
 <p>SJAANSDIERENPARADIJS www.sjaansdierenparadijs.nl Evertsenplein 84-86 Hellevoetsluis Tel.: 0181-319396</p>	<p>Hier kan ook uw advertentie staan</p>	<p>!! AUTORIJOPLEIDING !! in 10 dagen of 8 á 12 weken !! BROMFIETS THEORIE !! IEDERE MAAND EEN CURSUS START EEN MAAND VOOR JE 16 e !! MOTOR in 6 zaterdagen of 8 weken !! VERKEERS SCHOOL NOBEL SKR erkend & Bovag lid 0181-322327</p>
--	--	--



ONDER DE KORF

**A.K.V.
't CAPPROEN**

HELLEVOETSLUIS

<p>YOE YI  Chin. Spec. Rest. YOE YI Geopend van 11.00-22.00 Moriaanseweg West 60 Tel: 0181 - 31 25 00 - Fax: 32 65 45</p>	<p>MULTICOPY DRUKWERK · KOPIEEN · DIGITALE DIENSTEN Curieweg 5, 3208 KJ Spijkenisse Tel. 0181 - 61 18 63 info@mcspijkenisse.nl</p>	<p>Hier kan ook uw advertentie staan</p>
---	--	--

DEZE SPONSORS STEUNEN 't CAPPROEN, STEUNT U ONZE SPONSORS!



AKV 't Capproen : Opgericht 4 september 1961
 Locatie : Martin Luther Kinglaan 9, Hellevoetsluis
 Telefoon : 0181-314502
 Correspondentie adres : Postbus 19, 3220 AA Hellevoetsluis
 Emailadres : Capproen.hellevoetsluis@knkv.nl

Bestuur:

Voorzitter : Dick Roosink droosink@hetnet.nl
 0181-310098

Penningmeester : Richard Slavenburg penningmeester.capproen@upcmail.nl
 06-41048921

Secretaris : Gé v.d. Landen g.landens@chello.nl
 0181-321610

Korfbalzakken : Marcel van der Zon marcel.vanderZon@wanadoo.nl
 0181-327517

Activiteiten : Richard Slavenburg, r.slavenburg@chello.nl
 06-41048921

Commercieel : Nathan Doodkorte nathan@doodkorte.com
 0181-848060

Lokatie : Ronald de Kruif ronald.dekruif@shell.com
 0181-321595

Redactie/PR : Ger den Reijer g.den.reyer@kpnplanet.nl
 0181-314177

Wedstrijdsecretaris : Gé v.d. Landen g.landens@chello.nl
 0181-321610

Trainer selectie : Alex van der Meijs alex@van-der-meijs.nl
 06-38181983

Sportmasseur : Stefan Krabbendam s.krabbendam@erasmusmc.nl
 06-13759517

Kantinebeheer : Coby Slavenburg 06-41048921
 Henk Dijksman

Contributie:

m.i.v. 1 juli 2007

		Maand :	Kwartaal :	Jaar :
Pupillen	t/m 7 jaar	€ 8,25	€ 24,75	€ 99,00
Pupillen	8 t/m 10 jaar	€ 11,75	€ 35,25	€ 141,00
Aspiranten	11 t/m 14 jaar	€ 12,75	€ 38,25	€ 153,00
Junioren	15 t/m 17 jaar	€ 14,25	€ 42,75	€ 171,00
Senioren	18 jaar en ouder	€ 16,25	€ 48,75	€ 195,00
Recreanten		€ 9,25	€ 27,75	€ 111,00
Niet spelend lid				€ 59,00
Donateur				€ 25,00

De peildatum van de leeftijd voor het vastleggen van de contributie loopt gelijk met de bondsopgave en is reglementair vastgelegd op 1 juli.

Postbank : 1493640 t.n.v. Penningmeester AKV 't Capproen Hellevoetsluis
 Rabobank : 344821692 t.n.v. Penningmeester AKV 't Capproen Hellevoetsluis

Beëindiging lidmaatschap:

Een opzegging dient één maand voor afloop van een verenigingsjaar schriftelijk te worden gemeld bij de secretaris.

Het verenigingsjaar loopt van 1 juli t/m 30 juni daaropvolgend.



DE REDACTIE

We hebben afgelopen weekend weer kunnen genieten van de playbackshow. Ook de wedstrijden zijn het weekend succesvol verlopen, al met al een leuk weekend. Deze keer ook weer veel leesplezier toegewenst.

De uiterste inleverdatum is 17 maart

Stuur uw kopij naar onderstaand adres

Capproen-odk@chello.nl



De onderwerpen in deze 'Onder de Korf' zijn:

- voorwoord
- bestuurszaken
- korfbaloverzicht
- steefit
- verdien geld voor 't Capproen
- grote clubactie
- clublied
- verjaardagen
- playbackshow
- team van de week
- wedstrijdschema
- wedstrijdverslagen
- doorlopende prijsvraag
- jeugdcommissie
- agenda jeugdcommissie
- welpen bij 't Capproen
- kamp 2008

Voorwoord

Saamhorigheid.

Dat is het woord wat bij mij opkwam afgelopen zaterdag tijdens en na de playbackshow. Het feit dat leden en ouders in grote getalen opnieuw naar dit goed georganiseerde festival kwamen, deed mij goed. De grote opkomst is nl. van cruciaal belang voor het slagen van een evenement als deze. Gezelligheid, lol, een hapje en een drankje, vrolijke gezichten bij zowel de deelnemers als het publiek. Dit is altijd wel aanwezig bij de playbackshow. Maar als verenigingsmens in een bestuur zie je graag veel mensen die het naar hun zin hebben. Mensen die niet te beroerd zijn om de mouwen uit de handen te steken, die zelfs in welke vorm dan ook, het andere mensen naar hun zin maken. Dit draagt en maakt een vereniging. Of het nu gaat om een playbackshow, vossenjacht, disco, maar ook het spelen en coachen van wedstrijden, het trainen en verzorgen van trainingen, de bardiensten, het klussen in de accommodatie en zoveel meer.

We hebben elkaar allemaal hard nodig om saamhorigheid te krijgen. Laten we daar verder aan werken zodat het loont om veel evenementen te organiseren. En dit zal de vereniging doen groeien zowel van binnen als naar buiten.

I k heb genoten van de drukte, de creativiteit in en aankleding van de optredens, maar vooral van **jullie**.

Bedankt.

Marcel van der Zon



Bestuurszaken

De reguliere bestuursvergadering heeft op 11 februari jl. plaatsgevonden. Er is geen gebruik gemaakt van het inloopkwartier.

In het kader van de ontwikkelingen rondom een sporthal in de wijk waar ons veld ligt is ons standpunt op 15 januari jl. toegelicht aan de wethouder. De wethouder heeft toegezegd de materie nog eens te zullen bekijken en daarna zijn standpunt bekend te maken.

In de vergadering van de commissie WWR is hierover op 16 januari kort gesproken, zo valt op de site van de gemeente te beluisteren.

Wordt ongetwijfeld vervolgd.

Naar aanleiding van een aantal gebeurtenissen bij sportverenigingen in Spijkenisse, is besloten om alle kantine-regels (muziek en drank) nog eens extra te toetsen en strikt toe te passen binnen de verleende vergunningen.

Er is een rapport met betrekking tot jeu de boules binnen 't Capproen gemaakt. Nadat duidelijk is geworden hoe de besluitvorming is met betrekking tot de sportzaal zal e.e.a. verder worden opgepakt.

Een soortgelijk rapport over kunstgras is in de maak.

Het bestuur is blij dat de jeugdcommissie een proef met 5 jarigen gaat organiseren. U leest hier elders meer over.

Vanuit de KNKV is een 5 jarenplanning afgesproken met betrekking tot de blauwdruk arbitrage. Hier zal iedere vereniging een inspanning moeten leveren. Binnen 't Capproen gaat dit projectmatig aangepakt worden.

Overigens is een onderdeel van de planning het opleiden van scheidsrechters: het bestuur is blij dat een behoorlijke groep jonge mensen binnen onze vereniging deze opleiding volgt.

Alle (aankomende) scheidsrechters hebben een uniforme outfit (broek/shirt) ontvangen. Over outfit gesproken: er wordt hard gewerkt aan de voorbereidingen m.b.t. de aan te schaffen trainingspakken.

Verder is actueel binnen het bestuur: reparatie kapot gewaide reclameborden, mollen overlast op het veld, jeugdtrainers, onderhoud en verbeteringen accommodatie, voorbereiding ALV.

U ziet: het is gezond druk binnen bestuur, daarom vindt er een extra vergadering plaats op 18 februari.

Heeft u de datum van de Algemene Leden Vergadering (18 april) al in uw agenda staan?.

De eerstvolgende reguliere bestuursvergadering:

- Maandag 10 maart: inloop van 19.15 - 19.30 uur.



Korfbaloverzicht Zaal

We zijn ver over de helft in de zaalcompetitie en de laatste reeks wedstrijden staan voor de boeg. Afgelopen zaterdag hebben we over bijna alle teams weer goede zaken gedaan. Dit belooft veel voor de eindspurt.

Senioren 1 heeft alle returnwedstrijden beter gepresteerd dan de eerste wedstrijden tegen dezelfde tegenstanders. Hogere uitslagen en zelfs werd er gewonnen van 'angstgegner' Oranje Zwart/De Hoek met 18-13. Het vlaggenschip blijft koploper Olympia in de nek hijgen, hopende op een fout van hen.

