

# Aanjager van sporten en bewegen

Door Frank Brouwer

**BUNNIK/ODIJK** - Waar een kleine gemeente door slim samen te werken groot in kan worden: het Sporthuis Bunnik is al vanaf 2007 aan de weg aan het timmeren als ondersteuner van alle sport in de kernen Bunnik, Werkhoven en OdiJK. Wat begon als met een bezuinigingswens in het achterhoofd, werd een organisatie die op vele verschillende manieren het sporten en bewegen aanjaagt. Slim samenvoegen en samenwerken is het uitgangspunt van Sporthuis Bunnik. De basis van de organisatie werd gelegd in 2007, zo legt Arnold Wagemakers, directeur, uit: 'Het initiatief lag bij het Dorpshuis OdiJK. Daar wilden we een nieuwe multifunctionele accommodatie rond sporthal De Lindenhof creëren. Uiteindelijk is het behoorlijk groter geworden dan dat.' In dezelfde periode stond de gemeente Bunnik, met naast de kern Bunnik dus ook Werkhoven en OdiJK, voor een bezuinigingsronde. Er moest twee ton op sport worden gesaneerd. Sporthuis nam de uitdaging op: 'Vanuit de nieuwe organisatie konden we direct al veel overhead-kosten wegsnijden. Daarna zijn we op zoek gegaan naar slimme oplossingen, zoals installatie van elektronische sloten om verhuur beter en zo gemakkelijk mogelijk te maken en we kopen de specialistische diensten scherp in', zo legt Wagemakers uit. Bijkomend voordeel werd dat de nieuwe organisatie door zijn grootte ook direct een interessante gesprekspartner werd en zo werd de beheerdersrol van de stichting uitgebreid tot de nieuwe sporthal in Werkhoven, naar De Kersentuin in Bunnik en het OdiJKse Dorpshuis. Voor de gemeente Bunnik is het Sporthuis Bunnik hét centrale aanspraakpunt voor alles rond de

sport. Wagemakers: 'In het begin was de verhouding moeizaam, maar nu is er sprake van wederzijds plezier. We kregen een grotere rol bij renovaties van bijvoorbeeld de tennisbanen en voetbalvelden en waren dé gesprekspartner die meekeek bij de waterhuishouding van het Bunnikse sportpark aan de Tolhuislaan. Inmiddels valt de gemeente regelmatig terug op onze expertise.' Ook is Wagemakers blij met de verhoudingen tussen het Sporthuis en de verenigingen. 'We zitten heel dicht op de clubs. Er zijn korte lijnen en samen met de verenigingen zoeken we bij vragen of problemen naar oplossingen. Bijvoorbeeld Bunnik 73. Ze wilden een kunstgrasveld, maar waren op zoek naar een vehikel om dat slim te financieren.' Aurora in Werkhoven daarentegen wilde een opwaardering van de natuurgrasvelden. 'Daar hebben we ons hard voor gemaakt. Afgelopen zomer is het hoofdveld gerenoveerd, komende zomer is het tweede veld aan de beurt. Daar komt ook de verlichting op te staan. Binnenkort komen we met zes verenigingen samen om te praten over de voordelen van led-verlichting. Twee van hen hebben al gekozen en kunnen hun ervaringen delen', aldus Wagemakers over de verbindende rol van Sporthuis Bunnik.

## Stimuleren

Behalve een stichting die de sportfaciliteiten beheert, is het Sporthuis Bunnik ook bezig met het letterlijk stimuleren van het sporten in de gemeente Bunnik. Wagemakers: 'Het Sporthuis is een van de initiators om in eerste instantie de subsidie van het rijk veilig te stellen. Maar dat niet alleen. Wij zien kansen omdat zij er voor kunnen zorgen dat er op onze sportcomplexen extra



Arnold Wagemakers: 'We zitten heel dicht op de clubs. Er zijn korte lijnen en samen met de verenigingen zoeken we bij vragen of problemen naar oplossingen.'

gebruikers komen. Walking hockey, een wereldprimeur, is daarvan een prachtig voorbeeld. Ook hierbij is er een belangrijk voordeel voor de sport in Bunnik; wij zijn ook hun werkgevers zodat dat geen extra kopstenen met zich meebrengt. Ze vallen in onze organisatie, er hoefde niets voor opgetuigd te worden.' En het investeren in sporten gaat nog een stapje verder. Er is een nauwe samenwerking met de drie buurtsportcoaches die actief zijn en er wordt sporten mogelijk gemaakt. Wagemakers: 'Naast ons warme hart voor de buurtsportcoaches sponsoren wij de schoolsportcommissie door het beschikbaar stellen van accommodaties en menskracht, sponsoren wij vanuit sporthal de Lindenhof de Loop om OdiJK en verhuuren wij sportattributen van de schoolsportcommissie. Daarnaast hebben wij mee geïnvesteerd in de beweegwijzer van de gemeente Bunnik. Op internet kan daardoor

iedereen in één oogopslag alle sportmogelijkheden uit de gemeente terugvinden.'

