

## Beste clubleden

Het seizoen 2009-2010 geeft stilaan al zijn geheimen prijs. Bij de jeugd krijgt Marino De Wispelaere **Davy Bultinck** als verdiende opvolger. In de zevenkamp echt kwam de girlpower bovendrijven en moest Davy zijn meerdere erkennen in Noémie Jacobs en **Yana Meeremans**, die zeer overtuigend won.

Bij de volwassenen was de suspens tot op het eind zeer groot. Was de opkomst dit seizoen bij de volwassenen al eens ondermaats, de spanning maakte veel goed. Tot op de laatste speeldag leek Paul De Vos de beste troeven in handen te hebben. Op de laatste speeldag verloor hij echter tegen Pascal en Dominique, zodat in een testwedstrijd met Alexander de beslissing moest vallen. Deze loste niet echt de verwachting in, want Paul had er niet zo veel zin in en vond dat Alexander het meer verdiende om koning te worden. Zo geschiedde het ook en is **Alexander Van Paemel** voor de 3<sup>e</sup> maal onze clubkoning.

Net zoals vorig jaar richten we ook dit jaar een zomercompetitie in, die op het einde van augustus een Zonnekoning bekroont. De modaliteiten van deze competitie zien er als volgt uit:

- **Met de handicap van eind juni, maar zonder invloed op de berekening ervan.**
- **6 avonden: 2 x dubbelspel en 4 x enkelspel:**

<b>JULI</b>		<b>AUGUSTUS</b>	
<b>1</b>	<b>vrij</b>	<b>5</b>	<b>vrij</b>
<b>8</b>	<b>enkel</b>	<b>12</b>	<b>enkel</b>
<b>15</b>	<b>dubbel</b>	<b>19</b>	<b>dubbel</b>
<b>29</b>	<b>enkel</b>	<b>26</b>	<b>enkel</b>

- **Puntenverdeling**

	<b>1<sup>ste</sup></b>	<b>2<sup>de</sup></b>	<b>3<sup>de</sup></b>	<b>4<sup>de</sup></b>	<b>5<sup>de</sup></b>	<b>6<sup>de</sup></b>	<b>7<sup>de</sup></b>	<b>8<sup>ste</sup></b>
<b>enkel</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>dubbel</b>	<b>elk 5</b>	<b>elk 3</b>	<b>elk 2</b>	<b>elk 1</b>				

In september zetten we opnieuw de deuren open voor iedereen. Nieuw bloed is zowel bij de volwassenen als bij de jeugd meer dan welkom. Vandaar mijn oproep om op de **donderdagdagen in september** iedereen mee te brengen (buren, vrienden, werkmakers, familie...) die eens wil tafeltennissen. Jongeren onder 16 jaar zijn welkom van 19.00 tot 20.30 uur, vanaf 16 tot... jaar is er speelgelegenheid van 20.30 uur tot 22.45 uur. Voor 2010-2011 betalen volwassenen **40,00 EUR**, jeugdleden betalen **30,00 EUR**. Ook dit seizoen kan je elektronisch of op een donderdagavond inschrijven en betalen via overschrijving of cash. Geïnteresseerden kan je voor meer informatie altijd doorverwijzen naar één van de bestuursleden of naar [www.ttbaarle.be](http://www.ttbaarle.be)

Hou ook zondag **26 september** vrij, dan vindt ons open toernooi plaats, gevolgd door een receptie omstreeks 18.30 uur.

Koen

## Jeugdportret van Davy Bultinck

Ik ben dus Davy Bultinck. Ik ben 15jaar. Ik woon in de Prosper Cocquytstraat 59 te Landegem.



Ik heb 1 broer en 1 zus. Mijn broer Nicolas wordt 18 en voetbalt ook bij VVE Hansbeke (1<sup>e</sup> ploeg). Hij pingpongt bij TTC Zomergem.

Mijn zus Karen wordt 17 jaar. Ze geeft ook turnles in Gymna Landegem. Ze geeft les aan drie groepen. Ze doet zelf ook airtrack.

Ik ga naar het VTI in Deinze waar ik elektrische installatietechnieken volg. Mijn hobby's zijn voetballen bij VVE Hansbeke. We staan 1<sup>ste</sup> in het klassement. We zijn kampioen. Ik ga ook graag op reis naar Spanje (Lloret De Mar.)

## HAGAR DE VERSCHRIKKELIJKE

door Dik Browne



## Dubbeltornooi Rooigem

Het is iets wat je graag doet of niet, zo kan je een dubbeltornooi mooi formuleren. Op een zonnige zaterdag hadden een 4-tal duo's zich ingeschreven voor het dubbeltornooi te Rooigem. Dat waren bij de senioren: Simon met Laurens, Alexander en Jelle, en Paul en Pascal. Er was ook 1 jeugdteam ingeschreven namelijk Max en Tom.

Bij aankomst bleek dat Paul en Ikzelf niet ingeschreven waren. Nochtans gingen we er vanuit dat Koen ons had ingeschreven. Aangezien de poules al op voorhand waren gemaakt werden we ook niet toegelaten op het tornooi! We vonden dit enorm spijtig want recreatieve sporters moet je toch steunen om te sporten.

Achteraf bleek dat onze inschrijving wel degelijk was verzonden met daarna welgemeende excuses vanwege de tornooileiding. Paul besloot om terug huiswaarts te keren en aangezien ik besloot om te blijven kreeg Paul een lift vanwege Sabine (moeder van Tom).

In totaal waren 24 duo's ingeschreven waarvan 20 bij de senioren en 4 bij de jeugd. Gezien het geringe aantal inschrijvingen bij de jeugd werden Tom en Max eerst ingedeeld bij de senioren. Na de poules mochten ze nog een 1/8 finale spelen met daarna de sprong naar een poulesysteem met enkel de jeugdspelers.