Senioren 2 heeft de weg omhoog weer gevonden en staat na drie winstpartijen op rij, op de tweede plaats achter eveneens Olympia, die afgelopen zaterdag officieus kampioen is geworden.

Senioren 4 heeft een onverwacht spannende poule met drie titelkandidaten, waarvan er één (Vanonta) afgelopen zaterdag opzij geschoven is. De titelwedstrijd is op 1 maart thuis tegen Vitesse.

Senioren 5 heeft zijn koppositie verder versterkt door het fanatieke NIO te verslaan met 10-7 en zal waarschijnlijk op 8 maart zijn titelwedstrijd tegen Kinderdijk spelen.

De B1 blijft het goed doen. Ook hier weer een koppositie maar het team heeft zware concurrentie van Gemini die minder verliespunten heeft. De laatste wedstrijd tegen Gemini thuis zal bepalen of de B1 nog kampioen kan worden.

De C1 heeft voor een middenmoot positie met de minimale score (1-0) van concurrent NIO gewonnen. De aan elkaar gewaagde teams waren verdedigend zeer sterk. Het hoogst haalbare is hier een derde plaats.

De strijd voor de titel bij de C2 wordt aangegaan met Sperwers. De laatste 3 wedstrijden tegen alle concurrenten zijn bepalend. Het zal zeer spannend worden.

De D1 gaat weer heel behoorlijk in deze zware 2^e klasse. Een spannende wedstrijd tegen Maassluis eindigde gelijk, maar winst tegen deze hoger genoteerde ploeg zat erin.

De D2 heeft het moeilijk waar een aantal tegenstanders zeer sterk zijn. Maar de laatste wedstrijden tegen hekkensluiter Spirit werden ruim gewonnen. Goed voor het zelfvertrouwen.

De E1 stevent op een kampioenschap af, maar heeft zijn zwaarste wedstrijden nog te gaan.

Voor de E2 geldt hetzelfde maar zal nog moeten afrekenen op 8 maart met het Vitesse meisjesteam die het ook goed doen. Afgelopen weekeinde werd mede concurrent Thor op definitieve achterstand gezet.

De F1 heeft een goede middenmootpositie in deze hogere klasse. Het team doet het steeds beter en blijft groeien.

Het nieuwe F2-team heeft toch al 5 punten en met komende tegenstanders zit er wellicht nog meer in.

We zijn allen zeer benieuwd naar de eindspurt. Er zijn tenslotte veel prijzen te winnen. Moedig elkaar aan door te komen kijken.



Veld 2^e helft

Een beetje vroeg, maar het KNKV heeft een voorlopige klassenindeling voor de breedtekorfbal aangegeven. Dit staat dus nog niet vast, maar de meeste wensen zijn eindelijk ingewilligd.

Senioren 3	6 ^e klasse	- R6H
Senioren 4	7 ^e klasse	-
B1	B4 klasse	
C1	C3 klasse (C1 zaal wordt weer C2 veld)	
C2	C4 klasse (C2 zaal wordt weer C1 veld)	
D1	D2 klasse	
D2	D3 klasse	
E1	E2 klasse *	
E2	E3 klasse *	
F1	F3 klasse – moet dezelfde F2 klasse worden	
F2	F3 klasse	

* Hoe de teams worden ingedeeld wordt nader bekend gemaakt.

Bedankt en succes voor de laatste zaalwedstrijden.

Marcel van der Zon
Bestuurscoördinator Korfbalzaken
Tel. 327517

Steefit

Spierpijn kan door een groot aantal oorzaken ontstaan. Een veel voorkomende oorzaak is overbelasting van spieren zoals die bij sport optreedt. Spierpijn kan ook een symptoom zijn van verschillende ziekten zoals infectieziekten. Of van letsel, zoals een spierscheurtje.

De meest voorkomende oorzaak is toch wel (over)belasting van de spieren. Hiermee krijg je te maken wanneer je bijvoorbeeld sport of op een andere manier je spieren zwaarder belast dan dat ze gewend zijn. Onderscheid wordt er gemaakt tussen vroege spierpijn en verlate spierpijn.

- Vroege spierpijn: Brandend gevoel dat ontstaat tijdens of direct na de training. Deze pijn wordt veroorzaakt door melkzuur, Het melkzuur hoopt zich op in de spier en er is dan sprake van 'verzuring van de spier'.



- Verlate spierpijn: Treedt pas op na 24-48 uur. De spieren doen pijn en zijn minder belastbaar. De oorzaak zijn microscheurtjes in het bindweefsel van de spier.

Spierpijn kan vervelend zijn en kan ook een indicatie zijn van verkeerde training. Heb je na 2 dagen nog steeds spierpijn, dan is de mate van overbelasting voor je spieren te hoog geweest (overtraining).

Je kunt de spierpijn minimaliseren door:

Warming-up: Door een warming up uit te voeren bereid je je spieren (en de rest van je lichaam) alvast voor op de inspanning die gaat komen.

Cooling-down: Ook de cooling down is zeer belangrijk. Na het sporten of andere vorm van inspanning, moet je lichaam weer overschakelen van inspanning naar rust. Je helpt je spieren geleidelijk weer te ontspannen en je hebt dus minder last van stijve, gespannen en vermoeide spieren.

(Sport)Massage: Is een uitstekend middel om spierpijn te voorkomen of te verdrijven. Massage en een goede warming-up brengen de bloedcirculatie op gang. Een massage na inspanning is vooral gebaseerd op het afvoeren van de afvalstoffen en het verminderen van de spanning in de spieren. Tevens zorgt het voor aanvoer van energie en het doen verdwijnen van de zwellingen (knopen).

Stefan Krabbendam

Verdien geld voor 't Capproen!!

U als lid van de vereniging plaatst op koopplein.nl een advertentie, voor iedere advertentie krijgt 't Capproen 50 cent.

Doel van de actie is om binnen 8 weken 1000 advertenties op koopplein.nl te plaatsen. Dit levert voor 't Capproen 500,= euro op.

Voldoe wel aan de spelregels, want er is controle!!

Plaats de advertentie(s) op www.koopplein.nl en geef per e-mail door aan voorne@koopplein.nl :

1. Voor- en achternaam
2. Naam vereniging
3. Aantal geplaatste advertenties + datum plaatsing.

(Als u géén e-mail stuurt aan voorne@koopplein.nl telt uw advertentie niet mee voor uitbetaling aan 't Capproen).



De gegevens zullen aan de hand van de ledenlijst gecontroleerd.

Succes met plaatsen/verkopen en verdienen!

Dus haal uw zolder leeg ruim de schuur op kijk de boekenkasten na en plaats uw overvloedige spullen op koopplein.nl.

De actie periode loopt van 26 januari tot en met 30 maart 2008.

Bovendien maakt u kans op een reisje naar Texel, kijk op koopplein.nl

Grote Club Actie

Al weer enige tijd geleden was het weer tijd voor de Grote Clubactie.

Vele leden gingen dan ook weer hard aan de slag voor de vereniging en voor zichzelf.

Zij mochten namelijk per lot ook een eigen bijdrage houden.

In totaal zijn er 429 loten verkocht. Dit zijn er 7 meer dan het jaar daar voor, dus goed gedaan!

Bij deze wil ik Tom Otterspeer en Romy van Geffen speciaal bedanken aangezien zij de meeste loten hebben verkocht.

Tom 113 loten en Romy 112 loten. Heel goed gedaan en bedankt voor jullie bijdrage!!

Hopelijk heeft het bedankje hiervoor jullie goed gesmaakt :-)

Daarnaast wil ik de volgende leden bedanken die ook een steentje hebben bijgedragen aan de Grote Clubactie:

Lars den Reijer

Amber Schoordijk

Naomi Schotman

Maarten Kouwijzer

Cherelle Boekelman

Anouk Verheij

Didem Ihan

Carmen Kweekel

Arie van Marion

Stan Noordzij

Tessa van de Kellen

Minoes Verheij

Mark Kuijper

Glenn Nieuwpoort



De worp

Hoe moeilijk het soms ook lijkt: niets is onmogelijk.
Rustig blijven, goed kijken, je concentreren op *De worp*.
Op zo'n moment verbaas je je over je eigen mogelijkheden.



Kanaalweg 42-45, Hellevoetsluis. Telefoon 0181-332800.

