

POLSTOKBOND

november 2017

www.pbholland.com



Polsstokbond Holland

Uw partner in agrarisch ondernemen

november **polshoogte** 3

De Samenwerking is een transparante coöperatie die agrariërs terzijde staat bij het nastreven en behalen van een optimale bedrijfsvoering en maximaal resultaat.

Nieuwsgierig wat De Samenwerking voor u kan betekenen? Zie ook www.desamenwerking.nl

Specialist in:

Diervoeders
Optivoeders
Rantsoenberekening
Bemestingsadvies
Meststoffen
Ruwvoeders
Maïs en graszaden
Productierechten
Bemestingsplan
Bex-berekening
Bedrijfsontwikkeling



Van de Redactie

Hoi allemaal, het is dan eindelijk zo ver. De Polshoogte is weer binnen en dat ook nog eens in een nieuw jasje! Jarenlang werd de Polshoogte bij u thuis geleverd en dat kwam 2 jaar geleden tot een einde. Dit was natuurlijk erg zonde en daarom is de promotiecommissie dit jaar weer begonnen met het maken van de Polshoogte. Nu zijn wij, Fabienne Overbeek en Bas van Leeuwen, gevraagd om het stokje over te nemen en hierbij leveren we aan u de nieuwe Polshoogte. Voor de Polshoogte hebben we nieuwe rubrieken bedacht, leuke puzzels gemaakt en mensen gevraagd stukjes te schrijven. En wat u misschien al is opgevallen is de polshoogte in A4 formaat. Dit allemaal om de Polshoogte zo leuk mogelijk te maken voor jullie om te lezen. Wij hopen dat dit gelukt is en wensen jullie namens de nieuwe redactie veel leesplezier!

Bas van Leeuwen en Fabienne Overbeek

Inhoudsopgave

PBH Hoofdbestuur	5
Rondje langs de commissies	6-10
Uit de oude doos	12-13
Springer van het jaar	14-15
Talent van het jaar	16-17
Schansrecords up to date	18
De perfecte techniek	19-21
Verenigingen aan het woord	22-27
Mooiste Momenten	28-29
Zoek de 10 verschillen	30
Contact	32-33



DE SAMENWERKING
zichtbaar resultaat



C.L.V. De Samenwerking u.a. • Postbus 1 • 2850 AA Haastrecht
T (0182) 50 23 44 • E info@desamenwerking.nl • www.desamenwerking.nl

Van de bestuurstafel

2017: Een nieuwe impuls in het bestuur en een nieuw Nederlands record

Dat lijkt mij een goede samenvatting van het jaar 2017. Het was een mooi polsstok seizoen met als kers op de taart een nieuw Nederlands record van maar liefst 22.21m. De Hollandse senioren heersten bij nagenoeg alle nationale wedstrijden over de friezen. Ook bij dames, junioren, jongens en meisjes zijn er Hollandse toppers maar missen we in de breedte nog wat meer top springers. Helaas lukte het dit jaar niet om de tweekamp voor de vierde keer op rij te winnen. Laten we in 2018 opnieuw beginnen met tellen... Doordat steeds meer accommodaties beschikken over twee wedstrijd schansen voor de jeugd, lukt het goed om weer wat meer jeugd voor de polsstoksport te interesseren.

Bij de TC is André Faaij benoemd tot voorzitter. Er wordt binnen de TC gewerkt aan een betere scheiding tussen de hoofdtaken Wedstrijdleiding en Materialenbeheer. Per direct is de functie Coördinator Materialen in het leven geroepen en Erik van Amerongen heeft deze functie op zich genomen. Alle springers, afdelingen en organen moeten en kunnen nu met al hun vragen, opmerkingen en bestellingen m.b.t. materialen naar de coördinator materialen. Deze zal alle werkzaamheden m.b.t.

materialen gaan coördineren, de uitvoering van die werkzaamheden blijft in principe bij de personen liggen die bepaalde zaken al deden. Alles m.b.t. materialen kun je mailen naar: materialen@pbholland.com

Na jaren van trouwe dienst moeten de "wafel" shirtjes in 2018 vervangen gaan worden voor de nieuwe shirtjes. Het EK van 1988 was mooi met deze shirtjes maar met het Nederlands elftal van nu is het beter om in de zomer niet meer aan voetbal te worden herinnerd. Kortom, de wafelshirts maken geen deel meer uit van het PBH tenue en mogen dus niet meer gebruikt worden bij wedstrijden e.d.. Als je nog niet genoeg shirts van de nieuwere typen hebt, bestel die dan zo spoedig mogelijk.