Daar waren ze nog eens verzekerd voor 3 wedstrijden met achteraf nog 1 wedstrijd voor de plaatsen 1 t.e.m.4. Als je alles samen telt dan kom je aan een totaal van 8 wedstrijden. In de poules bij de senioren hadden Tom en Max weinig kansen wat resulteerde in 3 nederlagen.

In de 1/8 finale kwamen ze uit tegen Filip Boelaert en Noel Debue van Zwalm. Winnen of verliezen maakte niet veel uit want daarna werden ze toch ingedeeld in een jeugdreeks met 4. In de jeugdreeks waren de 3 andere duo's wat sterker en ook een kop groter. Ondanks dapper verweer verloren ze hun 3 wedstrijden.

Zo gingen we richting 18 uur en moesten Tom en Max nog een wedstrijd spelen voor 3<sup>e</sup> of 4<sup>e</sup> plaats. Ik hield ook de ouders op de hoogte betreffende het verloop van het tornooi. Tijdens de finalewedstrijd kwam de vader van Max mee supporteren. Hij had de primeur om de 1<sup>ste</sup> setwinst mee te maken. Tegen Jasper en Timon wonnen ze de 1<sup>ste</sup> set maar verloren uiteindelijk met 1-3. In de finale wonnen Gianni Eggermont en Ewaut Calant van Aalter tegen Maarten Van Steenberghe en Jonas Geluk van Oude Bareel.

Bij de senioren konden Simon en Laurens in hun poule 1 wedstrijd winnen en dat nog tegen Lucien en Serge van OB. Alexander en Jelle konden helaas geen enkele wedstrijd winnen. Tegen Jenske en Anthony van TTC Rooigem stonden ze in de 5<sup>e</sup> set 8-2 voor maar verloren nog de wedstrijd. Alexander en Jelle hadden blijkbaar hun les nog niet geleerd want in de 1/8 finale stonden ze in de 5<sup>e</sup> set 10-7 voor maar verloren weer de wedstrijd nu tegen Kim en Luc Versluys. Exit Alexander en Jelle.

Voor Simon en Laurens verliep het iets beter want zij wonnen hun wedstrijd tegen Zef Debruyne en Roberto Boucique maar in de ¼ finale verloren ze tegen de latere winnaars namelijk Bert Kellens en Kristof Delarue. Deze wonnen na een spannende finale tegen Benny Van den Bulcke en Philippe Versluys.

Tot een volgende afspraak.

Pascal

## Einduitslag:

Jeugd

4<sup>e</sup> Max Jacobs en Tom Meeremans

Volwassenen:

5<sup>e</sup> Simon Donné Simon en Laurens Van Paemel

12<sup>e</sup> Alexander Van Paemel en Jelle Van Gyseghem

## Eindstand jeugdcompetitie 2010

<u>RANG</u>	<u>NAAM LID</u>	<u>GEWONNEN</u> <u>SETS</u>		<u>GESPEELDE</u> <u>MATCHEN</u>		<u>COEFFICIENT</u>
1	Bultinck Davy	65	/	22	=	2,95
2	Meeremans Yana	51	/	18	=	2,83
3	Verbruggen Kwinten	58	/	22	=	2,64
4	De Bont Frederick	51	/	20	=	2,55
5	Jacobs Noémie	49	/	21	=	2,33
6	Meeremans Tom	38	/	21	=	1,81
7	Jacobs Max	31	/	20	=	1,55
8	Verstraete Rinus	29	/	19	=	1,53
9	Vandedrinck Sander	24	/	16	=	1,50
10	Mortreu Victor	9	/	7	=	1,29
11	Verbanck Emiel	12	/	18	=	0,67
12	Boone Marie	11	/	19	=	0,58
13	Saelens Pieter-Jan	7	/	22	=	0,32

Thomas Van Quaethem, Lewis De Snoeck en Louis Mortreu worden niet in de rangschikking opgenomen omdat ze geen of te weinig wedstrijden betwistten

## KRUISWOORDRAADSEL

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															

### Horizontaal

1. Voortdurend, bestendig – landloper
2. Glinsterende laag – besturen
3. De openbaarheid vrezend – kern van het leven
4. Meisjesnaam – leer van wijn en wijnbouw
5. Oppervlaktemaat – lichamelijke oefening – dommeriken – onder andere
6. Webaanduiding – Italiaanse eretitel – mannetjesdier
7. Chinees rechter uit de boeken van Van Gullik – Fries stenen huis – vrouwelijk
8. Kuiperij, intrige
9. Voertuig – mansnaam (verkorte vorm) – veeteeltbedrijf
10. Voorteken – schrandere grijsaard – afstandsmaat
11. Vlaktemaat – onthield zich – bewijsstuk
12. Tijdsaanduiding – aanmatigend optreden – bedrijfstvorm
13. Familielid – voorwereldlijke dieren
14. Stamvader – heerser – vlaktemaat
15. Onverzadigde koolwaterstof – berichtjes

### Verticaal

1. Klein vers – klein zoogdier
2. Uitvloeisel, manifestatie – ambtsgewaad
3. Verzameling verhalen – bij elkaar – initialen van de schrijfster van 'Een zuil van zout'
4. Thematische InnovatieStimulering – sportevenement – tijdsaanduiding – familielid
5. Stad in Spanje – Chinese afstandsmaat – bedrijfstvorm – mansnaam
6. Kledingstuk – bijwoord – vis
7. Spaanse stad – zonneklaar
8. Vasthoudend aan een patroon
9. Soort communist – aanspreektitel prins
10. Nagalm veroorzaakt door trilling – zangers
11. Voertuig – pers. vnw. – gedorst koren – pakhuis
12. Voorwaarde – tussenwerpsel – nummers
13. Meisjesnaam – een klein eindje – gewicht
14. Al wat onbillijk is – tennistern
15. Toilet – zoogdier behorend tot de orde der roofdieren – Cambodjaans volk - rest



**DE BONT & C°**

**Verzekeringen V.G.N.**

**Sint Annaplein 9**

**9000 GENT**

**Tel. 09/224.16.35 & 09/225.72.65**

**Fax 09/233.28.78**

**CBFAnr. 011410A**

**E-mail : [vgndebont@hotmail.com](mailto:vgndebont@hotmail.com)**

**[www.vgndebont.be](http://www.vgndebont.be)**

Verzekeringservaring sedert 4  
generaties familietraditie

Alle werkdagen open tot 17u45 om ons  
cliënteel beter te dienen!