"met onze produkten

val je niet door de

mand"



Helvoet b.v.
rubber en kunststoffen
sportlaan 13
3223 EV Hellevoetsluis
tel. : 0181-331333
fax.: 0181-331369



expert - TEUS KROS - edy
Struytse Hoeck 60e
0181 315 259

DEZE SPONSORS STEUNEN 't CAPPROEN, STEUN DE SPONSORS



 Bosch Car Service		Auto & Motoren VERMAAT Van alle merken thuis: nieuw & occasions
<p>altijd welkom zonder afspraak</p> <ul style="list-style-type: none"> * service-/en onderhoud auto & motoren * apk keuring station * auto dieseltechniek * dieselroetmeting & katalysatorrest * motormanagement & computerdiagnose * schade reparaties auto's & motoren * accu & uitlaat & banden -service * reparatie & onderhoud aanhanger en trailers * trekhaaklevering & montage station * revisie motoren, versnellings-en automatenbakken * airco service * onderdelen en accessoires voor auto & motoren * auto hifi-dealer * telefoon & navigatiesystemen * alle voorkomende reparaties 	<p>OCCASIONPLEIN</p> <p>ALTIJD RIJN AANBOD</p> <p>LUXEWAGENS</p> <p>BESTELWAGENS</p> <p>AANHANGERS</p> <p>TOERMOTOREN</p> <p>CHOPPERS</p> <p>SCOOTERS</p>	<ul style="list-style-type: none"> * alarm & startonderbrekers voor auto & motoren * verhuur luxe en bestelwagens * verkoop & verhuur aanhangers/trailers * verkoop occasion auto's & motoren * verkoop alle merken nieuwe auto's & motoren <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Industrieterrein Kickersbloem Stephensonweg 1 - 6 3225 LW Hellevoetsluis</p> <p>Tel. 0181 - 32 24 70 Fax 0181 - 31 02 53 24 uur service 06 - 53 22 22 17 Vermaat@Uwnet.nl</p> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"></div> <div style="text-align: center;"></div> <div style="text-align: center;"></div> <div style="text-align: center;"></div> <div style="text-align: center;"></div> <div style="text-align: center;"></div> <div style="text-align: center;"></div> <div style="text-align: center;"></div> <div style="text-align: center;"></div> </div>		



Newtonweg 12
3208KD Spijkenisse

Telefoon: 0181 - 614257

VERHUUR / LEASING VAN:

- * Personenwagens
- * 9-persoonsbussen
- * Pick up's, dubbele cabine
- * Pick up's met auto laadkraan
- * Bestelwagens van 2 t/m 6 personen
- * Opstapwagens 16 t/m 35 personen

DEZE SPONSORS STEUNEN ,t CAPPROEN, STEUN DE SPONSORS



Clublied AKV 't Capproen

Tekst/muziek: Sander Visser (m.m.v. Gé v/d Landen) jan. 2008



- *Couplet 1*

Dit is de club van blauw en gelen
Hellevoetsluis aan het Haringvliet
Het klinkt heel trots uit alle kelen
Ons eigen overwinningslied

- *Refrein:*

Go on Capproen! Go on Capproen! Go on, go on, go on Capproen!

- *Couplet 2*

Bij de club die komt uit het westen
Gaat de bal heel snel van hand tot hand
En overal zijn wij de besten
Lekker thuis, of waar dan ook in 't land

- *Refrein:*

Go on Capproen! Go on Capproen! Go on, go on, go on Capproen!

- *Couplet 3*

't Capproen, steunen wij allen
In voor- maar ook in tegenspoed
Wij zullen altijd blijven korfballen
Koppie hoog, verliezen nooit de moed

- *Refrein:*

Go on Capproen! Go on Capproen! Go on, go on, go on Capproen!

- *Couplet 4*

We doen ons best om te scoren
We zijn een klasse apart
Zo gaan we nimmer nooit verloren
't Capproen, de club van mijn hart

- *Refrein:*

Go on Capproen! Go on Capproen! Go on, go on, go on Capproen!



Alfa Romeo  **FIAT**

AUTOBEDRIJF SWEMMER B.V.
HELLEVOETSLUIS, CARROUSELWEG 13 (INDUSTRIETERREIN KICKERSBLOEM), TEL. 0181 - 32 00 44

Garage Wolters b.v.
Voor al uw reparaties en onderhoud, ook ingericht voor autoschade



Molendijk 44
3227 CC Oudendoorn

Tel.: (0181) 46 99 46
Fax: (0181) 46 99 42

DEZE SPONSORS STEUNEN 't CAPPROEN, STEUN DE SPONSORS



VERJAARDAGEN

Februari

- 01 Mark Vermaat
- 02 Jeroen de Kruif,
- 11 Ellen van Groningen
- 14 Cherelle Boekelman
- 22 Corrie Scheffers
- 25 Roxan Kuiper
- 25 Lori Lange
- 28 Alex Krol
- 28 Ed Zwaal

Maart

- 01 Recep I Ihan
- 02 Yolande van der Landen
- 10 Marloes Winkelhorst
- 12 Felicia van der Perk
- 17 Anouk Verheij
- 18 Anouk Dekker
- 26 Glenn Nieuwpoort
- 29 Daphne Poldervaart

April

- 03 Minoes Verheij
- 04 Kees Kuijper
- 06 Liloë van der Horst
- 06 Tom Otterspeer
- 08 Maarten Kouwijzer
- 08 Romy van Geffen
- 12 Nathan Doodkorte
- 14 Wesley Zwarts
- 17 Rick Clement
- 23 Larissa Quak
- 25 Simone Dijksman
- 27 Didem I Ihan



Playbackshow



De jaarlijkse playbackshow was weer een groot en gezellig feest. De kantine zat direct bij het begin van de avond al stampvol. Vele jeugdleden hadden de moeite genomen om een act in te studeren en dus was het programma ook gezellig druk. Gelukkig was Thom bereid gevonden om de avond eens rustig aan elkaar te praten.

Zo kregen we deze avond veel acts te zien zoals: lief klein konijntje, toeter op de waterscooter, het onbewoond eiland, tietenslied, meidengroep, de camping en zelfs vader abraham met de smurfen kwam nog voorbij.

Uiteindelijk moest de jury (Karin Keijzer, Lilian en Wesley) een keuze zien te maken. Voor het zover was gaf de kampcommissie nog een optreden. Dat daarbij vooral gelet werd op de opvallende outfits van Peter en Richard gaf alleen maar nog grotere vreugde bij het kamp!ied!



Uiteindelijk werd dan de uitslag bekend: de D1 won! Hun act 'op de camping' was goed voor de medailles. Gefeliciteerd!

De gehele avond werden er ook lootjes verkocht voor een tombola, waarbij de opbrengst ten goede kwam aan het kamp dat in juni zal plaatsvinden. Vele prijzen vonden een gelukkige nieuwe eigenaar.

Toen de tombola achter de rug was kwam er nog een speciale verrassing: een aantal muzikanten betraden de zaal en de première van ons clublied ("Go on Capproen!") was een feit! Het lied zorgde voor behoorlijk wat bijval en de polonaises werden al gelopen. Wij rekenen erop dat de eerstvolgende wedstrijden dit lied uit volle borst van de tribunes mag neerdalen op onze sportieve helden in het veld!

Daarna was het tijd voor de senioren. Hier helaas wat minder acts, maar Ger wist alles perfect aan elkaar te praten. De jury (Dick en Karin v/d Zon) zagen o.a. de dames van de selectie langskomen die alle "kleine en grote wasjes in de wasmachine" stopten, Bob de Rooij (Brenda) die de boel flink op stelten zette en ook het vijfde met een grootse chantykoor-medley. Ook Lisa en Simone hadden met 'wat zullen we drinken' een mooi optreden.

De jury kwam uiteindelijk tot de conclusie dat Brenda de wisselbeker mee naar huis mocht nemen, ook gefeliciteerd!

Na nogmaals met z'n allen het clublied te hebben gezongen werd er nog lange tijd vrolijk gedanst op de dansvloer. Een mooi einde van ene mooie avond!



Alle personen die hebben geholpen willen wij enorm bedanken voor hun hulp! En de grootste dank gaat natuurlijk uit naar alle kanjers die een optreden hebben gedaan: "toppie"!

Dianne, Laura en Sander





Team van de week

Deze keer was het de beurt van de E1. Het team heeft er een hele dag van gemaakt. Na hun eigen wedstrijd zijn ze eerst met de trainers een patatje gaan eten en wat drinken. Daarna zijn ze in de kleedkamers 2 spandoeken gaan verven. Toen was het al tijd om zowel het 2^{de} als het 1^{ste} aan te moedigen. De E1 was erg aanwezig en elk doelpunt werd met luid gejuich begroet.



Deze week was het de beurt van de E2 om team van de week te zijn. Omdat trainer Richard in het 2^e speelt was de E2 al vroeg aanwezig om ook zijn team aan te moedigen. Twee wedstrijden kijken was erg lang. Maar na het 1^{ste} mochten ze eindelijk op de foto en daarna snel naar huis om weer op tijd in de kantine te zijn voor de playbackshow.





Geilvoet's Tuincentrum
 AANLEG EN ONDERHOUD VAN TUINEN
 BLOEMWERK VOOR ALLE GELEGENHEDEN
 KAMERPLANTEN, TUINPLANTEN
 TEGELS, TUINHOUT

Rijksstraatweg 275
 3222 KE Hellevoetsluis
 Tel. 0181-312233

LEO * g
VAN DEN r
BERG o e
 p met Service

Nijverheidsweg 17 - Hellevoetsluis
Tel.: 0181 - 319 395



WASSEN
KOELEN
KOKEN



MAGNETRONS

EN...
*Alleen bij mij krijgt
 U er Service bij...*

*Alle apparaten zijn (in) onder
 of tussen te bouwen in uw
 (nieuwe) keuken*

KEUKENS



Voor keukens en inbouw apparatuur

Keukenstudio
 Hellevoetsluis
 óók voor onderdelen bijna alle merken
Tel.: 0181 - 322 269

Kook & Kado winkel

alles op kook gebied & nuttige kado's



- * espresso apparaten
- * hakblokken - bestek
- * serviesgoed - koffie
- * ovenschalen - messen
- * fonduesets - pannen
- * stofzuigers

Rijksstraatweg 50 - Hellevoetsluis
Tel. 0181 - 310 881
www.leovandenbergh.nl

Vrijdag koopavond

Voor storing aan Uw apparatuur 0181 - 319395

DEZE SPONSORS STEUNEN 't CAPPROEN, STEUN DE SPONSORS



Dichtbij, Betrokken en Toonaangevend



Rabobank Voorne-Putten Rozenburg

Voor al uw **professionele** gereedschappen, ijzerwaren, hout, parket- en laminaatvloeren.