Deze zomer zijn er door de brede werkgroep 11 wedstrijd gerelateerde onderwerpen uitvoerig onder de loep genomen. Dank zij dit vele voorwerk heeft het bestuur diverse weloverwogen besluiten kunnen nemen. In de Algemene Vergadering van 16 november zal het bestuur hierover verantwoording afleggen aan de afgevaardigden. Alle relevante besluiten zullen in de volgende Polshoogte worden vermeld.

Bandenservice
IJsselstein



Kamerlingh Onneslaan 25
3401 MZ IJsselstein
Tel. 06 - 531 908 76
info@bandenijsselstein.nl

www.bandenijsselstein.nl

Banden Montage, reparatie, balanceren en ommontage (ook camper, caravan, aanhanger en lichte bedrijfs-wagens). **Velgen** Levering en montage van stalen en lichtmetalen velgen. **Service** Opslag, richten van velgen, uitlijning, stikstof vulling.



creatief in bouwen!

verstoep

www.verstoep.nl

 **BOUWADVIES**

 **ARCHITECTUUR**

 **ONTWIKKELING**



In 2018 zal de Nationale Competitie voorafgaand aan het NK worden versprongen. Of en hoe zwaar deze competitie mee zal gaan wegen voor de kwalificatie van het NK zal de komende maanden worden bepaald. Hierover binnenkort meer. Laat vooral je mening weten.

Met het groter worden van onze sport blijft er behoefte aan extra vrijwilligers. Bij steeds meer sporten worden ouders verplicht om een taak op zicht te nemen, hopelijk is dit bij ons niet nodig. Op dit moment hebben wij het meeste behoefte aan een secretaris bij het hoofdbestuur van de PBH. Wij hebben al diverse personen benaderd, maar zonder het gewenste resultaat. Dus ben of weet je iemand die geschikt is voor deze functie, laat het weten!

Vanuit het bestuur willen wij iedereen die meewerkt aan het mogelijk maken van onze sport weer hartelijk bedanken! Wij rekenen op jullie allen en hopen op een nog mooier polsstok spring seizoen in 2018.

Het PBH Hoofdbestuur

Rondje langs de commissies

De jeugdcommissie

De jeugdcommissie (JC) is ongeveer 10 jaar geleden gestart met het verkopen van jeppieshirts, het schrijven bij wedstrijden (wat toen nog alleen handmatig gedaan werd en later ingevoerd werd op de computer), het begeleiden van jeugdspringers tijdens de wedstrijden en het in de gaten houden of alles goed, maar vooral veilig verliep. Deze commissie is uitgegroeid tot een commissie met heel wat taken. Natuurlijk wordt de veiligheid van de jeugdspringers alom in de gaten gehouden, het is toch een wat meer complexe sport waarbij men een blessure op kan lopen. Dit is iets wat we het liefst niet verwijderen.

Voor wie is de jeugdcommissie:

► De JC houdt zich bezig met jeugdspringers t/m 12 jaar welke zowel op de jeugdschans als op de grote schans springen. Peildatum is 31 december voorafgaand aan het komende seizoen. Dus ben je, voor het komende seizoen, op 1 januari 2018 12 jaar of jonger behoor je nog tot de jeugdspringers. Je mag dan deelnemen aan alle activiteiten welke betrekking hebben op jeugd zoals je selecteren voor een HKJ of NKJ en deelnemen aan het jeugdruitje.

► De JC leden zijn het aanspreekpunt voor alle (ouders/verzorgers van) jeugdspringers.

► Je kunt met alle soorten vragen, welke betrekking hebben op de jeugd, bij hen terecht.

► Je kunt hen persoonlijk aanspreken.

► Er is ook een speciaal e-mailadres

jeugd@pbholland.com

Waar houden wij ons nog meer mee bezig:

► Het up-to-date houden van het reglementen. Zowel het reguliere als het HKJ en NKJ reglement.

► Het in stand houden van een eerlijk klassement door onder meer een rekenmethode toe te passen. Dit voorkomt dat een springer in een andere groep springt dan waar deze hoort. De rekenmethode werkt als volgt: Een springer welke al een PR heeft uit voorgaande seizoenen, daar berekenen we een gemiddelde van de gesprongen afstanden in de wedstrijden en het PR. Deze springer staat dan op de goede plaats in het klassement en zo ook op de wedstrijdlijsten

► Communicatie naar de verenigingen. Vanuit elke vereniging is er een afgevaardigde in de jeugdcommissie.