## **DE BONT DOMINIQUE**

**Waterviolier 1 9031 DRONGEN**

**[de\\_bontdominique@hotmail.com](mailto:de_bontdominique@hotmail.com)**



## Uitslag Zevenkamp jeugd

	<b>MEEREMANS Yana</b>	<b>JACOBS Noëmie</b>	<b>BULTINCK Davy</b>	<b>VERBRUGGEN Kwinten</b>	<b>VERBANCK Emiel</b>	<b>JACOBS Max</b>	<b>VANDEDRINCK Sander</b>	<b>MEEREMANS Tom</b>	<b>VERSTRAETE Rinus</b>	<b>BOONE Marie</b>
<b>1. Conditietest</b>	<b>132</b>	<b>116</b>	<b>149</b>	<b>164</b>	<b>102</b>	<b>123</b>	<b>142</b>	<b>105</b>	<b>131</b>	<b>122</b>
a. Spurt	40	40	48	48	36	40	44	44	44	40
b. Springen in vierkant	46	44	64	80	46	50	64	32	60	52
c. Halter heffen	46	32	37	36	20	33	34	29	27	30
<b>2. Oefening met bat: tikken, gaan</b>	<b>150</b>	<b>100</b>	<b>140</b>	<b>170</b>	<b>100</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>100</b>	<b>50</b>
<b>3. Opslagplaatsing</b>	<b>130</b>	<b>125</b>	<b>135</b>	<b>130</b>	<b>110</b>	<b>140</b>	<b>125</b>	<b>130</b>	<b>140</b>	<b>95</b>
<b>4. Staand voorhands naar partner</b>	<b>82</b>	<b>125</b>	<b>106</b>	<b>82</b>	<b>125</b>	<b>57</b>	<b>62</b>	<b>57</b>	<b>106</b>	<b>62</b>
<b>5. Stuiten op staande wijze</b>	<b>115</b>	<b>109</b>	<b>93</b>	<b>80</b>	<b>110</b>	<b>82</b>	<b>83</b>	<b>85</b>	<b>59</b>	<b>44</b>
<b>6. Slaan tegen schuin staande tafel</b>	<b>204</b>	<b>149</b>	<b>111</b>	<b>111</b>	<b>136</b>	<b>126</b>	<b>88</b>	<b>114</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
a. Voorhands	89	68	46	34	71	74	62	70	11	37
b. Rughands	115	81	65	77	65	52	26	44	41	15
<b>7. Jongleren</b>	<b>164</b>	<b>133</b>	<b>117</b>	<b>107</b>	<b>109</b>	<b>119</b>	<b>115</b>	<b>101</b>	<b>82</b>	<b>89</b>
<b>TOTALEN</b>	<b>977</b>	<b>857</b>	<b>851</b>	<b>844</b>	<b>792</b>	<b>757</b>	<b>725</b>	<b>702</b>	<b>670</b>	<b>514</b>
<b>PLAATS</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>



Beste ouders

Beste jeugdleden

Net zoals vorig jaar gaan we met de jeugdleden (alle leden minder dan 18 jaar) op uitstap naar Scheldorado. Dit jaar zal hij plaatsvinden op dinsdag **24 augustus 2010**.

We vertrekken aan het Don Bosco-Instituut omstreeks 13.00 en zullen terug zijn rond 19.00 uur. **De club komt tussen voor het inkomgeld van de jeugdleden en het avondeten, als ze op tijd (vóór 10 augustus 2010) inschrijven.** De andere uitgaven zijn ten laste van de leden zelf.

Indien er plaatsen over zijn mogen ook broers en zussen (jonger dan 16 jaar) mee maar zeker –12 jarigen moeten vergezeld worden door een volwassene. Niet-leden bekostigen zelf de ingangsprijs en hun eten. De club wil immers wel voor de leden een uitstap organiseren maar is niet verantwoordelijk voor niet-leden. Voor de verzekering moeten we wel de namen en geboortedata van de niet-leden een week op voorhand kennen.

Scheldorado is een subtropisch zwemparadijs in Terneuzen, Struvesande 2. Kinderen onder de 2 jaar komen er gratis in, tot en met 12 jaar kost het niet-leden 8,00 EUR en vanaf 12 jaar kost het 10,50 EUR.

We kunnen korting ontvangen, maar dan moeten we wel voor **10 augustus** weten wie er mee gaat. Leden die later inschrijven en toch meewillen vragen we om tussen te komen in de meeruitgave. Gelieve de onderstaande strook ingevuld terug te geven aan Koen of door te mailen naar [voorzitter@ttcbaarle.be](mailto:voorzitter@ttcbaarle.be). Dit vind je natuurlijk ook terug op onze site [www.ttcbaarle.be](http://www.ttcbaarle.be)

Het bestuur van TTC Baarle vzw

---

Ik....., ouder van..... bevestig dat mijn zoon/dochter<sup>1</sup> deelneemt aan de uitstap .

Er zal/zullen nog ..... kind(eren) meekomen, vergezeld door een volwassene.

Naam en geboortedatum: .....

