

# de **DESSER**



Clubblad van CKV DES 14-02-2021 seizoen 2020/2021 nr. 26

Volgende uitgave: 21-02-2021 (Gertjan/Nel)

Zie voor NAW-gegevens de laatste pagina

## **Organisatie**

[Jeugdtrainingen gaan niet door!](#)

[DESkamp](#)

[DES-Kamp 2021](#)

[Bootcamp](#)

[Online escaperoom](#)

[Colofon](#)

## Organisatie

### Jeugdtrainingen gaan niet door!

In verband met de weersvoorspellingen hebben we als JTC de beslissing genomen dat alle jeugdtrainingen aankomende maandag 15 februari niet doorgaan. Hopelijk kunnen we zaterdag 20 februari wel weer trainen. Wij als JTC stemmen aankomende week met de trainers af of de training dan wel door kan gaan.

Vanaf 22 feb begint de voorjaarsvakantie. Indien het weer het toelaat zullen de trainingen gewoon volgens het normale rooster doorgaan.

Geniet van het winterse weer!

De JTC

### DESkamp

Afgelopen jaar kon het jeugdkamp helaas niet doorgaan. Wel hebben we toen een hele leuke alternatieve kampdag gehad. Wat er dit jaar mogelijk is weten we helaas nog niet. Wel willen we jullie laten weten dat we verschillende scenario's voorbereiden.

We willen jullie dus in ieder geval vragen het kampweekend vrij te houden. Als de maatregelen het toe laten gaan we naar Boxtel. Anders zullen we proberen bij DES iets te organiseren. Meer informatie volgt. Ook het opgeven kan op een later moment.

Belangrijk voor nu: Noteer in je agenda **DESKAMP 2 t/m 4 juli 2021!**

Wij hebben er nu al weer zin in!

De kampcommissie, Sjoerd van Velzen, Wiebe Bode, Esmée Sjerp,

Kirsten van der Vaart & Jitske Sosef



# DES KAMP



## WINTERSPORT



**2 T/M 4 JULI 2021**

**KAMPHUIS WICKIUP**

MOLENDIJKSEWEG 5B BOXEL



## Bootcamp

Om het sporten nog een beetje meer af te wisselen. En in plaats van zaterdag te gaan schieten/hardlopen of fietsen. Is Timon is zo vriendelijk geweest om 2 bootcamp trainingen te maken. Hieronder vind je 2 trainingen die je prima op het veld met een maatje kan doen. Of juist thuis in online meeting als het buiten prut weer is. Daarnaast is er op de YouTube site van "quality of motions" ook goede bootcamp videos/trainingen te vinden die hier uitermate geschikt voor zijn.

Daarnaast voor alle hardlopers, fietsers en wandelaars heeft DES tegenwoordig zijn eigen Strava account! Hier kun je zien wat je mede Dessers doen en de competitie aan gaan!

## Oefeningen bootcamp

Elke oefening duurt 20 seconden

Na elke oefening 10 seconden rust

3 sets totaal

Je kan hiervoor de interval timer downloaden op je telefoon.

Warming up:

- Touwtje springen(kan ook zonder touw)
- Knieheffen
- Hakken naar je billen
- Jumping jacks

### Bootcamp training 1 Cardio gedeelte

- Jump squats (maak een squat en spring omhoog)
- Aansluitpas met grond tik (rechts uitstappen links bijzetten dan weer rechts uitstappen links bijzetten en dan tik op de grond) zo snel je kan.
- Wisselsprong (rechterbeen voor, spring en wissel je benen van positie. Armen actief meebewegen)
- Tripling boksen (dribbelen op de plaats en zo snel mogelijk boksen)

Kracht gedeelte

- Sit up (handen gekruist op je borst, ontspan je nek)
- Push up
- Planken (houd je lichaam recht)
- Wall sit of boarding sit (onderbeen 90 graden van je bovenbeen houden, rechte rug)

Deze 2 sets 3x herhalen.

### Bootcamp training 2 Cardio gedeelte

- Mountain climbers (push up positie breng je knie naar je borst en terug en wissel af met je andere knie)
- Schaatssprong (spring vanaf je rechervoet naar je linker voet. Spring ongeveer een meter opzij)
- Knieheffen hoge intensiteit (breng je knie op heuphoogte, armen actief meebewegen)
- BURPEE'S (vanuit stand naar voorligsteun terug naar stand en spring omhoog.)