Uw hout wordt gratis op maat gezaagd en thuisbezorgd!

- Servicegericht
- Vakkundig personeel
- Prijsconcurrerend
- Uitgebreid assortiment

Moree vof Oostdijk 64, Hellevoetsluis
Telefoon 0181 - 31 24 15 Fax 0181 - 32 42 53

moree

PROFESSIEEL DOE-HET-ZELVEN

DEZE SPONSORS STEUNEN 't CAPPROEN, STEUN DE SPONSORS.



Wedstrijdschema

Zaterdag 23 Februari

Nieuwerkerk 10 - 't Capproen 5

Dames: Corrie, Hilja, Lilian, Adèle, Karin

Heren: Cees, Recep, Rob, Richard, Peter, Kees, Thom

Parkzoomhal te Nieuwerkerk

Vertrek: 16.00

Aanvang: 17.25

ZKV (Zu) C1 - 't Capproen C2

Coach: Loraine

Dames: Liloë, Heleen, Laura, Brittany

Heren: Jeroen, Rolf, Freek, Rick

Vervoer: fam Smits, vd Landen, Sjouw

Drenkwaard te Zuidland

Vertrek: 13.30

Aanvang: 14.30

Vitesse/Mabelis D2 - 't Capproen D1

Coach: Brenda en Simone

Dames: Minoes, Beyza, Bengisu, Emma, Ashwieta,
Cherelle

Heren: Lars, Tom, Glenn

Vervoer: fam Ilhan, Ilhan, Otterspeer

Waterpoort te Barendrecht

Vertrek: 10.45

Aanvang: 12.00

Thor (R) F3 - 't Capproen F2

Coach: Leonie

Dames: Sam, Daphne

Heren: Siebe, Peter

Vervoer: fam Jongejan, Poldervaart

Asterlo te Rotterdam

Vertrek: 14.45

Aanvang: 16.00

Zaterdag 1 Maart

Bestuursdienst: G vd Landen

't Capproen 4 - Vitesse/Mabelis 8

Scheidsrechter: Peter

Dames: Angela, Angèle, Rowena, Simone, Ellen

Heren: Alex, Carsten, Erwin, Jochem, Mark, Michael,
Sander

de Fazant

Aanwezig: 14.15

Aanvang: 15.00

Zaalwacht: reserve

't Capproen 5 - ZKV (Zu) 4

Scheidsrechter: Hans

Dames: Corrie, Hilja, Lilian, Adèle, Karin

Heren: Cees, Recep, Rob, Richard, Peter, Kees, Thom

de Fazant

Aanwezig: 15.25

Aanvang: 16.10

Zaalwacht: Reserve



't Capproen C2 - ZKV (Zu) C1

Scheidsrechter: Paula
Coach: Loraine
Dames: Liloë, Heleen, Laura, Brittany
Heren: Jeroen, Rolf, Freek, Rick

de Fazant
Aanwezig: 13.30
Aanvang: 14.00
Zaalwacht: fam v/d Landen

't Capproen D1 - Maassluis D2

Scheidsrechter: Kaj
Coach: Brenda en Simone
Dames: Minoes, Beyza, Bengisu, Emma, Ashwieta,
Cherelle
Heren: Lars, Tom, Glenn

de Fazant
Aanwezig: 12,30
Aanvang: 13.00
Zaalwacht: fam Bengisu I Ihan

't Capproen D2 - Gemini D1

Scheidsrechter: Michael
Coach: Hilja en Ellen
Heren: Jeroen, Maarten, Arie,
Dames: Jasmine, Shannon, Roxan, Daisy, Carmen, Anouk, Lisa

de Fazant
Aanwezig: 11.30
Aanvang: 12.00
Zaalwacht: fam v Marion

't Capproen E1 - WION E3

Scheidsrechter: Hilja
Coach: Joel en Dianne
Dames: Zoë, Tessa, Vivian, Romy, Danique
Heren: Justin, Noël, Remy

de Fazant
Aanwezig: 10.30
Aanvang: 11.00
Zaalwacht: fam. vd Kellen

't Capproen E2 - RWA E3

Scheidsrechter: Thom
Coach: Jako en Richard
Dames: Jill, Demi, Didem, Anouk, Sophie, Amber, Naomi
Heren: Stan, Damy

de Fazant
Aanwezig: 09.30
Aanvang: 10.00
Zaalwacht: fam Engels

t Capproen F1 - Ventura Sport F1

Scheidsrechter: Simone
Coach: Paula
Dames: Sanne, Isabel, Shirley, Zoë

de Fazant
Aanwezig: 08.30
Aanvang: 09.00
Zaalwacht: fam v Duivendijk

't Capproen F2 - Velox F1

Scheidsrechter: Ellen
Coach: Leonie
Dames: Sam, Daphne
Heren: Siebe, Peter

de Fazant
Aanwezig: 08.30
Aanvang: 09.00
Zaalwacht: fam Jongejan



Zaterdag 8 Maart

bestuursdienst R de Kruiif

Scheldevogels 1 - 't Capproen 1

Coach: Alex van de Meijs
 Dames: Brenda, Dianne, Britt, Paula
 Heren: Jasper, Marcel, Nathan, Wesley

Tuinwijk te Bergen op Zoom

Vertrek: in overleg
 Aanvang: 13.50

DSO (K) 2 - 't Capproen 2

Coach: Ton van Driest
 Dames: Manon, Loraine, Josien, Leonie, Laura, Esther
 Heren: Kaj, Dennis, Richard, Joël, Roy,

Niervaert te Klundert

Vertrek: in overleg
 Aanvang: 18.00

Vanonta 1 - 't Capproen 4

Dames: Angela, Angèle, Rowena, Simone, Ellen
 Heren: Alex, Carsten, Erwin, Jochem, Mark, Michael,
 Sander

Rozet te Rozenburg

Vertrek: 11.10
 Aanvang: 12.10

't Capproen 5 - Kinderdijk 8

Scheidsrechter: Ronald
 Dames: Corrie, Hilja, Lilian, Adèle, Karin
 Heren: Cees, Recep, Rob, Richard, Peter, Kees, Thom

de Eendragt

Aanwezig: 13.15
 Aanvang: 14.00
 Zaalwacht: Reserve

't Capproen B1 - Reeuwijk B2

Scheidsrechter: Peter
 Coach: Roy
 Dames: I sarah, Kim, Lori, Simone, Wendy
 Heren: Bart, Mark, Ronnie, Twan, Wesley

de Eendragt

Aanwezig: 12.30
 aanvang: 13.00
 Zaalwacht: fam Dijksman

't Capproen C1 - ZKV (Zu) C2

Scheidsrechter: Kaj
 Coach: Peter Hartensveld
 Dames: Nancy, Myriam, Cerise, Larissa, Felicia
 Heren: Jesse, Remco, Kevin

de Eendragt

Aanwezig: 11.30
 Aanvang: 12.00
 Zaalwacht: fam Anthonisse

Oranje Nassau (V) C1 - 't Capproen C2

Coach: Loraine
 Dames: Liloë, Heleen, Laura, Brittany
 Heren: Jeroen, Ralf, Freek, Rick
 Vervoer: fam vd Horst, de Kruiif, Noordermeer

Westwijk te Vlaardingen

Vertrek: 13.45
 Aanvang: 15.00

't Capproen D2 - KOAG D3

Scheidsrechter: Joël
 Coach: Hilja en Ellen
 Heren: Jeroen, Maarten, Arie,
 Dames: Jasmine, Shannon, Roxan, Daisy, Carmen, Anouk, Lisa

de Eendragt

aanwezig: 10.30
 Aanvang: 11.00
 Zaalwacht: fam Kweekel



I Jsselvogels E3 - 't Capproen E1

Coach: Joel en Dianne
Dames: Zoë, Tessa, Vivian, Romy, Danique
Heren: Justin, Noël, Remy
Vervoer: fam. de Ruiten, van Geffen, Zuidgeest

Zuidplas te Moordrecht
Vertrek: 07.30
Aanvang: 09.00

t Capproen E2 - Vitesse/Mabelis EM3

Scheidsrechter: Mark
Coach: Jako en Richard
Dames: Jill, Demi, Didem, Anouk, Sophie, Amber,
Naomi
Heren: Stan, Damy

de Eendraght
Aanwezig: 09.30
Aanvang: 10.00
Zaalwacht: fam Schoordijk

t Capproen F1 - Juliana F

Scheidsrechter: Angela
Coach: Paula
Dames: Sanne, Isabel, Shirley, Zoë

de Eendraght
Aanwezig: 08.30
Aanvang: 09.00
Zaalwacht: fam Hoogendoorn

Zaterdag 15 Maart

bestuursdienst: R Slavenburg

DVS '69 1 - 't Capproen 1

Scheidsrechter:
Coach: Alex van der Meijs
Dames: Brenda, Dianne, Britt, Paula
Heren: Jasper, Marcel, Nathan, Wesley