Datum

Handtekening

---

<sup>1</sup> Schrappen wat niet past



## **Uitslag 20ste 24-uur van Rooigem**

Voor Baarle namen 3 younsters deel aan deze uitputtingsslag nl Alexander Van Paemel, Simon Donné en Jelle Van Gyseghem

1. JOHAN D'HAVE	TTC ROOIGEM
2. MAXIM BUSKENS	SVEN SALAMANDER
3. BRAIN LEYS	TTC ROOIGEM
4. JENS VERSLUYS	TTC ROOIGEM
5. CARLO ANGELO	TTC GULLEGEM
6. BRECHT VYNCKE	TTC ROOIGEM
7. MICHEL MENTENS	TTC LIPALET
8. DAVY DE GHEIN	TTC ROOIGEM
9. ROBIN SIMAL	TTC ROOIGEM
10. LOUIS DHONDT	TTC ROOIGEM
11. TOM VANDERHAEGHEN	TTC ROOIGEM
12. BODHI NETTEN	TTC ROOIGEM
13. STEVEN VERHENT	TTC ZELE
14. BJÖRN NEIRINCK	TTC MERELBEKE
15. KOEN VANDECAVEYE	TTC ROOIGEM
16. KOEN TAGHON	STERKE STUT

**Een barragewedstrijd tussen Alexander en Paul (gewonnen door Alexander) beslist over de koningstitel.**



## Familietornooi 2010

Vorig jaar waren we slechts met acht koppels voor het familietornooi en dan hadden we nog wat druk moeten uitoefenen op Martine en xxx, de vrouw van Dominique. Dit jaar waren we gelukkig wat talrijker, 14 koppels daagden op voor ons sportief evenement. Dominique speelde samen met Stefan (van Leerne) en ik werd gekoppeld aan Jehan Vandedrinck die op goed geluk was komen opdagen en heel tevreden was dat hij mocht meedoen. Ook Martine was uiterst tevreden dat ze zich mocht beperken tot de rol van barmoeder en dus niet moest meespelen; Sander daarentegen was wat minder tevreden want hij vreesde dat zijn broer eventueel een trofee zou weggapen.



Zoals gewoonlijk is het toch vooral de jeugd die aan dit familietornooi heel wat waarde hecht; voor hen is het immers een unieke gelegenheid om hun kunnen uit te testen tegen de volwassenen. Als ze vader of moeder kunnen overhalen om aan hun zijde deel te nemen is dit tevens een mooie gelegenheid om hun ouders eens kennis te laten maken met hun club en samen sportief plezier te beleven. Dit jaar vormden enkel Pieter-Jan Saelens en Rinus Verstraete koppel met hun vader en dat boterde blijkbaar behoorlijk goed.

Martine had voor de nodige boterhammetjes gezorgd zodat de deelnemers tijdig krachten konden opdoen als ze daar behoefte aan voelden. Dominique en Stefan vochten een heroïsch duel uit tegen Koen en Katrien maar moesten toch nipt de duimen leggen, tot hun grote ontgoocheling. Op het einde van de avond daagden ze dan ook Koen en Katrien opnieuw uit voor een sportieve revanche.





Jehan en ik deden het niet slecht maar moesten in de finale van onze poule toch ootmoedig het hoofd buigen voor Davy Bultinck en zijn vriend die fel van zich afbeten en zeer gemotiveerd waren om de overwinning in de wacht te slepen. Ook in de andere poule ging de overwinning naar een jong duo, namelijk Joery Degrieck en zijn broer Robby. Deze beide duo's mochten een trofeetje in ontvangst nemen als aandenken aan deze geslaagde avond.

De koppels die nog energie te koop hadden konden na afloop van het familietornooi nog vrij een balletje slaan of, zoals Dominique en Stefan, azen op revanche; de minder energierijke deelnemers konden nog wat napraten bij een drankje en een boterhammetje.

Pol



## Bowlingavond

Op Hemelvaart wordt er niet getafeltenist dus werd bowling gekozen als vervangende activiteit. De traditionele wandeltocht ging bijgevolg niet door. Het was al een tijdje geleden dat er gebowld werd met de club. En het was zeker een succes, de precieze opkomst weet ik niet maar ik schat toch zeker 30 man. De bowlingavond vond plaats in de Real, gelegen in de Kortrijksesteenweg.

De deelnemers werden opgedeeld in groepjes tot zes personen zodat er kon begonnen worden! Sommigen dachten niet al te goed te zullen scoren en kozen ervoor om een alias als naam op te geven, zo speelden er 'Jos' en 'Player' mee. Mijn tegenstanders waren Jelle, Simon, Marino en Laurens.



In het begin komt het erop aan om direct een goede bowlingbal uit te kiezen. Voor mij kon het met een strike niet beter beginnen, maar het was wel de enige van de avond! Het eerste spel was het spannendst waarin ik uiteindelijk aan het langste eind trok. De volgende twee spelletjes gingen naar mijn broer, Laurens. Jos en Player, beter gekend als Jelle en Marino, haalden ook mooie scores naar het einde toe. Simon had deze keer een mindere dag.

Op sommige momenten lijkt het niet willen lukken om een strike te gooien, altijd die ene kegel die blijft rechtstaan! Het is wel beter dan een split natuurlijk, dan heb je geen kans meer op een spare of je moet wel heel goed kunnen mikken.