Zo houden we de lijnen kort zodat we vlot op eventuele problemen kunnen reageren.

► Communicatie naar het hoofdbestuur. Ook hier houden we de lijnen kort en kunnen direct met vragen bij hen terecht voor een vlotte oplossing

► Communicatie naar (ouders/verzorgers van) jeugdspringers. Mocht er iets niet naar wens verlopen is de jeugdcommissie het aanspreekpunt om dit te bespreken

► Communicatie over speciale wedstrijden: Wanneer, waar, hoe laat en voor wie zijn: de oefenwedstrijden (voorheen selectiewedstrijden)

► **Deze zijn voor springers in de groep t/m 12 jaar waarmee zij zich kunnen selecteren voor bijvoorbeeld een Hollands Kampioenschap Jeugd (HKJ) of een Nederlands Kampioenschap Jeugd (NKJ)**

► **Het Hollands Kampioenschap Jeugd.**

► **De JC verzorgt de uitnodigingen en zorgt ervoor dat de springers, die in aanmerking komen voor het HKJ, op de hoogte zijn van alles rondom deze wedstrijd**

► **Het Nederlands Kampioenschap Jeugd.**

► **De JC verzorgt ook hier de uitnodigingen en de communicatie, met Friesland, rondom deze wedstrijd zodat alle springers tijdig weten waar zij aan toe zijn.**

► Het jeugduitje

Ieder najaar wordt er een jeugduitje georganiseerd door de JC voor alle springers t/m 12 jaar, ook als je al op de grote schans springt. Bij dit uitje worden ook de seizoen prijzen uitgereikt. Dit zijn onder meer een prijs voor wie het beste klasement bij elkaar heeft gesprongen en wie het meeste PR's heeft

Al met al zetten wij ons in voor de jeugdspringers, welke in de toekomst wellicht de grote talenten worden. We doen dit zodat de jeugd een fijne tijd kan beleven bij de mooie sport polsstokverspringen. Veiligheid staat altijd nummer 1, maar plezier komt toch echt op de 2de plaats. Er wordt op een steeds hoger niveau gesprongen, ook bij de jeugd. Wij ervaren dat dit mede komt omdat het plezier en de onderlinge gezelligheid hier voor een heel groot deel aan bijdragen. Het is prachtig om te zien

als een springer een nieuw PR gesprongen heeft, het vrolijke gezicht en de blijheid die hier uit voortkomt. Het is ook echt genieten als je je zo tussen de jeugdspringers begeeft en veel van deze vrolijkheid meekrijgt.

Vanaf het eerste uur heeft Jeannette van Schaik in de JC gezeten. Zij ligt vanaf seizoen 2018 haar taken neer als lid van de JC. Jeannette heeft een ontzettend leuke en leerzame tijd beleefd. Het was veelal gezellig en we hebben veel bereikt. Natuurlijk zal zij nog vele keren bij wedstrijden te zien zijn, vooral bij de jeugd, maar zitting in de JC laat zij met veel vertrouwen aan 'de jeugd' over. We danken haar voor haar inzet.

De jeugdcommissie wenst alle springers een ontzettend leuk, mooi, gezellig en vooral een verspringend seizoen toe.

De jeugdcommissie bestaat uit de volgende personen:

Margriet Kamphof	namens Linschoten
Rick Boer	namens Jaarsveld
Brenda Baars	namens Polsbroekerdam
Carla Bos	namens Vlist
Paul van Meijeren	namens Zegveld
Nicole Uitman	namens Stichtse Vecht
Liesbeth de With	algemeen lid

**Kledingcommissie**

Het is jullie vast niet ontgaan, met ingang van seizoen 2017 zijn er nieuwe jeppieshirts. We hebben al vele leuke en positieve reacties gekregen, wat erg leuk is. Het is ook een prachtig gezicht dat de jeugdspringers te herkennen zijn aan dit mooie shirt.

De verkoop van de jeppieshirts is hiermee ook veranderd. Deze loopt niet meer via Jeannette van Schaik, maar via de verenigingen.