Ridderhal te H.I. Ambacht
Vertrek; in overleg
Aanvang: 17.50

DVS '69 2 - 't Capproen 2

Scheidsrechter:
Coach: Ton van Driest
Dames: Manon, Loraine, Josien, Leonie, Laura, Esther
Heren: Kaj, Dennis, Richard, Joël, Roy,

Ridderhal te H.I. Ambacht
Vertrek: in overleg
Aanvang: 16.35

I Jsselvogels B3 - 't Capproen B1

Coach: Roy
Dames: I sarah, Kim, Lori, Simone, Wendy
Heren: Bart, Mark, Ronnie, Twan, Wesley
Vervoer: fam Barnhoorn, Roosink, vd Hoeven

Zuidplas te Moordrecht
vertrek: 16.10
Aanvang: 17.40

I Jsselvogels C4 - 't Capproen C1

Coach: Peter Hartensveld
Dames: Nancy, Myriam, Cerise, Larissa, Felicia
Heren: Jesse, Remco, Kevin
Vervoer: fam Kremer, Van Waarde, Brosky

Zuidplas te Moordrecht
Vertrek: 13.10
Aanvang: 14.40



't Capproen C2 - Trekvogels C2

Scheidsrechter: Dianne
Coach: Loraine
Dames: Liloë, Heleen, Laura, Brittany
Heren: Jeroen, Ralf, Freek, Rick

de Fazant
Aanwezig: 10.30
Aanvang: 11.00
Zaalwacht: fam Sjouw

Bolnes D2 - 't Capproen D1

Coach: Brenda en Simone
Dames: Minoes, Beyza, Bengisu, Emma, Ashwieta, Cherelle
Heren: Lars, Tom, Glenn
Vervoer: fam Boekelman, Doerga, Roza

Beverbol te Ridderkerk
Vertrek: 10.45
Aanvang: 12.00

Gemini D1 - 't Capproen D2

Coach: Hilja en Ellen
Heren: Jeroen, Maarten, Arie,
Dames: Jasmine, Shannon, Roxan, Daisy, Carmen, Anouk, Lisa
Vervoer: fam Kweekel, Dijksman, Dekker
Bijzonderheden: reserveshirts

Mammoet te Gouda
Vertrek: 09.30
Aanvang: 11.00

't Capproen E1 - Sagitta E2

Scheidsrechter: Richard
Coach: Joel en Dianne
Dames: Zoë, Tessa, Vivian, Romy, Danique
Heren: Justin, Noël, Remy

de Fazant
Aanwezig: 09.30
Aanvang: 10.00
Zaalwacht: fam Loos

ADO E2 - 't Capproen E2

Coach: Jako en Richard
Dames: Jill, Demi, Didem, Anouk, Sophie, Amber,
Naomi
Heren: Stan, Damy
Vervoer: fam Anthonisse, Verheij, Noordzij

Schenkel te 's Gravendeel
Vertrek: 07.30
Aanvang: 09.00

Vriendeschaar (H) F1 - 't Capproen F1

Coach: Paula
Dames: Sanne, Isabel, Shirley, Zoë
Vervoer: Paula, fam Hoogendoorn

gymzaal peulenplein te
Hardinxsveld-Giessendam
Vertrek: 08.30
Aanvang: 10.00

't Capproen F2 - Harga F1

Scheidsrechter: Angèle
Coach: Leonie
Dames: Sam, Daphne
Heren: Siebe, Peter

de Fazant
Aanwezig: 08.30
Aanvang: 09.00
Zaalwacht: fam Poldervaart



Wedstrijdverslagen

F2

26 januari ,de F2 moest tegen de nummer 1 van hun pool Reewijk. En omdat Peter er niet was deed Zoë mee. Het was erg spannend en in de eerste helft scoorde Reewijk een doelpunt. Toen het rust was stond het 1-0. Na de rust was het Capproen aan de beurt en scoorde Siebe een heel mooi doelpunt. Toen de wedstrijd was afgelopen stond het 1-1. Gelijk gespeeld tegen de nummer 1. De strafworpen heeft de F2 wel verloren met 14-11. Sam heeft er 1 gescoord, Daphne en Siebe allebei 3 en Zoë heeft er wel 4 gescoord.

't Capproen E1 - Vriendenschaar E2 10 - 0 (7-6)

Op zaterdag 26 januari moest de E1 aantreden tegen Vriendenschaar E2 waar het uit al 6-0 voor 't Capproen werd beloofd dit wat voor de thuiswedstrijd.

't Capproen kwam goed uit de start blokken, het liep goed dus ook de 1-0 kon niet uitblijven deze werd gemaakt door Vivian Zuidgeest die ook de 2^e treffer voor haar rekening nam. Deze voorsprong werd nog in de eerste 10 minuten uitgebouwd door Romy van Geffen naar 3-0.

Na de wisseling van functie ging het andere vak vrolijk verder met het zoeken naar kansen. Dit leverde de 4-0 op door Remy Slavenburg, waarna even later ook de 5-0 door Tessa van der Kellen door de korf werd geschoten. Met deze tussenstand ging 't Capproen rusten.

Toen beide ploegen even uitgerust hadden had het er snel van weg dat 't Capproen op zoek wilde naar meer en Vriendenschaar niet mee kon in het spel dat de E1 speelde. Door deze goede start was het Vivian Zuidgeest die voor de derde keer de bal door korf wist te gooien. Na dit doelpunt dacht Tessa dat kan ik ook wel of misschien nog wel beter.

Aangezien 't Capproen lekker draaide dacht Tessa wat Vivian kan kan ik ook alleen misschien wel beter, dit gebeurde ook Tessa had haar weg naar de korf gevonden en nam de 7-0, 8-0, 9-0 en de 10-0 voor haar rekening.

Zo had de E1 een mooie inleiding op de dag dat ze team van de week waren.

De strafworpen werden ook gewonnen met 7-6, hierbij werden de doelpunten gemaakt door Vivian Zuidgeest (3), Tessa van der Kellen (2), Romy van Geffen en Remy Slavenburg.

E2

Zaterdag 2 februari: RWA E3 - 't Capproen E2 .Altijd leuk om als coach een 0-6 overwinning als cadeautje voor je verjaardag te krijgen! Het ging er wat rommelig aan toe maar er werd al snel door Stan gescoord. Een soort bovenhandse doorloper, maar het resultaat telt ☺. Er volgde al snel een 2^e doelpunt van Stan en via nog 2 treffers van Demi en Amber gingen we met 0-4 de rust in. Na een korte peptalk en de belofte van 1 euro voor iedereen die met een doorloper zou scoren gingen we verder. Damy voelde zich niet lekker en had ook nog een tegenstander met losse handjes, maar hij verweerde zich goed. Ondanks dat het erop leek dat scheidsrechter de spelregels niet kende, lukte het Stan om de beloofde euro te verdienen en scoorde Amber ook nog een keer. De strafworpen werden gewonnen met doelpunten van Damy, Anouk, Stan, Amber en Demi

Zaterdag 9 februari 2008: 't Capproen E2 - ADO E2

Weer eens wat anders dan vroeg op. Om 12u spelen in de Fazant. Iedereen was uitgeslapen en dat was te merken ook. We begonnen fanatiek aan de wedstrijd. In het begin ging het gelijk op en tegenstander leek sterk. Door een goede inzet van Naomi bij het steeds veroveren van de bal lukte het Didem om de openingstreffer te maken. In de 2^e helft was de inzet nog groter en vooral door goed onderscheppingswerk van Didem en Anouk lukte het om nogmaals te scoren. De tegenstander kreeg 2 kansen en die gingen er allebei in. Ze kwamen terug tot 2-1 waarna wij



weer uitliepen. Weer kwamen ze terug tot 3-2. Daarna was het echter prijsschieten en liepen we uit naar 5-2. De strafworpen gingen ietsje minder deze keer en werden verloren met 6-8.

Zaterdag 16 februari 2008: 't Capproen E2 – Thor E2

Iedereen is aangemoedigd om vroeg naar bed te gaan want we moesten 9:00 tegen Thor E2 en zij voeren de ranglijst aan. En het heeft geholpen! Het was wel een zwaar bevochten 2-0 overwinning. Maar we voeren nu samen met Thor de ranglijst aan. Het wordt dus nog spannend de komende weken!

De tegenstander was erg fel. Maar wij ook! Ondanks wat geduw en getrek lukte het steeds weer om de bal te veroveren. Demi scoorde in de eerste helft een prachtige 1-0. In de 2^e helft wist Stan de score uit te bouwen naar 2-0. Toppie gespeeld dus. Ook de strafworpen werden ruim gewonnen met doelpunten van Demi, Amber, Anouk, Damy en Stan.