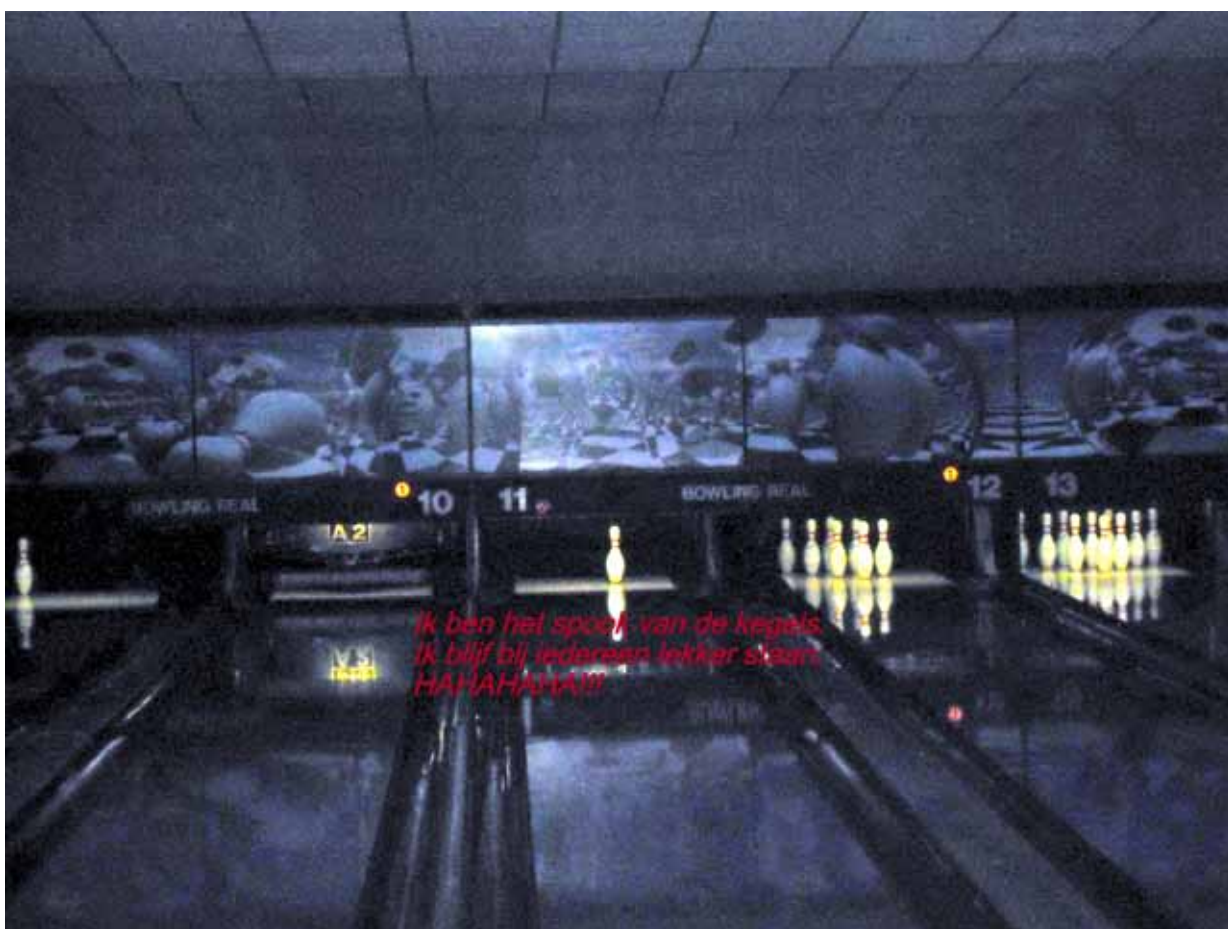


Op de baan naast ons was Patrick goed in vorm met een heel aantal strikes. De andere banen heb ik niet kunnen volgen, dus spijtig genoeg geen uitslagen daarvan.

Na 2-3 bowlingspelletjes kon er nog iets gedronken worden, wij opteerden om nog wat te poolen. Omstreeks middernacht was het vanwege sluitingstijd het moment gekomen om ook maar eens te vertrekken. Juist vooraleer we vertrokken met de auto zagen we nog een aanrijding, gelukkig enkel blikshade.

Het was zeker en vast een geslaagde avond!

Alexander





# Record

Je eigen bankier.

[recordbank.be](http://recordbank.be)

## Frank Vercammen

[www.frankvercammen.be](http://www.frankvercammen.be)

[info@frankvercammen.be](mailto:info@frankvercammen.be)

<b>Rondehuisjedreef, 3</b> <b>9031 Drogen</b> <b>Tel. 09/2265428</b>	<b>C. Van Der Cruyssenstraat, 33</b> <b>9850 Nevele</b> <b>Tel. 09/2456386</b>
<b>Openingsuren</b>	<b>Openingsuren</b>
Maandag - 14:00 17:30	Maandag 09:30 13:00
Dinsdag 09:30 13:00 -	Dinsdag 09:30 13:00 - 14:00 17:30
Woensdag - 14:00 19:00	Woensdag 09:30 13:00 - 14:00 19:00
Donderdag 09:30 13:00 -	Donderdag 09:30 13:00 - 14:00 17:30
Vrijdag - 14:00 17:30	Vrijdag 09:30 13:00 - 14:00 17:30
Zaterdag - -	Zaterdag 09:30 13:00

# TTC BAARLE vzw NODIGT UIT

TTC Baarle vzw organiseert op ZONDAG 26 SEPTEMBER een recreatief tafeltennistornooi voor volwassenen en voor jongeren t.e.m. 16 jaar.

Inschrijven kan tussen 12 uur en 12.30 uur.

Deelnameprijs: een schamele 3 EUR, inclusief een consumptie.

Neem deze uitdaging aan en DOE MEE!!!

Iedereen komt er GRATIS in !!!

Place to be: SPORThAL KEISKANT in Drongen

Wil je gewoon kennis maken met onze sport, onze club en onze leden?

**OOK DAT KAN!!**

Op donderdagen 2, 9, 16 en 23 september zetten we van 19 tot 20.30 uur onze deuren in het DON BOSCO INSTITUUT in Baarle wagenwijd open voor jongeren vanaf 10 jaar en van 20.30 tot 23 uur voor iedereen die ‘tafeltennisvolwassen’ is.

Deelname is GRATIS EN VRIJBLIJVEND!!!