Kracht gedeelte

- Lunges stap met je rechterbeen uit zak door je linker been en stap weer terug (houd je voorste knie achter je tenen, bovenlichaam recht)
- Lunges andere been voor
- Superman (je handen en knieën op de grond. Strek je rechter arm en je linkerbeen en breng weer terug in begin positie. Blijf dit herhalen)
- Superman ( linkerarm en rechterbeen)

Deze 2 sets 3x herhalen.

Heel veel sportplezier

Namens de STC, Tom Makkus

# ONLINE ESCAPE ROOM




HIJ IS WEER TERUG VAN WEGGEWEEST DE **ONLINE ESCAPE ROOM.**

WIL JIJ DEZE KEER WEER SAMEN ONTSNAPPEN UIT EEN SPANNENDE ESCAPE ROOM? ZATERDAG 20 FEBRUARI OM 20:00 UUR HEB JE EEN TWEDE KANS!

WE GAAN DIT KEER VOOR DE EXPEDITIE NOORDPOOL! VOOR €5,00 PER PERSOON KAN JIJ MEEDOEN! KOOP JE KAARTJE VIA DE WEBSHOP VAN DES EN WEES ERBIJ!

WE ZULLEN OM 20:00 UUR VAN START GAAN IN EEN GEZAMELIJKE GROEP EN VANUIT DAAR GA JE AAN DE SLAG

TOT DAN!

 @ckv.des

 [www.facebook.com/ckvdes](https://www.facebook.com/ckvdes)



Zaterdag 20 februari 2021  
Starttijd: 20:00 uur



A & senioren



Online!

Heb je nog vragen?  
[activiteiten@ckvdes.nl](mailto:activiteiten@ckvdes.nl)

## Colofon

**Website:** [www.ckvdes.nl](http://www.ckvdes.nl)

**Veld:** Biesland Bieslandsepad 10 2616 LL Delft 015-2140317

**Zaal:** de Hoornbloem Koningin Julianaplein 1 2635 HD Den Hoorn 015-2574138

**Postadres:** Postbus 6061 2600 JA Delft

**E-mailadres gewijzigd?** Mail naar [ledenadministratie@ckvdes.nl](mailto:ledenadministratie@ckvdes.nl)

**Kopij inleveren:** vóór zondag 14:00, via [redactie@ckvdes.nl](mailto:redactie@ckvdes.nl). Anonieme inzendingen worden niet geplaatst.

### Wedstrijdsecretariaat

**Na woensdag 20:00 geldt voor iedereen:** Alleen afmelden als je **onverwacht ziek** geworden bent, en alleen **per telefoon!**

**Senioren en Junioren:** Uiterlijk woensdag voor 20.00 via [senioren@ckvdes.nl](mailto:senioren@ckvdes.nl) of per telefoon bij Kirsten (06-38744642).

**Aspiranten en pupillen:** Uiterlijk woensdag voor 20:00 bij Jeltje Goudriaan, via [jeugd@ckvdes.nl](mailto:jeugd@ckvdes.nl) of per telefoon: 015-2134338.

### Bestuur

Voorzitter	Arco Valkenburg	<a href="mailto:bestuur@ckvdes.nl">bestuur@ckvdes.nl</a>
Penningmeester	Rowan Meulenberg	<a href="mailto:voorzitter@ckvdes.nl">voorzitter@ckvdes.nl</a>
Secretaris	Kirsten van der Vaart	<a href="mailto:penningmeester@ckvdes.nl">penningmeester@ckvdes.nl</a>
		<a href="mailto:secretaris@ckvdes.nl">secretaris@ckvdes.nl</a>

### Vertrouwenspersonen

	Ilse Poot en Sanne Ardesch	<a href="mailto:vertrouwenspersoon@ckvdes.nl">vertrouwenspersoon@ckvdes.nl</a>
--	----------------------------	--

<b>Ledenadministratie</b>	Eduard Meulenberg	<a href="mailto:ledenadministratie@ckvdes.nl">ledenadministratie@ckvdes.nl</a>
---------------------------	-------------------	--

### Ledenwerfcommissie

Schoolkorfbal	Suzanne Böhmers	<a href="mailto:ledenwerf@ckvdes.nl">ledenwerf@ckvdes.nl</a>
---------------	-----------------	--

	Rosalie Baarslag	<a href="mailto:schoolkorfbal@ckvdes.nl">schoolkorfbal@ckvdes.nl</a>
--	------------------	--

### DES-Toernooi

	Maaïke van Velzen	<a href="mailto:organisatie@destoernooi.nl">organisatie@destoernooi.nl</a>
--	-------------------	--