D1

In de Kerstvakantie had de D1 een klein lesje gekregen van KOAG. Dat was in een periode dat er niet werd getraind bij 't Capproen. Nu was er vooraf fel getraind en waren er goede afspraken gemaakt over het indammen van het gevaar van KOAG's gevaarlijkste heer. Hoe zou dat gaan uitpakken?? 't Capproen ging fel van start, misschien ook iets te gehaast. Er kwamen wel 2 goede kansen uit voort en bij de derde poging was het raak: 1-0 door Tom. Cherelle had de zware taak gekregen om die gevaarlijke heer uit te schakelen en ze hield hem goed in bedwang. Knap hoor! Toch wist KOAG de 1-1 op het scorebord te krijgen Tom maakte er van afstand 2-1 van, maar nadat KOAG de bal in de Capproen aanval had onderschept maakten zij er via een snelle tegenaanval 2-2 van. Vlak voor de vakwissel zag Bengisu Tom lekker vrij staan en speelde hem aan: 3-2. 30 seconden voor het wisselsignaal verdiende Emma met een fraaie actie een stip: jammer genoeg zag de scheids dat anders en werd die buitenkans niet gegund aan 't Capproen. Na de wissel kreeg KOAG een strafworp en maakte er 3-3 van. Dat was reden voor de D1 om nog eens extra gas te geven. Glenn maakte bijna een mooie doorloper en bijna een schot van afstand. Jammer dat de bal net uit de korf draaide. Zijn oma en opa juichten al...

Er werd door alle speelsters en spelers keihard gewerkt, want ze hadden het gevoel dat er nog een appeltje te schillen was met KOAG. Emma schoot ook nog een paar keer en met een beetje mazzel stond er al 7-4 op het scorebord. Maar de realiteit was anders: 3-3. Totdat Tom vanuit de ruimte aanlegde voor een mooie fraaie doorloper: 4-3. We gingen er eens goed voor zitten. 'De lange' bracht KOAG toch weer vrij snel op 4-4, waar zou dit eindigen?

't Capproen vuurde diverse schoten af op de KOAG korf, maar de bal wilde er niet doorheen. De scheids fluit: strafworp voor KOAG. Maar soms zit het mee: de bal ging er niet in. Beyza pikte haar doelpuntje mee en scoorde van vlak onder de korf 5-4, gaan we toch nog winnen? KOAG haalde ons uit de droom en maakte op de valreep de gelijkmaker: 5-5. Jammer dat de in de laatste minuut gekregen strafworp er niet meer in ging, soms zit het tegen! Applaus voor de hele ploeg want het was een goede en spannende partij. En natuurlijk een woordje van dank aan de scheids (Michael), want zonder hem geen wedstrijd.

Capproen D1 – Vitesse Mabelis D2

Vorige week moest er nog worden afgezegd wegens te veel zieken, vandaag was de D1 met z'n negenen helemaal compleet. We gingen er eens goed voor zitten!

Emma had er ook zin in, want gelijk al in de eerste minuut rolde een schot van haar maar net uit de korf. Ashwieta deed er nog een schot achteraan, maar het was toch Tom die de 1-0 binnenschoot.

De Capproen verdediging speelde wat ver van de tegenstander, dus was het al weer snel 1-1. En Vitesse pakte vervolgens brutaalweg een voorsprong: 1-2.



Hier waren 2 ploegen aan het werk, die aan elkaar gewaagd zijn. Dat is ook aan de stand op de ranglijst te zien.

Tom schoot vlak voor de wissel de 2-2 er door.

Maar direct na de wissel gaf Vitesse kort gas bij: 2-3 en 2-4 van grote afstand.

Minoes verdiende daarna een stip voor ons en Beyza scoorde daaruit de 3-4.

5 minuten voor de rust was alles weer gelijk doordat Beyza ook de 4-4 op haar naam bracht.

Nog voor rust kreeg 't Capproen nog heel wat kansen doordat Vitesse zakte in de verdediging, maar er werd niet meer gescoord.

In de rust werd Minoes vervangen door Cherelle en maakte Tom na een leuke schijnbeweging de 5-4. 't Capproen stond voor het eerst sinds een half uur weer voor.

Maar niet voor lang, want daar was Vitesse al weer: 5-5.

Emma glipte vervolgens goed langs haar dame en het werd 6-5.

Toen kwam een vreemd moment: Cherelle kwam op de grond te liggen en in dezelfde seconde maakte haar dame de 6-6. Het was niet goed te zien of er een overtreding was begaan, de goedleidende en in nieuwe outfit gestoken Dianne floot er in ieder geval niet voor.

Opstaan en doorgaan dacht Cherelle en direct na de wissel bracht ze zelf de 7-6 op het scorebord. Wat 't Capproen kan kunnen wij ook dacht Vitesse en pats: 7-7.

Binnen 10 seconden maakte Beyza er 8-7 van en toen twee, drie schoten van Vitesse uit de korf ketsten, dachten we dat we zouden gaan winnen.

Maar wat er de hele wedstrijd al een beetje inzat (ietwat slordig verdedigen) was nu ook weer het geval: het werd weer 8-8.

Nu breekt de wedstrijd nog een keer echt los! Zowel Vitesse als de D1 vielen naar hartenlust aan, maar er vielen geen doelpunten meer.

Complimenten aan iedereen, want er is hard gewerkt. Een speciale vermelding dit keer voor Bengisu: in haar rol als heer heeft ze keihard geknokt!

D2

Tegen Spirit werd fanatiek gespeeld en Arie kon met een mooi schot 0 -1 maken, en door een strafworp te benutten zette Arie de stand op 0 - 2. Het derde doelpunt kwam ook van Arie en Shannon zette de eindstand met een mooi schot op 0 - 4 . Het was een leuke wedstrijd met veel inzet en goed samenspel van iedereen.

Het werd afgelopen zaterdag de 3^e overwinning van het zaalseizoen en dat was thuis tegen ZKV. 't Capproen speelde niet sterk, veel balverlies en chaotisch spel. In de 1^e helft werden alle doelpunten gemaakt Shannon maakte een mooi doelpunt onder de korf 1 - 0, ZKV maakte in de 15^e minuut de gelijkmaker ,in de 18^e en 19^e minuut kon zowel Roxan als Jeroen van afstand scoren 3 - 1 dit was tevens de eindstand .

Thor C1 - Capproen C2

Vandaag moesten we naar rotterdam , naar thor , we moesten 3 uur verzamelen en moesten 10 over 4 beginnen met de wedstrijd we gingen er flink tegen aan want we wilden natuurlijk weer winnen , ik kreeg al snel een strafworp , die nog zat ook (zeker kadoetje omdat ik jarig ben)de bal werd wel steeds onderschept dor thor maar die konden nog niet scoren . de scheids begon partijdig te worden en floot steeds voor "verdedigde" ballen . Rolf scoorde ook en later ook Laura . Britt's moeder heeft ons gecoacht, bedankt daarvoor! de wedstrijd eindigde in 1 - 3 voor ons.



B1

Het was weer eens een spannende wedstrijd van de B1. We moesten tegen RWA en het was een leuke wedstrijd om te spelen. De wedstrijd begon heel rustig en later werd het eerste doelpunt gemaakt door Simone Dijkman, maar de tegenstander kwam snel hard terug en werd het 1-1. Kort daarna volgden er 2 punten van I sarah Roosink en stond het 1-3. Daarna scoorde Lori Lange een heel mooie afstandschoot en Simone nog een doorloper. Voor de rust stond het 1-5 de spanning bleef, maar de tegenstander kwam sterk terug. Eerst scoorde Mark Kuijper nog een afstandschoot en daarna begon de tegenstander sterk terug te komen. Later in de 2^{de} helft stond het al weer 5-9. Het was een hele leuke wedstrijd en er waren veel doelpunten gemaakt: Simone Dijkman 3 , Lori Lange 2, Mark Kuijper 1 en I sarah Roosink ook 3.

Sen 1

Zaterdag 19 januari stond voor het Capproen 1 de eerste wedstrijd van de returns op het programma. De eerste wedstrijd, tegen Spirit, werd met ruime cijfers gewonnen (17-10). Voor de wedstrijd werd er vooral gehamerd op de scherpste om de wedstrijd vanaf minuut één in eigen handen te houden. Het begin was een voorbode voor een goede wedstrijd, binnen een aantal minuten stond er al 0 - 4 op het scorebord. Pas na tien minuten scherp verdedigen kwam Spirit ook tot scoren. Uit een strafworp kwamen zij op 1 - 4. Met gevarieerd spel over de dames en de heren liep het Capproen uit naar een ruststand van 3 - 10. Na de rust kwam Spirit iets scherper uit de kleedkamers, niet dat ze meer scoorde maar ze konden mee tot 6 - 13. Na een mooi afstandschoot werd het 6 - 14 en was de weerstand van Spirit definitief gebroken. Het Capproen kreeg de ruimte om mooie acties te maken. De mooiste actie van de wedstrijd, een snelle passeerbeweging en een pass achter de rug langs van Marcel Kievit naar Wesley Zwarts, werd helaas niet afgerond. De laatste tien minuten werd er nog vier maal gescoord, eindstand 6 - 18. Het meegereisde publiek, dat de ploeg weer gesteund heeft vandaag, Bedankt!