## **De sportarts spreekt: Een levenslange garantie!**

overgenomen uit Sporta

“Dokter, zou je bij mijn man ook geen bloed afnemen? Het is al lang geleden en eens boven de zestig weet je maar nooit.” Jeanine ziet haar donkerrood bloed de verschillende bloedbuisjes vullen en jaagt ondertussen haar begeleidende echtgenoot wat schrik aan. Jan is niet zo’n held als het op bloed geven en naalden aankomt en dat weet ze maar al te goed. Zelfs nu blijkt hij niet in staat om naar de bloedafname bij zijn vrouw te kijken. Met afgewende ogen probeert hij zich uit de situatie te redden: “Ik heb al wel gegeten deze ochtend, dokter”. Daarmee scoort hij een punt. Om zijn cholesterol- en suikerwaarde correct in te schatten, moet hij nuchter zijn. En laat dat nu net de cijfers zijn die mij interesseren bij een 60-plusser met overgewicht, een voorliefde voor bier en vetrijk eten en een afkeer van lichaamsbeweging. Het is echter uitstel van executie. De volgende dag mag zijn bloed de buisjes vullen. Later op de week komt hij samen met zijn echtgenote de uitslagen bespreken. Bij Jeanine zijn er zoals meestal geen problemen, maar de bloedsuikerspiegel van Jan is andere koek. Een gestoorde leverfunctie, een licht verhoogde cholesterolwaarde, maar vooral een duidelijk gestoorde suikerwaarde, op het randje van suikerziekte. Jeanine knikt alsof ze het altijd al wel geweten heeft. Jan zit er als een geslagen hond bij. “Geen pillen dokter, ge weet het, geen pillen, hé. Als ik ons ma daar zo zie zitten met haar pottokes, eentje voor ‘s morgens, eentje voor ‘s middags en eentje voor ‘s avonds. Allemaal mooi gevuld met pillen in alle soorten, vormen en kleuren. Vijftien stuks per dag, dokter, vijftien... nooit van mijn leven!”

Gelukkig kan ik Jan geruststellen, er is een goed alternatief. Wat zeg ik? Het is niet echt een alternatief maar zelfs eerste keus! Ik overloop met Jan even hoeveel hij op een dag beweegt en we zoeken naar mogelijkheden om hem meer te doen wandelen. Verder verwijs ik hem naar een diëtiste om de problemen van zijn overgewicht en zijn cholesterol aan te pakken. We spreken 14 dagen later af om te checken of hij daadwerkelijk de eerste stappen naar een nieuwe levensstijl heeft gezet.

### **Lichaamsbeweging en dieet: de manier om suikerziekte te voorkomen.**

Ouderdomssuikerziekte of type 2-diabetes is een ziekte van de westerse maatschappij. 90 tot 95% van de gevallen van suikerziekte zijn van het type 2. Mensen die migreren naar westerse landen, ons leefpatroon aannemen en overschakelen op een westers dieet, maar weinig lichaamsbeweging hebben, zijn duidelijk gevoeliger voor suikerziekte dan hun landgenoten die niet migreren. Ook hele bevolkingsgroepen die worden ondergedompeld in de westerse cultuur, zoals de indianen in de Verenigde Staten, vertonen een hoge prevalentie van obesitas en suikerziekte. Ouderdomssuikerziekte wordt gekenmerkt door een weerstand tegen de werking van insuline, al dan niet in combinatie met een relatief tekort aan aangemaakte insuline. De meeste patiënten hoeven zichzelf dus geen insuline toe te dienen om hun bloedsuikerspiegel op peil te houden. Dit in tegenstelling tot de vooral jongere type 1-diabetespatiënten. Zij maken zelf geen insuline meer aan en moeten deze op geregelde tijdstippen bij zichzelf inspuiten.

Het omkeren van de westerse levensstijl lijkt dan ook een logische maar niet zo eenvoudige stap in de behandeling van suikerziekte. De juistheid van deze redenering wordt bewezen in het Diabetes Prevention Program. Deze grote Amerikaanse studie wist 3819 mensen uit alle rassen en etnische groepen van de Verenigde Staten te strikken. Ze moesten minstens 25 jaar zijn, kampen met overgewicht en een verhoogde nuchtere bloedsuikerwaarde hebben. Deze grote groep werd verdeeld in vier. Groep 1 kreeg een intensief programma om zijn levensstijl te veranderen, met als doel 7 % lichaamsgewicht te verliezen en 150 minuten matige fysieke activiteit per week aan de dag te kunnen leggen. Groep 2 kreeg een standaard levensstijladvies en de medicatie *metformine*. Groep 3 genoot ook een standaard levensstijladvies en de medicatie *troglitazone*. Aan de laatste groep werden placebopillen gegeven, samen met het standaard levensstijladvies. Van de groep die troglitazone nam, moest redelijk snel afscheid genomen worden omdat de veiligheid van dit geneesmiddel niet kon gegarandeerd worden. De andere 3 groepen maakten de studie af. Deze studie werd ook één jaar vroeger dan voorzien afgesloten wegens de spectaculaire resultaten. De resultaten van groep I zijn dan ook ongezien. De incidentie van suikerziekte is maar liefst 58 % lager in de groep met een intensieve verandering van levensstijl ten opzichte van de placebogroep. In de metforminegroep is de incidentie 31 % lager dan in de placebogroep. Ook ten opzichte van de metforminegroep scoort de intensieve levensstijlgroep met een 39 % lagere incidentie van suikerziekte spectaculair goed. Het was, met andere woorden, ethisch niet meer te verantwoorden om de mensen uit de placebo- en metforminegroep de positieve effecten van een betere levensstijl te onthouden. Waarom zou ik Jan

de weldaden van deze therapie ontzeggen als ik zo de grootste kans heb om hem te behoeden voor een ernstige ouderdomskwaal en dit dan nog wel zonder medicatie?

Na 14 dagen zie ik Jan terug. Hij is al twee kilo's lichter en een dagelijkse wandeling van een tiental minuten is al routine geworden. De diëtiste voorkomt dat Jan honger lijdt, hij verbaast er zich over dat hij zoveel per dag mag eten, maar is wel zo eerlijk om te zeggen dat de vetrijke voedingsmiddelen grotendeels vervangen zijn door groenten en fruit. Samen overlopen we zijn dag- en weekschema en stuiten op een bewegingsarm weekend. Een gedroomde kans om een langere fiets- of wandeltocht in plaats van een uitstap met de wagen te maken. We spreken weer 14 dagen later af om ook een eerste controle van de bloedwaarden te doen.