### Technische Zaken

Opleidingen	Sjoerd van Velzen	<a href="mailto:atc@ckvdes.nl">atc@ckvdes.nl</a>
-------------	-------------------	--

Scheidsrechters	Bram Loozen	<a href="mailto:opleidingen@ckvdes.nl">opleidingen@ckvdes.nl</a>
-----------------	-------------	--

	Riemer Smid, Bram Loozen en	<a href="mailto:scheidsrechter@ckvdes.nl">scheidsrechter@ckvdes.nl</a>
--	-----------------------------	--

	Pim Kleisen	<a href="mailto:oefenwedstrijden@ckvdes.nl">oefenwedstrijden@ckvdes.nl</a>
--	-------------	--

Oefenwedstrijden	Marieke van Eik & Marscha van Dort	<a href="mailto:stc@ckvdes.nl">stc@ckvdes.nl</a>
------------------	------------------------------------	--

### Senioren

Voorzitter	Yolanda Karper	<a href="mailto:stc@ckvdes.nl">stc@ckvdes.nl</a>
------------	----------------	--

DES 1 en 2	Coen Kunz	
------------	-----------	--

DES 3 en 4	Milou Horneman & Tom Makkus	
------------	-----------------------------	--

DES 5, 6 en 7	Thijs Duurkoop	
---------------	----------------	--

DES A1, A2 en A3	Renske van Esveld	
------------------	-------------------	--

<b>Jeugd</b>		<a href="mailto:jtc@ckvdes.nl">jtc@ckvdes.nl</a>
--------------	--	--

DES B & C	Mark Vlaanderen & Simanca Deurloo	
-----------	-----------------------------------	--

DES D, E, F en Kangoeroes	Irene de Bruin & Ilse Poot	
---------------------------	----------------------------	--

### Communicatie

Redactie	Paulien Verlaan	<a href="mailto:communicatie@ckvdes.nl">communicatie@ckvdes.nl</a>
----------	-----------------	--

Sociale Media	EvertJan Berkel	<a href="mailto:redactie@ckvdes.nl">redactie@ckvdes.nl</a>
---------------	-----------------	--

Website	Tom de Zutter & Lara van der Reijken	
---------	--------------------------------------	--

Sponsoring	Marijn de Schipper & Gertjan Nolten	<a href="mailto:sponsoring@ckvdes.nl">sponsoring@ckvdes.nl</a>
------------	-------------------------------------	--

Sponsorkleding	Martin van de Voorde	<a href="mailto:sponsorkleding@ckvdes.nl">sponsorkleding@ckvdes.nl</a>
----------------	----------------------	--

	Josje Krijgsman	
--	-----------------	--

### Activiteiten

Schutterstoernooi	Wouter Loozen	<a href="mailto:activiteiten@ckvdes.nl">activiteiten@ckvdes.nl</a>
-------------------	---------------	--

Tennis	Paulien Verlaan en Simanca Deurloo	<a href="mailto:schutterstoernooi@ckvdes.nl">schutterstoernooi@ckvdes.nl</a>
--------	------------------------------------	--

Jeugdactiviteiten	Frits Tetenburg	<a href="mailto:tennis@ckvdes.nl">tennis@ckvdes.nl</a>
-------------------	-----------------	--

Jeugdkamp	Lara van der Reijken	<a href="mailto:jac@ckvdes.nl">jac@ckvdes.nl</a>
-----------	----------------------	--

	Sjoerd van Velzen	<a href="mailto:jeugdkamp@ckvdes.nl">jeugdkamp@ckvdes.nl</a>
--	-------------------	--

### Accommodatiebeheer

Barbezetting	Ella Knoeff	<a href="mailto:accommodatiebeheer@ckvdes.nl">accommodatiebeheer@ckvdes.nl</a>
--------------	-------------	--

Materiaalbeheer	Wiebe Bode	<a href="mailto:bar@ckvdes.nl">bar@ckvdes.nl</a>
-----------------	------------	--

Onderhoud	Thijs Papenhuijzen	<a href="mailto:materiaalbeheer@ckvdes.nl">materiaalbeheer@ckvdes.nl</a>
-----------	--------------------	--

Schoonmaak	Vacant	
------------	--------	--

Stichting sportpark Biesland	Neeltje van den Ende	
------------------------------	----------------------	--

	Erik Kraay	
--	------------	--

**Kantine:** beschikbaarheid en reserveren, mail naar [reserveren@ckvdes.nl](mailto:reserveren@ckvdes.nl)