: Eerste Divisie mannen, vv Utrecht - Zaanstad, 17.30 uur, sporthal Galgenwaard, Utrecht.

BASKETBAL

28 januari: Eredivisie vrouwen, Amazone - Den Helder, 20.30 uur, sporthal Lunetten, Utrecht.
29 januari: Promotiedivisie vrouwen, Cangoeroes - Jolly Jumpers, 15.45 uur, Lunetten, Utrecht

BILJARTEN

28/29 januari: voorwedstrijden Royal Pro Cup, vanaf 10.00 uur, wijkcentrum 's Schuurtje, Maarssenbroek.

Ervaring als getruce spits kwam als arbiter goed van pas
Het plakboek van Floor Baas

Floor Baas spreekt de selectie van SCH, zijn oude club uit Harmelen, toe na het behalen van het kampioenschap.

Foto SCH.

Door Hans van Echtelt

SCHALKWIJK - Wanneer je het plakboek van Floor Baas zou open slaan, zou je daarin prachtige voetbalverhalen kunnen aantreffen. De 70-jarige inwoner van Vleuten heeft immers een imposante loopbaan achter de rug. Aanvankelijk als talentvolle spits bij SCH, DOS, Elinkwijk, Woerden en daarna weer bij zijn 'eigen' SCH. Vervolgens een indrukwekkende reeks jaren als scheidsrechter in de top van het betaalde voetbal en in de Eerste Divisie. En tenslotte ook als KNVB-official en begeleiders van jonge, talentvolle arbiters die onderweg zijn naar het allerhoogste niveau. Om met het eerste te beginnen: in

Harmelen maakte in de jaren zestig het eerste elftal van de plaatselijke trots furor. Het familie team van SCH stootte in korte tijd door naar de Derde Klasse van de 'grote bond' vanuit de toenmalige Afdeling Utrecht. In het elftal speelden tal van familieleden met elkaar zoals de broers Marinus en Ruud Bos, Jos en Eef Timmermans, zonen van de toenmalige burgemeester, en niet te vergeten het trio Joop, Wim en Cock Pot. Met de ideale dorps trainer Paul van Vliet aan het roer werd SCH een ploeg die vrijwel niet te kloppen was. Met Baas als gevaarlijke spits zag ik destijds de kampioenswedstrijd van SVF en SCH waarbij promotie naar de Derde Klasse op het spel stond. Het was overvol op sportpark

Bijleveld waar de auto's tot op een kilometer afstand stonden vanwege een tekort aan parkeer ruimte naast het veld. De spits van weleer herinnert zich die partij nog goed. 'We konden die middag doen wat we wilden maar die doel man van SVF, Kooyman, was niet te passeren. Een lang vent met een pet, ik zie hem nog zo voor me.' Maar een week later lukte het toch, ook al gebeurde het niet in het eigen Harmelen. Voor Baas het absolute hoogtepunt als speler, ook al heeft hij eveneens goede herinneringen aan de korte periode dat hij bij DOS voetbalde als junior. 'Ik was gescout en belande daar tussen spelers als Eddie 'De Keu' Tachterberg, Arno Wellerdieck en Jan van Renswou, die het later wel gemaakt hebben in het betaalde voetbal. Maar uiteindelijk was toch niet mijn plek aan de Thorbeckelaan en keerde ik weer terug naar mijn meer vertrouwde omgeving.'

Versieren

Dat Baas na zijn actieve loopbaan ook een uitstekende scheidsrechter werd had alles te maken met zijn periode als spits. Hij stond erom bekend om een getruce wijze strafschoepen te versieren; een ervaring die hem als arbiter goed van pas kwam. Baas stond bij de clubs waar hij moest fluiten bekend als de

man die een wedstrijd 'heel goed kon lezen', zodat aanvallers zich wel bedachten om gekke dingen in het strafschopgebied te doen. 'Aanvallers willen nog wel eens hun been laten staan in de hoop dat een verdediger hem blokkeert, zoals ik afgelopen zondag ook zag bij NEC-Roda. Tja, dan komt een scheidsrechter snel in de verleiding naar de stip te wijzen.' Bij Baas hoefde je dat dus niet te proberen zoals alle topclubs in het amateurvoetbal mochten ondervinden. Zo werd hij aangesteld bij klassieke toppers met een beladen derbysfeer, zoals GVVW - DOVO, Katwijk - Quick Boys en niet te vergeten IJsselmeervogels - Spakenburg. 'Het is natuurlijk heerlijk om in zo'n entourage te fluiten, duizenden mensen langs het veld en voor de supporters het hoogtepunt van het seizoen. En wanneer je dan ook nog voor een wedstrijd om het kampioenschap van Nederland wordt aangewezen, dan voel je je toch best vereerd.' Het was dan ook logisch dat Baas doordrong tot het betaalde voetbal waarin hij tal van duels in de Eerste Divisie leidde. Een leuke herinnering is dat hij Eindhoven tegen Cambuur leidde waarbij ene Johan Derksen als vleugelverdediger bij de Friezen van de partij was. 'Ik kan me hem nog voor de geest halen. Hij was een speler die de duels niet uit de weg ging, maar bij mij ging Derksen niet over de schreef.'