### **Een garantie op een diabetesvrij leven?**

Hoe zal het verder met Jan gaan als hij erin slaagt om zijn nieuwe levensstijl vol te houden? Hiervoor gaan we terug naar het Diabetes Prevention Program. Op het einde van de studie werd aan de placebogroep en de metforminegroep ook een intensieve begeleiding aangeboden om van levensstijl te veranderen, want dit was het beste medicijn gebleken. Een follow-up studie werd opgestart. Alle deelnemers kregen elke 3 maanden levensstijlverbeterende sessies aangeboden. De leden van de 'metformine'-groep namen hun medicatie verder in en de mensen uit de levensstijlgroep kregen nog extra lessen om op gewicht te blijven.

Na een kleine 6 jaar zijn de resultaten van deze vervolgstudie gekend. Aangezien iedereen nu op de hoogte is van de positieve effecten van dieet en lichaamsbeweging, zou men er idealiter mogen vanuit gaan dat de drie groepen even goed scoren. En dit is ook effectief het geval. Extra medicatie blijkt dus niet te helpen om suikerziekte nog beter te voorkomen. Als we echter de 4 jaar van de originele studie erbij nemen dan is er na 10 jaar follow-up toch nog altijd een verschil. Na 10 jaar is de incidentie van suikerziekte 34 % lager in de levensstijlgroep en 18% lager in de metforminegroep in vergelijking met de placebogroep. De studie loopt trouwens nog verder zodat we over enkele jaren weten of lichaamsbeweging en gezonde voeding effectief de beste optie blijven om ouderdomssuikerziekte te voorkomen.

De bloedresultaten van Jan zijn duidelijk beter dan voorheen, de leverwaarden zijn nog niet perfect maar zijn cholesterol en suiker vallen ditmaal binnen de normaal waarden. Jan heeft een goede start genomen, maar begrijpt ook wel dat de mosselen nog niet aan wal zijn. Hij gaat ermee akkoord om elke 2 maanden een tussentijdse controle te ondergaan. Want het is hem inmiddels duidelijk dat de maatschappij eigenlijk zo georganiseerd is dat zijn goede voornemens continu worden tegenwerkt. In de supermarkt krijgen de caloriebommen de mooiste plaatsen toebedeeld, lacht het overbodige snoepgoed hem toe en zoekt hij zich te pletter naar een mager stuk vlees. De kleinkinderen keken verbaasd op toen hij hen te voet van school kwam halen in plaats van met de wagen. "Het is wel zeker vijftien minuten stappen, opa!" Dat klopt inderdaad maar al bij al zijn ze even snel thuis. Van een file op het voetpad is immers geen sprake. En de gezondheid van zijn oogappels vaart er wel bij. Een levenslange garantie dat hij geen suikerziekte krijgt, kan ik hem niet geven, maar hij heeft het grotendeels zelf in handen.

Mensen zoals Jan zijn er spijtig genoeg veel. Men schat dat in België 6,4% van de volwassen bevolking een gestoorde glucosetolerantie heeft. Je zou ook kunnen zeggen dat deze mensen prediabetes hebben en dus een verhoogde kans hebben om suikerziekte te ontwikkelen. In het jaar 2007 telde men in ons land ongeveer 1 miljoen mensen met ofwel diabetes ofwel prediabetes. Allemaal mensen die door suikerziekte meer kans maken op aantasting van hun bloedvaten ter hoogte van het hart, de ogen, de voeten, de nieren en ga zo maar door. Daarom, beter voorkomen dan genezen, zoals we bij Jan hebben kunnen zien. Om de leefomgeving van Jan en zijn lotgenoten te stimuleren om gezond te eten en voldoende te bewegen werd er een actieplan 'voeding en beweging 2008-2015' opgesteld. Hopelijk kunnen de doelstellingen volledig gerealiseerd worden, want alleen op deze manier kan de opmars van ouderdomssuikerziekte zonder medicatie worden gestopt.

Dr Peter Claeys

#### *Referenties*

- Diabetes Prevention Program Research Group: 10-year follow-up of diabetes incidence and weight loss in the Diabetes Prevention Program Outcomes Study. *Lancet* 2009; 374: 1677-86.
- Kanaya AM et al.: Prevention of type 2 diabetes: data from recent trials. *Prim Care Clin Office Pract* 30 (2003) 511-526.
- Schulze MB et al.: Primary Prevention of Diabetes: What can be done and how much can be prevented? *Annu. Rev. Public Health* 2005. 26:445-67.
- [www.diabetes-vdv.be](http://www.diabetes-vdv.be)
- [www.gezondheidsconferentie.be](http://www.gezondheidsconferentie.be)

## **INSCHRIJVEN**

September is de maand om u opnieuw in te schrijven als lid van TTC Baarle. Om de bestuursleden te ontlasten en de accuraatheid van de gegevens te bevorderen zouden wij het op prijs stellen als u het inschrijvingsformulier uit het clubblad invult en samen met uw betaling afgeeft aan een bestuurslid.

U kan ook inschrijven via de website (vanaf 1 september), in dat geval is uw inschrijving uiteraard slechts geldig nadat uw betaling werd ontvangen op het volgend rekeningnummer van TTC BAARLE: 652-8016541-58. De prijs bedraagt 30 € voor jeugdleden (in principe kan men lid worden vanaf 10 jaar) en 40 € voor volwassenen.

Iedere meerderjarige kan effectief lid worden en kan zodoende mee beslissen over de werking van de club, door deel te nemen aan de algemene vergaderingen (in principe zijn er twee per jaar) van de VZW. Daar wordt onder andere de begroting ter goedkeuring voorgelegd aan de leden van de algemene vergadering, wordt het bestuur verkozen, wordt de werking van het volgende jaar besproken, worden de activiteiten van het voorbije jaar onder de loep genomen enz.

We moeten ook een vrijwilligersregister (een ingebonden boek!) bijhouden met van elke vrijwilliger volgende gegevens:

1. Naam en adres
2. Geboorteplaats en –datum
3. Geslacht
4. Rijksregisternummer
5. Nummer van de identiteitskaart
6. Datum van in- en uitdiensttreding

Daarom vragen wij alle leden om deze gegevens zorgvuldig in te vullen, want ieder lid steekt wel eens een vrijwillig handje toe.