Als een trainer aangeeft dat een springer deel mag gaan nemen aan jeugdwedstrijden zal deze de springer er op wijzen dat dit alleen mag in een jeppieshirt met daarbij een zwarte sportbroek. Een springer zal een set van 2 jeppieshirts aan moeten schaffen welke bij de vereniging te koop is. Ook zal een springer een effen wit shirt als reserveshirt bij zich moeten hebben, mocht je soms toch 2 keer nat springen. Daarbij wordt een zwarte sportbroek gedragen, bij voorkeur de broekjes met PBH logo welke ook verkrijgbaar zijn via Christa Faaij. Deze broekjes kun je gebruiken voor de grote schans en mogen omgeruild worden voor een grotere maat indien ze er nog netjes uitzien. Omdat de uitgifte van de jeppieshirts nu via de verenigingen loopt legt Jeannette haar taken met ingang van

seizoen 2018 hiervoor neer.

De oranje kleding, welke op de grote schans gedragen wordt, loopt via Christa Faaij. Zij zal bij het licentiespringen aanwezig zijn met passhirts en er voor zorgen dat een springer op tijd een set van 3 shirts, en daarbij ook zwarte sportbroeken in het bezit heeft om deel te kunnen nemen aan wedstrijden op de grote schans. De kledingcommissie heeft een eigen e-mailadres

kleding@pbholland.com voor vragen en/of bestellingen wat betreft kleding kun je daar terecht.

Voor de grote schansspringers geldt dat de springers die nog de "ruitjes" shirts hebben hier volgend seizoen geen wedstrijden meer in mogen springen. Er zijn nog niet veel springers die al nieuwe shirts besteld hebben. Heb je nog ruitjes shirts? Geef dan even door welke maat je nodig denkt te hebben, dan kan hiermee rekening gehouden worden met de bestelling voor het nieuwe seizoen. Heb je hier nog vragen over? Dan kun je bovenstaand mailadres gebruiken of mailen naar bestuur@pbholland.com

Promotiecommissie

NIEUWS UIT DE PROMOTIECOMMISSIE

Het afgelopen jaar was zeer succesvol voor de promotiecommissie. Dankzij de records en goede prestaties van springers wisten we een groot aantal mensen te bereiken, ook van buiten de 'polstok community'. Onze Facebook-pagina had in april nog geen 350 volgers, echter zijn dit er inmiddels bijna 450. Daarnaast keken wereldwijd vele miljoenen mensen naar filmpjes van Red Bull over Red Bull's Fierste Ljepper.

Ook op tv hebben we weer een aantal keren een mooi podium gekregen. Bij Zappsport mochten Dymphie en Maik een groep kinderen de eerste technieken leren van het polstokverspringen. Daarnaast had Wendy een hoofdrol in een korte rapportage van WNL, wat een programma is op NPO1. Regionale zender RTV Utrecht maakte een mooie rapportage van het Hollands Kampioenschap. Een filmpje op Dumpert leverde vervolgens meer dan 200.000 views op in Nederland.

Een minder positief bericht kwam in oktober bij ons binnen, toen bekend werd dat RTV9 is gestopt met het maken van radio. Jarenlang konden thuisblijvers alsnog de wedstrijden volgen van het polstokverspringen. Tal van

mensen hebben zich hiervoor in deze jaren hard ingezet, zoals Jan Tigchelaar, Eelco Tigchelaar, Keesjan Steverink en Herman Stigter. Deze mensen willen we hier dan ook hartelijk voor danken!

Volgend seizoen willen we als promotiecommissie natuurlijk nog meer mensen bereiken. Hiernaast is een van de grote aandachtspunten van onze commissie om de beleving bij wedstrijden nog beter te maken. Hoe kan het bezoeken van polstokwedstrijden een nog leuker uitje zijn? Waarmee kunnen we het nog aantrekkelijker maken voor het publiek?

Mocht je zelf al goede ideeën hebben, horen wij dit graag via: promotie@pbholland.com



Pollepleats, toplocatie aan het water... en hoofdsponsor Nationale Competitie Fierljeppen!

Pollepleats is dit jaar wederom hoofdsponsor van de Nationale Competitie Fierljeppen / Polstokverspringen.

De Pollepleats is de meest inspirerende en sfeervolle locatie in Fryslân voor bruiloften, familieweekenden en zakelijke bijeenkomsten. Hier vindt u absolute privacy, duurzaamheid én luxe midden in de natuur, direct aan de Friese meren!



Benieuwd?

Neem contact op voor een vrijblijvende rondleiding!

8 uurs Vergader Arrangement

Inspirerend vergaderen met uw **collega's**, **bestuur** of **belangrijkste klanten**!