Op de 4de speeldag in januari kwam Nikantes op bezoek in Hellevoetsluis. De vorige twee ontmoetingen dit seizoen tegen de ploeg uit Hoogvliet, een op het veld, een in de zaal, werden nipt gewonnen door 't Capproen. De nummer twee uit klasse 3O was dus gewaarschuwd. Aan het begin van de wedstrijd vielen de doelpunten als rijpe appelen. De bezoekers namen het initiatief en schoten van grote afstand gemakkelijk raak. Via een 3-1 achterstand na 5 minuten bracht 't Capproen na 15 minuten de stand weer in evenwicht, 4-4. De thuisploeg ging direct door met scoren, binnen 5 minuten stond de ploeg met 8-4 voor. In het resterende deel van de eerste helft wist Nikantes alleen nog te scoren vanaf 2,5mtr., de thuisploeg nog 1 maal van afstand. Ruststand 9-6. In de tweede helft een zelfde beeld. Een goed leidende scheidsrechter, een hard werkend Nikantes tegen een beter spelend 't Capproen. Middels goed opgebouwde aanvallen werden er door de thuisploeg veel kansen gecreëerd, echter de doelpunten bleven schaars. Halverwege stond Nikantes echter nog volledig droog en was Capproen uitgelopen naar een riante 11-6 voorsprong. 't Capproen hield echter de tegenstander goed onder druk. Mooie ruime aanvallen leidden tot de nodige kansen en tot mooie doelpunten. De ploeg van de gebroeders Kersseboom scoorde nog 2 maal, Capproen nog 4 maal. Een eindstand van 15-8 was het prachtige resultaat. Trainer/coach Van der Meijs was tevreden over de wedstrijd. "Wij hebben de tegenstander geen kans gegeven om in de wedstrijd te komen. Op de eerste vijf minuten na hadden ze erg veel moeite met het creëren van kansen. De Hellevoetse druk was groot en zodoende werd de tegenstander ver van de korf afgehouden. Aanvallend kon 't Capproen lekker het eigen spel spelen met kansen voor iedereen. Jammer genoeg zijn we op de 15 blijven steken want meer zat er zeker wel in."



't Capproen neemt revanche

Waar in Westmaas in de laatste minuten werd verloren met één doelpunt verschil, hield 't Capproen afgelopen zaterdag de punten in Hellevoetsluis. Zaterdag 16 februari was het zover, de ploeg van coach Van der Meijs trad aan tegen de korfbalploeg uit Westmaas. Beide ploegen hopen op een misstap van koploper Olympia om zo nog kans te maken op het kampioenschap. De ploegen die op een tweede en derde plaats staan in klasse 3O kende een flitsende start. Het eerste aanvalsvak van 't Capproen scoorde na een goed opgezette aanval direct in de eerste minuut de 1 - 0 met een afstandschot van Roy Vermaat, hij maakte een hele goede invalbeurt voor de afwezige Jasper de Kruijff. Helaas wist Oranje Zwart al snel gelijk te maken door het niet nakomen van verdedigende afspraken van 't Capproen. Vanaf dit moment brak er een gelijk opgaande eerste helft aan met doelpunten van beide ploegen. Met een stand van 8-7 op het scorebord gingen de spelers de kleedkamer in. Teverden over de eerste helft van de wedstrijd was Van der Meijs zeker niet. 't Capproen kwam afspraken niet na, lieten zich meeslepen door de tegenstander en waren meer bezig met de scheidsrechter dan met het eigen korfbalspel. Voldoende verbeterpunten in ieder geval om op te pakken in de tweede helft om zo het verschil te kunnen maken. In de tweede helft nam 't Capproen al snel een voorsprong. Toch kwam 't Capproen niet lekker in de wedstrijd en is dit eigenlijk de gehele wedstrijd niet geweest. Het onbesuisd naar binnen 'stormen' van de heren van Oranje Zwart werd door de slecht fluitende scheidsrechter niet bestraft, maar aangemoedigd door elke keer een strafworp te geven. Maar ook zonder goede scheidsrechter moeten wedstrijden gewonnen worden, zo ook deze wedstrijd. Met eenmaal een voorsprong van een aantal punten was het de taak aan 't Capproen deze voorsprong niet uit handen te geven en de wedstrijd rustig uit te spelen. Lange aanvallen werden opgezet en de goede kansen werden gepakt. Dit resulteerde in een mooie aanval met als bekroning een strafworp die werd benut. Met nog een aantal minuten op de klok was de wedstrijd gespeeld en kon 't Capproen adem halen. Met een stand van 18 - 13 floot de arbiter voor de laatste keer. Het was geen goede wedstrijd van 't Capproen, maar de punten zijn binnen.

Sen 2

De 2^e Helft ...

Voor het eerst deze competitie mocht het 2^e team van 't Capproen aantreden na het 1^e team. Ditmaal was het laaggeplaatste Spirit uit Vlaardingen de tegenstander. Spirit, geplaagd door een tekort aan heren moest 2 heren inzetten die zojuist een volledige wedstrijd tegen 't Capproen 1 hadden gespeeld en verloren. 't Capproen 2 begon, als team, dus al een stuk fitter aan de wedstrijd. Door het bewaren van de rust in de aanval en goed verdedigend werk in beide vakken konden ze dan ook uitlopen tot een voorsprong van 0-5. Er was geen vuiltje aan de lucht, ook niet toen Spirit begon met het maken van doelpunten, want de ruime voorsprong van 't Capproen bleef gehandhaafd. Een ruststand van 3-7 was het gevolg.

Na rust, waarin de sterk spelende Roy Vermaat en Leonie Luthart waren vervangen door Dennis Zwartz en Loraine Krukkert, ging 't Capproen weer verder waar het was gebleven. De voorsprong werd uitgebouwd naar 6 doelpunten (3-9).

Toen gebeurde er echter wat al meerdere malen dit seizoen is gebeurd, het 2^e helft syndroom sloeg toe. Het spel van 't Capproen veranderde van rustig en gecontroleerd naar chaotisch. Dit, in combinatie met veel balverlies, leidde ertoe dat Spirit, die ook 1 heer hadden gewisseld, 5 keer op rij kon scoren, en zich zo weer kon terugspelen in de wedstrijd.

't Capproen probeerde nog steeds de voorsprong te handhaven, maar moest toezien dat Spirit steeds dichterbij kwam, de gelijkmaker scoorde (12-12) en zelfs de voorsprong wist te nemen (13-12).

Zou een wedstrijd die aan het eind van de 1^e helft onder controle bleek dan toch weer uit handen worden gegeven, net zo als bij Nikantes en DSO?



Gelukkig kon 't Capproen nog de gelijkmaker maken. De laatste minuut van de wedstrijd verliep rommelig, met grote kansen aan beide kanten. Deze werden echter niet benut, de punten werden gedeeld en 't Capproen nam, voor de 3^e maal dit seizoen, 1 punt mee naar Hellevoetsluis.

Opstelling: Josien Andeweg, Leonie Luthart (Lorraine Krukkert '30 1x), Richard van Marion 3x, Roy Vermaat 3x (Dennis Zwarts '30); Manon Wolterman 1x, Laura Strohmeijer 1x, Joël van Gilst 1x, Kaj Zuidam 3x.

Op zaterdag 26 januari stond de wedstrijd tegen Nikantes gepland, aangezien in de uitwedstrijd gelijk werd gespeeld in de laatste minuten,

Was het aan het 2e om wat goed maken deze middag! 't Capproen kwam al snel 0-1 achter door een afstand, maar hier werd niets van aangetrokken, Dennis Zwarts schoot niet veel later alweer de 1-1 door de korf. De doelpunten hierna vielen allemaal kort op elkaar en ging het gelijk op.

't Capproen kon bij 4-4 een gaatje slaan door uit te lopen naar 6-4, hierna werd Nikantes steeds fysieker in hun spel (waar ze bekend om staan), maar 't Capproen liet zich niet verleiden om in hun spelletje mee te gaan en bleef hun eigen spel spelen. Na rust nam 't Capproen afstand van Nikantes door 9-6 voor te komen, niet veel later begon de heer van Roy zijn frustraties een beetje te uitten op een nogal domme manier en kreeg hiervoor geel.

Ondanks deze gele kaart voor Nikantes probeerde het zich nog wel terug in de wedstrijd te knokken, dit leek ze even te gaan lukken toen ze terug kwam tot 9-8 maar 't Capproen vond het allemaal wel leuk en aardig wat er gebeurde maar hield goed stand tegen het fysieke Nikantes.

Er werd nog uitgelopen naar 13-9. Bij deze stand probeerde Nikantes nog wel het een en het ander, maar begon zich langzaam wel te realiseren dat ze verloren hadden.

Zo eindigde deze wedstrijd in 14-12 en kon 't Capproen 2 weer 2 punten bij schrijven.

Sen 5

Zaterdagavond laat op naar Nikantes in Hoogvliet.

De thuiswedstrijd hadden wij met groot verschil gewonnen, dus waren we beducht op behoorlijke tegenstand.

Het werd dan ook geen herhaling van zetten en in de eerste helft ging de wedstrijd gelijk op.

Het was wel Nikantes die de score opende, maar Rob trok de stand al snel weer gelijk.

Steeds kwamen we een puntje voor, dit tot blijkbaar ongenoegen van de scheidsrechter die door het nemen van een paar foute beslissingen zorgde dat de stand steeds weer in evenwicht kwam.

4 - 4 was de ruststand.

Na de rust hetzelfde beeld. Dit ging door tot 5 - 5.

Daarna zette wij een tandje bij en liepen uit tot een eindstand van 5 - 8, zodat we de punten toch weer mee naar huis konden nemen.

Het was in deze wedstrijd dat Kees Kuijper na een lange blessure ook weer zijn rentree maakte.

Doelpunten: Rob 3 x, Richard 1 x, Corrie 1 x, Peter 2 x en Cees Winkelhorst 1 x.