## **Verzekering, wat je moet weten !**

TTC Baarle vzw is lid van de SPORTA-federatie en heeft bij deze federatie een verzekering. Voor alle leden geldt deze verzekering zowel voor Burgerrechtelijke Aansprakelijkheid (BA) en Rechtsbijstand, alsook voor Lichamelijke Ongevallen (LO) en dit bij elke door de club georganiseerde en aan SPORTA gemelde activiteit. Polisnummer bij KBC: A8/31.714.575-0300.

Voor niet-leden geldt een dubbele regeling:

a. Wanneer de door de club georganiseerde en aan SPORTA gemelde activiteit tafeltennis-gerelateerd is (bv. familietornooi, sportkamp, vriendenontmoeting, e.a.), zijn niet-leden automatisch mee verzekerd;

b. Wanneer de door de club georganiseerde en aan SPORTA gemelde activiteit NIET tafeltennis-gerelateerd is (bv. bowling, snooker, souper, wandeling, fietstocht, jeugduitstap, ardennenweekend, e.a.), zijn niet-leden NIET verzekerd. Mocht de tussenkomst van een verzekering bij zo'n activiteit gewenst zijn, kunnen niet-leden normalerwijs beroep doen op hun eigen familiale, auto-, of andere verzekering. Ze kunnen echter ook vrijblijvend een SPORTA-dagverzekering aanvragen, weliswaar mits betaling van een dagpremie die op 01-01-2010 twee euro bedroeg. Gelieve deze aanvraag te richten aan Ranschaert Mark uiterlijk 5 werkdagen vóór de activiteit. Polisnummer bij KBC: A8/31.714.586-0300.

**Op de website kan je de algemene voorwaarden van deze verzekeringen consulteren.**

TAFELTENNISCLUB BAARLE V.Z.W.

p.a. Noordhoutstraat 16, 9031 Drogenen

SPEELJAAR 2010-2011

Inschrijvingsdatum: ...../...../.....

Nr.: .....

-----  
Naam:

Rijksregisternr:

Voornaam:

Nr id-kaart:

Straat:

Postcode:

Gemeente:

Telefoon:

GSM:

E-mailadres:

Geboortedatum

Plaats

-----  
Ik wens mij in te schrijven als:

Jeugdlid (19u00 – 20u30) in principe vanaf 10 jaar Lidgeld: € 30,00

Volwassen lid (20u30 – 23u00) Lidgeld: € 40,00

(Kandidaat) Effectief lid Voornamen:

Beroep:

-----  
Nieuw lid: (vul in wat past: JA of NEEN)

Gratis truitje voor nieuwe leden: Maat (duid aan wat past: S, M, L, XL of XXI)

Aankoop training aan ± € 40,00: Maat (duid aan wat past: S/M of L/XL of XXL)

(de juiste prijs is afhankelijk van de bestelling)

-----  
 Ik betaal op de rekening van TTC Baarle: 652-8016541-58

Ik betaal cash

HANDTEKENING LID

Voor inzage van Art 4 – 9 uit de Statuten  
en van het Reglement van Inwendige Orde .....

Ingeschreven door bestuurslid: .....

## AANKONDIGINGEN

- DO 22/7 **Geen tafeltennis.**  
De eerste donderdag van juli en augustus is er vrij spel.  
De overige donderdagen in juli en augustus wordt er gespeeld voor de titel van ZONNEKONING.
- DI 24/8 **Jeugduitstap**
- VR-MA 27-30/8 **Ons aller Ardennenweekend !!!**  
Inschrijven kan ten laatste tot 15 augustus.
- ZO 26/9 **ONS tornooi in Keiskant !**  
Allen op post.

**TTC Crawford Gent richt opnieuw Zaterdagavondtornooien**  
in op 04, 14, 21 en 28 augustus 2010

(info volgt later op hun website [www.ttc Crawfordgent.be](http://www.ttc Crawfordgent.be))

**Iedere donderdag in september** houden we opnieuw open deur

### Oplossing Kruiswoordraadsel

15	E	T	H	E	E	N	W		S	M	S	J	E	S	
14	J	A	K	O	B		F	U	H	R	R		C	A	
13	P	A		P	A	L	O	Z	O	E	N		A		
12	A	N	N	O	A	I	R		N	V	G		R		
11	A	R	E	V	A	S	T	T	E	A		K	T	E	
10		O	M	E	N		E	S	T	O	R		H	M	
9	E	A	R	A	R		E	G	I	R	A	N	C	H	
8	J	E	Z	U	I	E	T	E	N	S	T	R	E	K	
7	T	I	E	L		S	T	I	N	S		V	R		
6	H	T	T	P		D	O	N	N	A		E	N	T	
5	C	A	G	Y	M		O	E	N	E	N		O	A	
4	I	N	A		O	E	N	O	L	O	G	I	E	K	
3	D	A	G	S	C	H	U	W		S		D	N	A	
2	E	M	A	I	L		R	E	G	E	R	E	N	C	
1	G	E	S	T	A	D	I	G		R	A	B	A	U	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**Dit blad is een uitgave van TTC BAARLE VZW.**

---

**LAY-OUT en REDACTIE: Pol.**

**FREELANCE MEDEWERKERS:**

**Pascal Laseur, Alexander Van Paemel**

*Website: <http://www.ttcbaarle.be>*

België - Belgique

P.B.

9030 Mariakerke

BC 6478

# TTC-BAARLE

Vereniging Zonder Winstoogmerk

Driemaandelijks tijdschrift

JAARGANG 30 NR. 3  
juli, augustus, september 2010

V.U.:TTC BAARLE v.z.w.

Koen Deschepper  
Noordhoutstraat 16  
9031 DRONGEN

Kantoor van afgifte: 9030 Mariakerke  
Erkenningsnr: P3A8197