Inclusief:

- ontvangst met koffie of thee in de living
- privé gebruik van de luxe boardroom
- gebruik van AV middelen en schrijfmateriaal
- uitgebreide lunch in de serre
- onbeperkt koffie, thee en mineraalwater
- snoepjes, mintjes en koekjes
- gratis WiFi en parkeren

€ 49,00 per persoon o.b.v. all-inclusive*

Reserveer voor 1 september en maak gratis gebruik van de fluistersloepen van de Pollepleats!

www.pollepleats.nl | 0515-579342

* informeer naar de voorwaarden en beschikbaarheid

UIT DE OUDE DOOS:

Marja van Kooten-Tigchelaar

Marja is oud springster en momenteel trainster en schansbegeleider. Marja heeft wel geteld **10 titels** op haar naam staan. Ze is NFM-kampioen, 6 maal Hollands kampioen en het is alweer 20 jaar geleden dat zij Nederlands kampioen werd. Ook was zij het talent en springer van het jaar. Genoeg redenen dus om Marja als eerste correspondentente de eerste uit de oude doos te laten schrijven.



Bas en Fabiënne hebben mij gevraagd een stukje te schrijven over vroeger. Uit de oude doos.

Tja en waar moet je het dan over hebben? Vroeger was het net zo gezellig als nu, de club was nog wat kleiner, er stonden bijvoorbeeld 20 man bij het NFM met tent in plaats van 200. De afstanden waren allemaal wat minder, je had maar 2 sprongen per wedstrijd en minder wedstrijden, ook was er nog weinig digitaal. Thuis hield ik op papier mijn klassement bij met de afstanden die mijn moeder per wedstrijd bij hield, ook hingen ze per wedstrijd op de polsstok bus.

Mijn mooiste herinneringen heb ik toch aan de weekendjes Friesland, het NFM van 1991 en het NK van 1997. Het NK won ik in Linschoten, mooi weer, veel publiek, mooi feestje daarna. De afstanden heb ik nagezocht, 13.71 nu geen winnende afstand meer. Ik sprong samen met de gezusters Kamphof; Willeke, Flora en Margriet.

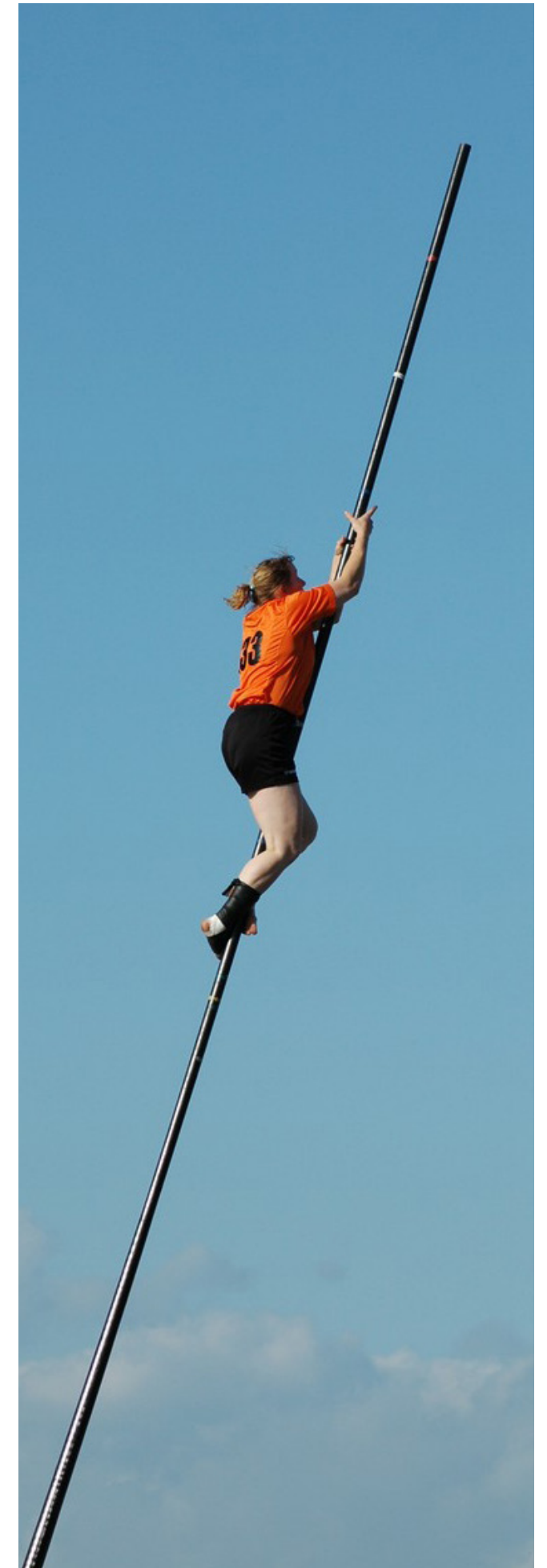
Toch is mijn mooiste overwinning die in It Heidenskip, het NFM. Het was een spannende finale, Etty