## Uitdagingen

Tenslotte ontpopt Sporthuis Bunnik zich ook als Maatschappelijk Verantwoorde Onderneming. 'Naast het verzorgen van stageplekken in de sport proberen wij hier zorgvuldig invulling aan te geven. De samenwerking met Reinaerde, een zorgorganisatie in de regio Utrecht die zich richt op kinderen, jeugd en volwassenen, is daarvan een lichtend voorbeeld. Naast gespecialiseerde hoveniers die voor ons het onderhoud aan tennisbanen en sportvelden uitvoeren zijn er dagelijks tientallen cliënten van Reinaerde bezig op onze complexen en hebben zo een zinvolle daginvulling.' 'Het werk dat zij doen komt bovenop onze eigenlijke taak, dus dat is mooi meegenomen. Daarnaast zijn we in gesprek over de opzet van facilitaire

dienstverlening vanuit Reinaerde, die mogelijk in de zalen, MFA en Dorpshuis kunnen bijspringen', zo legt de woordvoerder van het Sporthuis Bunnik uit. Als centrum van de Bunnikse sport heeft de organisatie nog een aantal uitdagingen. Naast verduurzamen van de negen accommodaties, speelt ook het concreet ondersteunen van sporten een belangrijke rol. Wagemakers: 'We zijn nu zover dat we als slogan hebben 'Sporten in Bunnik is het Sporthuis Bunnik'. Als ondersteunende organisatie voor het sporten willen we verder open blijven staan voor zelfstandige verenigingen én een rol spelen in het opzetten van nieuwe sportmogelijkheden. Zo zijn we blij dat we een steentje konden bijdragen in het starten van hockeyvereniging Kromme Rijn in 2012 en zijn we nu al druk met de tweede Om OdiJK, een hardloophwedstrijd in maart met naar verwachting toch zo'n zevenhonderd deelnemers.'

## Aardappel-prei schotel

Een sportrecept is anders dan een 'normaal' recept voor een maaltijd doordat het weinig vet bevat, maar wel veel koolhydraten (brandstof voor de spieren en hersenen) en voldoende eiwit (bouwstof voor onder meer de spieren). Ook bevatten deze recepten ruimschoots vitamines en mineralen.

### SPORTVOEDING



Carlien Harms.

Allemaal zaken voor sporters om goed te kunnen herstellen en de voorraden energie in de spieren weer ruimschoots aan te vullen. Zo rond het begin van een nieuwe maand stelt voedingsdeskundige Carlien Harms een gezonde sportmaaltijd voor u samen.

SPORTVOEDING	
	1 persoon
AARDAPPEL-PREI SCHOTEL	
<b>Ingrediënten</b>	
vloeibaar bak- en braad om in te vetten	
400 gram aardappelen in kleine stukken	
250 gram prei in smalle ringen	
75 ml halfvolle melk	
8 gedroogde abrikozen in smalle reepjes (±40 gram)	
10 cashewnoten (±20 gram)	
nootmuskaat	
3 eetlepels geraspte 30+kaas (± 30 gram)	
zout	
peper	

## Bereidingswijze

Verwarm de grill voor op de hoogste stand. Vet een kleine ovenschaal in met bak- en braad. Kook de aardappelen in een pan met weinig water en zout gaar in 15 minuten. Kook de prei in een andere pan met weinig water in 8 minuten gaar. Verwarm de melk. Giet zowel de prei als de aardappelen af, voeg de melk toe aan de aardappelen en maak er puree van met behulp van een stomper. Voeg vervolgens de abrikozen, de cashewnoten en de gekookte prei toe en breng het geheel op smaak met het zout, de peper en de nootmuskaat. Doe het aardappel-prei mengsel in de ovenschaal, strooi de geraspte kaas erover en zet de schaal enkele minuten onder grill tot de kaas gesmolten en licht bruin van kleur is.

## Vorbereidingstijd

5 minuten

## Bereidingstijd

20 minuten

## Varietietips

Vervang de prei door savoie kool of witte kool.  
Vervang de abrikozen door gedroogde pruimen.  
Vervang de cashewnoten door 50 gram gekookte ham en laat een gedeelte van de kaas achterwege.

## Voedingswaarde

Energie:	726 kcal / 3037 kJ
Koolhydraten:	111 gram
Vetten:	17 gram
Eiwitten:	33 gram

## Etenswaardigheden

Prei kan maag-darmklachten veroorzaken tijdens het sporten (afhankelijk van persoonlijke gevoeligheid).  
Cashewnoten en andere noten zijn over het algemeen rijk aan vetten, eiwitten en B-vitamines.  
Gedroogd fruit zoals abrikozen, pruimen, vijgen, dadels, ananas en papaya is vitaminerijk en bevat onder andere ijzer en calcium.