Een conflict met een vertegenwoordiger van de KNVB maakte een abrupt einde aan deze periode in de betaalde sector. Voor Baas een vervelende zaak. 'Maar ik ben gewend om de dingen positief te zien, dus deze affaire heb ik snel uit mijn hoofd gezet.'

Voetspoor

Voor de KNVB ging hij echter niet verloren. In allerlei functies in de top van het amateurvoetbal en in de betaalde sector maakte Baas zich tot de dag van vandaag verdienstelijk. Het bracht hem de onderscheidingen 'Ridder in de Orde van Oranje Nassau' en lid van

verdiende. Nog altijd reikt hij in stad en regio onderscheidingen uit en bekijkt wekelijks een van de twaalf arbiters die in het talenttraject van de KNVB zitten om te beoordelen of ze kunnen doorstoten naar het betaald voetbal. Het doet hem dan ook deugd dat na een te lange periode van 'stilte' Stichtse scheidsrechters als Martin van den Kerkhof en Houtenaar Jeroen Manschot momenteel geregeld in het betaald voetbal te bewonderen zijn en dus in zijn voetspoor zijn getreden. 'Het was eigenlijk al veel te lang geleden dat jongens uit onze buurt zo hoog fluiten.'

'GEVAARLIJK SPEL'

SCHALKWIJK - Floor Baas kon goed omgaan met lastige jongens op het voetbalveld. Zo werd hij gevraagd voor de afscheidssduels van vedetten als Melrik Beukers en Jaan de Graaf. Het gebeuren bij Sparta Nijkerk voor Beukers werd een doelpuntenfestijn, namelijk 7-3 wat leidde tot de afzwaaiende spits nog eens drie keer scoorde. De Graaf nam destijds afscheid tegen het volledige team van PSV, inclusief doelman Hans van Breukelen. Toen De Graaf na een mooie voorzet via de grond van een teamgenoot op zijn knieën op de grond ging zitten en de bal keurig in kopte langs De Breuk, keurde Baas het doelpunt van De Graaf af wegens 'gevaarlijk spel'. 'Dat moet je natuurlijk niet doen in een wedstrijd met grote belangen, maar dit keer had ik de lachers op mijn hand. Het werd gewaardeerd. De Graaf was het type dat zelf wel eens een geintje met je uithaalde, nu kon ik mooi een keer mijn sportieve revanche op hem halen.'



Floor Baas (rechts): een imposante loopbaan in de voetballerij.

Foto Ciel Kool/Utrechtse Sportkrant.

Eindsignaal



Winnaars

Het was in het nieuws en er waren zo'n 20.000 mensen bij. Getuigen dus. Toch is het helemaal niet waar dat Ajax afgelopen weekende won van FC Utrecht. Sterker nog, het was de grootste zege van Utrecht ooit. Ronduit schandalig dat de media de beelden van de wedstrijd zo hebben gemanipuleerd. Niks Ajax, het was Utrecht dat won en nu ook de halve finale van de beker heeft bereikt. Punt uit.

Ja, sedert een week leven we in een wereld van de 'alternatieve' feiten. Cijfers die niet bevallen worden weggezet als leugens, als onzin.

Ik heb het donkerbruine vermoeden dat toen Trump nog een Trumpje was nooit op een sportclub heeft gezeten. Gewoon, potje voetballen met je elftal op zaterdagmorgen. Of tennis, schaken, hoogspringen. Afgezien van het plezier, leer je zo al jong wat verliezen is en hoe je met die teleurstelling omgaat. Zoals je ook leert dat winnen maar betrekkelijk is. Volgende week kan immers alles weer anders zijn.

Nee, Trump groeide anders op. Hij heeft alleen maar gewonnen in zijn leven. Louter gewonnen. En wie daar een vraagtekentje bij zet, krijgt met Trump te doen. En

anders wel met Sean Spicer, de woordvoerder van Trump in het Witte Huis, die in de eerste 100 uur van de nieuwe president al een verbluffende indruk heeft gemaakt. Een ware vechtings voor nuance en waarheid.

Zou het niks voor de president zijn om dat plan voor het nieuwe pupillenvoetbal van de KNVB over te nemen? Kleinere veldjes, twee tegen twee, vier tegen vier en dus meer balcontacten per spelers. Meer spelplezier dus, zo wordt gezegd. Dat interesseert weliswaar Trump geen biet, maar wel die schitterende titel die de KNVB aan

het plan gaf. Winnaars van morgen. Van dat soort vergezichten in de sport kun je er niet genoeg van hebben.

De invoering van het plan op alle Amerikaanse scholen kost hem niks. Canada betaalt. Het plan is uiteraard door alle clubs in Nederland met gejuich ontvangen. Iedereen enthousiast. Alle clubs. Enthousiast. Oh, niet waar. Is er wel kritiek? Van alle kanten zelfs? Laster! Schandalig. Weer die verdraaide media. Zo oneerlijk.

Pim van Esschoten.