Kramer- Spriensma (ja moeder van Freark) stond eerste met 13.41, Tineke Vlieger, een Friezin die voor Holland sprong in die tijd, redde het net niet en strandde op 1 cm minder. Toen mocht ik nog en sprong er net overheen. Helaas zette ik mijn hand achter me omdat ik mijn evenwicht niet kon bewaren. Het was gelukkig net genoeg, 13.42! Een gouden hanger en als klap op de vuurpijl kwam ik het jaar erna op de NFM-driehoek en ben ik dus nog steeds ieder jaar te bewonderen langs het parkeerterrein!

In totaal heb ik dik 20 jaar gesprongen en nog steeds kom ik met veel plezier mijn kinderen; Julia, Lucas en Ruben en mijn man Theo aanmoedigen. Wie weet gaat over een paar jaar Daan ook nog springen, dus voorlopig zien jullie mij nog terug bij de schansen! Veel succes allemaal met trainen van de winter, en tot volgend jaar zomer!

Groetjes Marja van Kooten-Tigchelaar



Genomineerden: Springer van het jaar

JACO DE GROOT

Kon 2017 het jaar worden van Jaco de Groot? Een seizoen waarin hij, na de openingswedstrijd, door een reis pas op 21 juni weer aan een wedstrijd deelnam. Het antwoord? Ja! Jaco wist het ene na het andere record te verpulveren. Met als absoluut hoogtepunt het Nederlandse Record tijdens het Hollands Kampioenschap in Zegveld, waar hij als eerste springer ooit over de 22 meter kwam, tot 22.21m. Ook wist hij de NFM te winnen en op het NK sprong hij naast een nieuw kampioenschapsrecord ook het meeste aantal meters in één wedstrijd. Met twee dikke 21 meter

noteringen kwam hij deze wedstrijd totaal tot 100.93m, een gemiddelde afstand van 20.19m. Is het dan klaar met de records? Nee! Ook het klassementsrecord en 3 schansrecords wist Jaco nog te verbeteren.



© Fotografie: Erik van Kordelaar

FABIENNE OVERBEEK

Afgelopen twee jaar was Fabienne nog genomineerd voor talent van het jaar, maar dit jaar heeft ze haar talent zeker opnieuw waargemaakt en is ze genomineerd voor springer van het jaar. Waar ze in het vorige seizoen nog deel uitmaakte van de meisjescategorie, deed ze dit jaar voor het eerst mee in de damescategorie. Hier wist ze bij het Nederlands Kampioenschap brutaal de titel te pakken. Met een afstand van 16.05 liet zij zien dat ze duidelijk geen meisje meer is, maar als topvrouw beschouwt kan worden. Haar klassement was het 5e ooit bij de dames gesprongen. Ook bij het Hollands

Kampioenschap gooide ze hogen ogen en werd verdienstelijk 2e met een afstand van 15.69 meter. Dit alles is zeer knap te noemen voor een eerstejaars dame. Hiernaast wist Fabienne ook nog het leeftijdsrecord te verbreken. Als 16-jarige kwam zij tot een afstand van 16.18 meter.



REINIER OVERBEEK

De 15-jarige Reinier Overbeek werd in 2016 nog uitgeroepen tot Talent van het Jaar, en mag zich nu, als 'jongen', in het rijtje genomineerden voor Springer van het Jaar melden. Hij scherpste het klassementsrecord met bijna 5 meter aan, en won zo ongeveer alles wat er te winnen viel. Vorig jaar evenaarde Reinier het Nederlands jongensrecord al, toen moest hij dit nog delen met Age Hulder, maar tijdens de NFM finale op zondagmiddag kwam hij tot een dik nieuw Nederlands Record van 19.81m. Ook het HK was een prooi voor Reinier, en op het NK kwam hij tot een nieuw kampioenschapsrecord van 19.17m. Als kers

op de taart wist hij ook nog de Nationale Competitie te winnen, ondanks dat hij maar 2 wedstrijden mee deed. Al met al kende ook Reinier een fantastisch seizoen!