## SPORTWEEK

Ook iets te melden? Tip ons: [redactie@utrechtsesportkrant.nl](mailto:redactie@utrechtsesportkrant.nl)



# Vrouwen Saestum uitgebekerd

**ZEIST** - In een doelpuntnrijke wedstrijd (3-4) is het het vrouwenteam van Saestum niet gelukt om de kwartfinale in het

bekertoernooi te bereiken. De topklasser werd uitgeschakeld door het Amsterdamse Ajax. Zij zullen het in de volgende ronde

op moeten nemen tegen ADO Den Haag. Bij veel jeugdige fans ging de aandacht vooral uit naar Ajax-speelster Anouk Hoogendijk. De in

Woerden geboren oud-speelster van onder meer Saestum en FC Utrecht maakte onlangs bekend te stoppen als international. Hoogendijk (31,

midden) speelde 103 interlands. Op de foto schudt ze twee speelsters van Saestum af. Foto: Remko Kool/Utrechtse Sportkrant.

## Verbeek Nederlands kampioen bridge

**UTRECHT** - Tim Verbeek uit Driebergen is in Utrecht Nederlands kampioen bridge geworden. Na 88 zenuwlopende spellen, uitgesmeerd over twee dagen, won zijn (gesponsorde) team 't Onstein-3 met 133-118 van topfavoriet Het Witte Huis. Het team van de nieuwe landskampioen bestond verder uit Danny Molenaar, Magie Ticha-Richard Ritmeijer en Geon Steenbakkers-Peter IJsselmuiden. Het is de eerste landstitel viertallen voor Verbeek, die twee jaar geleden het goud door zijn vingers zag glippen. Eerder was de speler van onder meer BCO in Utrecht Nederlands kampioen paren met Yke Smit en jeugdweldkampioen paren met de sterkste speelster van Nederland, Marion Michielsen die overigens voor Zweden gaat uitkomen. Enkele honderden bridgeliefhebbers

uit het hele land volgden in spanning de slotfase van de finale in denksportcentrum Den Hommel, waar vugraph-beelden werden vergezeld van deskundig commentaar van Wubbo de Boer uit Groenekan en Joris van Lankveld. Ook andere prijswinnaars van het afgelopen seizoen, Nederland won twee wereldtitels, werden in een feestelijke ambiance gehuldigd. Voorts werd Just van der Kam in het zonnetje gezet. De Utrechter nam onlangs afscheid als adjunct-directeur van de Nederlandse Bridgebond waar hij zo'n dertig jaar in diverse functies werkzaam is geweest. Zo was Van der Kam in 2011 de spil in de organisatie van het WK in Veldhoven. Een krachttoer die hij in 2019 hoopte te herhalen, ware het niet dat de Nederlandse organisatie inmiddels op losse schroeven is komen te staan.

## SPORTAGENDA

### KORFBAL

Hoofdklasse B, 4 februari; 19.30 uur, OVVO/De Kroon - Rohda, sporthal OVVO, hal Daalseweide, Utrecht. 19.30 uur, Dalto/BNApp.nl - SCO, sporthal Hoenderdaal, Driebergen.

Overgangsklasse B, 20.20 uur, Tweemaal Zes - Heerenveen, sporthal De Vierster, Maartensdijk.

### VOLLEYBAL

Eredivisie mannen, 4 februari; Taurus - Inter Rijswijk, 20.00 uur, sporthal Kruisboog, Houten.

### SNOOKER

Eredivisie, 4 februari; 14.00 uur, Sportcentrum Utrecht - Final Touch, Sportcentrum Utrecht, Zonnebaan 22, Utrecht.

### HANDBAL

Eerste Divisie vrouwen, 5 februari; Fortissimo - DSS, 14.00 uur, sporthal Rijsloot, Cothen.

## Van Houten naar snookertoernooi



**MONTFOORT/VLEUTEN** - De in 2006 geboren Hugo van Houten heeft nu al een carrière als topsporter. De groep 7-scholier uit Montfoort gaat Nederland voor de tweede

keer vertegenwoordigen op een internationaal snookertoernooi. Van Houten is door de biljartbond uitgekozen om in maart mee te doen aan het EK Snooker O18. Dat wordt in maart gehouden op Cyprus. Vorig jaar deed hij ook al mee aan het WK O18 in België. Van Houten snookert al sinds hij 3 jaar oud is. Toen hij 7 was werd hij lid van Snookervereniging Utrecht (SU) in Vleuten. Hij gaat naar Cyprus samen met zijn vader en begeleiders van de biljartbond.

## Voorjaarscompetitie wielrennen

Zondag 5 februari wordt de eerste wedstrijd van de voorjaarscompetitie Midden Nederland gereden op De Nedereindse Berg in Nieuwegein.

Om 10.00 uur starten Masters 50+, Sportklasse, Nieuweligen en Dames. Om 12.00 uur starten de Elite / beloften,

Junioren, Amateurs en Masters 40+. De wedstrijden worden georganiseerd door de KNUW en duren een uur. In totaal worden tijdens de competitie 9 wedstrijden verreden, waarvan er drie in Nieuwegein plaatsvinden op het parcours van de verenigingen WV het Stadion en UW&TC de Volharding.