Op zaterdag 26 januari speelde het 5^e seniorenteam in Zuidland tegen regiogenoot ZKV 4. 't Capproen begon goed en stond al snel op een 0-4 voorsprong. Hierna liep ZKV tot 2-4 iets in, waarna de teams om en om bleven scoren. Bij rust had 't Capproen zijn voorsprong weer met vier punten uitgebreid (5-9), hetgeen maar goed was ook. In de tweede helft lukte het 't Capproen niet om tot scoren te komen. Slechts een van de vele pogingen trof doel. ZKV startte daarop een inhaalrace en kwam rap naderbij. De voor rust door het team opgebouwde voorsprong bleek echter voldoende en de wedstrijd werd uiteindelijk met 8-10 gewonnen.

Doelpunten van Hilja Bruinaars, Richard Slavenburg, Peter Hartensveld, Cees Winkelhorst en Rob Otterspeer (elk 2).



Op zaterdag 9 februari speelde het 5^e seniorenteam in de Fazant de return tegen Actief 3 uit Rotterdam Pendrecht. De wedstrijd in Rotterdam werd met grote cijfers gewonnen en gezien de plaats op de ranglijst moest het ook ditmaal geen probleem zijn. 't Capproen begon echter zeer stroef aan de wedstrijd. Er werden weliswaar veel kansen gecreëerd, maar de doelpunten bleven uit. Het duurde meer dan tien minuten voor Cees Winkelhorst het eerste doelpunt door de korf schoot. Actief maakte hierna snel gelijk, maar het tweede aanvalsvak had veel minder tijd nodig tot scoren te komen en het werd 3-1. Hierna kwam ook het eerste aanvalsvak op schot en bij rust stond een 5-1 voorsprong op het bord. Ook na rust was er geen vuiltje aan de lucht 't Capproen liep uit tot 8-1, voordat Actief tot scoren kwam. Bij 't Capproen kwam er toen even de klad in, waardoor Actief terug kwam tot 8-5. 't Capproen kwam weer bij zinnen en won uiteindelijk met 10-5, waardoor het zijn koppositie verstevigde. Volgende week speelt het team om 12.55 uur in De Eendracht tegen het op de (met Kinderdijk gedeelde) tweede plaats staande NIO 6 uit Rotterdam.

Doelpunten van: Recep Ilhan 3x, Cees Winkelhorst 2x, Lilian Winkelhorst, Rob Otterspeer, Richard Slavenburg, Adèle en Peter Hartensveld ieder 1.

Doorlopende prijsvraag voor alle jeugdleden, van de B tot en met de F.

In de ODK van de maand november hebben wij deze prijsvraag aangekondigd. Lees de opdrachten nog een keer goed (de november ODK staat ook op de site).

Dit is de laatste vraag in de serie, in de volgende ODK komt het antwoordformulier te staan.

Kijk ook op de site of er dingen staan die er niet thuishoren.

Hieronder de vraag, dit keer voor zowel de B/C als de D,E en F jeugd (vraag je ouders om hulp):

Vraag 6

Wat zijn de coördinaten van onze kantine?

Noteer alles weer nauwkeurig en in maart 2008 maak je kans op leuke prijzen!!

Succes!!!



De jeugdcommissie

Een dag na de playbackshow zit ik als een tevreden voorzitter van de jeugdcommissie een stukje te schrijven. Tevreden omdat (bijna) alle jeugdteams meegedaan hebben met de show. We konden ook zien dat jullie heel erg veel nagedacht en geoefend hebben voor jullie optreden(s).

Laten we hopen dat volgend jaar ALLE teams meedoen met de playbackshow en dat het niveau net zo hoog is als dit jaar.

Hartstikke goed van jullie allemaal.

De kampcommissie heeft met de playbackshow laten zien dat zij heel erg enthousiast zijn voor het kamp 2008. Met een lied hopen zij dat er nog meer kinderen zich opgeven voor het kamp. Op dit moment lopen de aanmeldingen al binnen bij de kampcommissie.

HEBBEN JULLIE JE AL VOOR HET KAMP OPGEGEVEN?

In maart staat een dropping gepland en dit zal zeker doorgaan, We durven nog geen datum te geven, aangezien we nog bezig zijn met het organiseren hiervan. Een dropping is leuk, maar het moet natuurlijk wel goed georganiseerd zijn. Zodra we een datum weten krijgen jullie dit via je coach te horen.

In maart staat voor alle teams nog een verrassing te wachten, maar dit zal verder via jullie trainer worden verteld.

En dan hebben we ook het nieuwe plan voor de allerkleinsten. Bij de playbackshow waren al een aantal posters opgehangen. Misschien hebben jullie die wel zien hangen. Verderop staat alle informatie hierover.



Peter Hartensveld

jeugdcommissie.capproen@gmail.com



Agenda jeugdcommissie

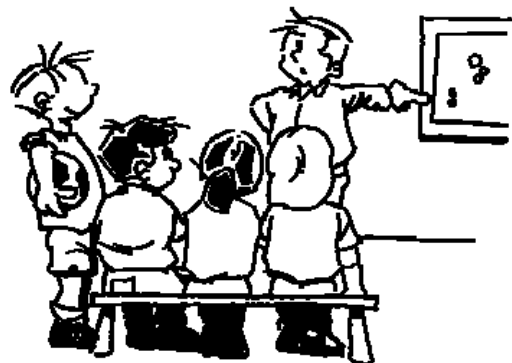
Dit is de voorlopige agenda voor de activiteiten van de jeugdcommissie. Van elke activiteit zal een uitnodiging in de ODK staan. Dus: let goed bij de volgende ODK.

?? maart 2008	Dropping
In maart	Verrassing per team
15 maart 2008	Paasmaaltijd
April 2008	Disco
16 mei 2008	Vossenjacht
juni 2008	Avond4daagse
14 juni 2008	F'jes dag
20, 21 en 22 juni 2008	Jeugdkamp

Hebben jullie nog vragen of opmerkingen over de agenda, stuur dan een mail naar

jeugdcommissie.capproen@gmail.com

We hopen heel veel e-mailtjes binnen te krijgen.





Doe mee met de welpenclub van 't Capproen

Ben je 5 jaar (of bijna 5 jaar) dan kan je lid worden van onze welpenclub.



De welpenclub is een nieuwe club bij 't Capproen waar je gezellig met andere kinderen kunt spelen.

We doen veel spelletjes met de bal en natuurlijk met de korf. Ook spelen we heel veel andere spelletjes.



Wanneer gaan we beginnen?
We starten bij het begin van het nieuwe veldseizoen. Elke zaterdagochtend zullen de begeleiders klaar staan.

Informatie: jeugdcommissie.capproen@gmail.com

Kamp 2008

20/21/22 juni

Voor iedereen vanaf de E t/m maximaal 18 jaar.

We gaan naar Kuijpershoefke in Loon op Zand. Wil je er wat meer van zien kijk dan op de website: www.kuijpershoefke.nl.

Iedereen die op de playbackshow is geweest heeft het kamplied kunnen horen. Het kampteam was al in safarisfeer, maar of we er allemaal zo bijlopen op kamp, is nog niet helemaal zeker. (een rieten rokje is niet zo warm hoor). De tekst van het kamplied volgt nu en het wordt gezongen op de melodie van the lion sleeps tonight. Begin alvast maar met oefenen.

Refrein: *Wij gaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaan
lekker weer op kamp
Wij gaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaan
Lekker weer op kamp*

*We gaan op kamp, we gaan op kamp
We gaan op kamp, we gaan op kamp
We gaan op kamp, we gaan op kamp
We gaan op kamp, we gaan op kamp*

**Op de korfbal in de kantine daar houden wij de wacht
Er lopen hier heel veel wilde dieren je ziet ze onverwacht**

Refrein

**Tijd gaat snel het is bijna juni dan gaan we weer op reis
Als je niet met ons allen meegaat dan ben je niet goed wijs**

Refrein

**Heb je zin in een avontuurtje dan ga je met ons mee
Het kan best wel gevaarlijk worden we hebben geen idee**

Refrein



Onze sponsors

ABN-Amro
AiL Autoverhuur / Leasing
Autoglasservice Hellevoetsluis
Auto en Motorrijdschool Nobel
Barendrecht-Elektra BV
Burgs reclame
Chinees Indisch Restaurant Yoe Yi
SGB-Cleton bv
Contiki Holland
De Gelaarsde Kat Kattenpension
De Houtbron
Den Hartog Esso
De Kinderkoepel
Expert Teus Kros
Garage Wolters BV
Geilvoet's Tuincentrum
Gemeente Hellevoetsluis
Groot Hellevoet
Helvoet BV
Hoveniersbedrijf Van Haastert
HypotheekDesk
Moree v.o.f.
Keukencentrum Tieleman
Kinderopvang Mickey
Kruit Keukenadviescentrum
Leo van den Berg
Nissan DC Berkel
Pizzeria Rossini
Poldervaart Loonbedrijf
Pronk Isolatie
Rabobank Voorne-Putten Rozenburg
Schilderbedrijf van der Leij
Sjaans Dierenparadijs
Sport 2000 – Venneker sporting
Swemmer Autobedrijf BV
Taxi Overgaauw B.V
Toussaint en van Wijk
Turkse Grillroom en Pizzeria Akcay
vd Ban de Sprint
vd Veerdonk en Blonk
Vermaat Auto & Motoren
Onze vrijwilligers