BODY

business

body-business.nl

Body Business IJsselstein
Baden Powellweg 4
3401 RR IJsselstein
Tel: 030-6882112



**Pannenkoekenhuis en Midgetgolf
 in Benschop**

Kijk op onze site voor de openingstijden.
www.pannenkoekenhuismiddenoptlandt.nl
 Telefoonnummer 0348-761971

Genomineerden: Talent van het jaar

DEMI GROOTHEDDE

Ook dit seizoen is Demi wederom genomineerd voor Talent van het Jaar. Vorig seizoen was zij al in vorm moest zij Reinier Overbeek voor laten gaan. Dit seizoen wist zij haar prestaties van vorig jaar te overtreffen. Tweede bij de NFM. De Hollandse titel bij de Meisjes ging helaas ook net aan haar neus voorbij, die miste ze op slechts 6 cm, maar ze revancheerde zich op het Nederlands Kampioenschap. Daar wist ze overtuigend te winnen met een prachtige afstand van 15,62. Haar persoonlijk record zette ze dit seizoen op 15,64 en dat is meteen het

nieuwe Hollandse Meisjesrecord. In de Hollandse competitie mocht ze het dit jaar nog opnemen tegen de Dames, één keer ging ze er zelfs met een dagtitel vandoor.



KENZO HIELEMA

Kenzo begon het jaar in de tweede klassewedstrijden, maar heeft een stormachtige ontwikkeling doorgemaakt. Nog maar vers in de eerste klasse wist hij zichzelf direct regelmatig naar het podium te springen. Op het Hollands Kampioenschap werd hij zelfs tweede in de jongenscategorie achter grootmacht Reinier Overbeek. Hij begon dit seizoen met een persoonlijk record van 14,20, echter wist hij dit maar liefst 5 keer te verbeteren tot een uiteindelijke afstand van 16,26m. Hiermee verbrak hij het leeftijdsrecord voor 13-jarige springers.



IRIS MULDER

Iris pakte als Meisje in de Dames A 7 maal de winst in de reguliere competitie. Daarnaast wist ze dit seizoen maar liefst 5 keer haar persoonlijke record te verbeteren. Van deze 5 keer, deed zij dit 3 keer op het Hollands Kampioenschap te Zegveld. Haar uiteindelijke afstand van 14,24 meter leverde haar de Hollandse titel op in de Meisjescategorie. Ook in de Pollepleats Nationale Competitie liet Iris van zich horen. Bij alle drie de wedstrijden stond ze op het podium en eindigde uiteindelijk op de 2e plaats in het eindklassement.



AVASTO

Maatwerk in techniek

Constructie
Machinebouw
Industriële automatisering

WWW.AVASTO.NL

records up to date

Senioren	Eind 2016	Eind 2017
Nederlandse record	Bart Helmholt 21.64	Jaco de Groot 22.21
Hollands Record	Jaco de Groot 21.57	Jaco de Groot 22.21

Dames	2016	2017
Nederlandse record	Marrit van der Wal 17.58	Marrit van der Wal 17.58
Hollands Record	Dymphie van Rooijen 17.50	Dymphie van Rooijen 17.50

Junioren	2016	2017
Nederlandse record	Erwin Timmerarends 20.70	Erwin Timmerarends 20.70
Hollands Record	Erwin Timmerarends 20.70	Erwin Timmerarends 20.70

Jongens	2016	2017
Nederlandse record	Age Hulder & Reinier Overbeek 19.24	Reinier Overbeek 19.81
Hollands Record	Reinier Overbeek 19.24	Reinier Overbeek 19.81

Meisjes	2016	2017
Nederlandse record	Marrit van der Wal 16.57	Marrit van der Wal 16.57
Hollands Record	Fabiënne Overbeek 15.55	Demi Groothedde 15.64

TECHNIEK:
DE AFNULLOOP

MIJN NAAM IS WILCO VAN AMERONGEN, IK BEN 24 JAAR OUD EN WOON IN BENSCHOP. IN HET DAGELIJKS LEVEN RUN IK SAMEN MET MIJN BROER EEN METAALBEWERKINGSBEDRIJF GENAAMD JEVA.





Ik spring al sinds mijn 11e fanatiek mee in de PBH competitie. Ik heb mijn goede jaren gehad, maar ook mindere en vervelende jaren in de sport. Desondanks ben ik tot op de dag van vandaag altijd betrokken en fanatiek gebleven. Door blessures aan mijn knie heb ik heel veel krachttraining onder begeleiding van een sportfysio gedaan. Deze krachttraining is een stevig fundament voor een goede aanloop.

Door de jaren heen is mij de 'polsstok techniek' goed helder geworden en weet ik dat de aanloop het facet is dat de uiteindelijke maximale afstand maakt. Het trainen van de aanloop is de trend binnen de polsstok geworden en dat is terecht. De aanloop is het 'begin' van een sprong en een goed begin is echt het halve werk!

**MIJN TIPS VOOR HET
VERBETEREN
VAN DE AANLOOP
ZIJN:**

**BESTUDEER JE EIGEN AANLOOP
EN VERGELIJK DEZE MET DE 'TOP'
SPRINGER.**

**STREEF NAAR PERFECTIE
VAN JE AANLOOP, DOOR JE
TECHNIEK TE TRAINEN MET
LOOPSCHOLING.**

TRAIN IN DE WINTER OP KRACHT.

Hoe train ik mijn aanloop?

Ik ben ooit begonnen met het trainen van loopscholingsoefeningen. Hiervan zijn veel filmpjes op internet te vinden. Dit helpt bij het toepassen van de 'juiste' aanloop techniek. Als je een mooi voorbeeld wilt van een goede aanloop kun je kijken naar professionele verspringers in de atletiek. Ik train zelf mijn aanloop op de aanloopbak die tegenwoordig bij bijna iedere polsstokvereniging te vinden is. Zelf haal ik heel veel informatie uit het filmen van iedere aanloop die ik doe op de aanloopbak. Door je aanloop te filmen kun je heel goed vergelijken en zo kan je streven naar de perfecte techniek.

Hoe meet je jouw aanloop uit?

Een aanloop kan je uitpassen door je aanloop steeds met 3 passen te verlengen. Dit is overigens best lastig en ik vind het zelf makkelijker om simpelweg gewoon ergens te starten. Vervolgens te kijken waar je uitkomt en pas je dan je aanloop eventueel aan. Maak je grote passen aan het einde, dan ga je een klein pasje naar voren. Maak je een dribbel aan het einde, dan doe je een klein pasje naar achteren. Zelf loop ik al een paar jaar rond de 24 meter aan en toch probeer ik ieder jaar mijn aanloop te 'perfectioneren'.

Wat is de beste techniek?

Iedere springer is anders en heeft een stukje 'eigen' techniek. Toch ben ik van mening dat er een grote basistechniek is. Wanneer je sprint is het goed om een klein stukje naar voren te leunen! Als je dit niet doet zal je aan het einde van je aanloop een klein beetje afremmen. Dit wil je natuurlijk niet. Ook is het goed om tijdens de sprint je armen en ellebogen ongeveer in een hoek van 90 graden te bewegen. Dit is belangrijk om eventueel een lichte rotatie in het bovenlijf tegen te gaan. Hoe minder rotatie hoe minder je verliest aan energie. Probeer altijd te sprinten op de voorste bal van je voet. Hiermee benut je de spanning die in de kuit verborgen zit. (Kuiten train je ongemerkt iedere dag met lopen). Tot slot, een rechte rug is het best. Met een holle of bolle rug tijdens de aanloop lever je eigenlijk altijd energie en techniek in.



De verenigingen aan het woord

POLSTOKVERENIGING STICHTSE VECHT PLANNEN VOOR UITBREIDING

2017 was voor onze vereniging een heel erg goed jaar. Dat is vast niemand ontgaan, want het lichtblauw van de vereniging is steeds meer te zien bij de wedstrijden. Bij de jeugdwedstrijden en ook steeds meer bij de grote schans wedstrijden. Zelfs in de eerste klasse zien we soms een lichtblauwe trui.

Al onze grote schans springers trainen bij onze 'buren' in Zegveld en dat gaat goed. We zijn heel blij met deze gastvrijheid van Zegveld we vinden het leuk dat we samen kunnen trainen. Maar het is ook wel ver reizen voor veel van onze springers. En nu de groep steeds verder groeit zijn er ook steeds meer auto's en chauffeurs nodig. Dus de behoefte aan een grote trainingsschans in de buurt van Kockengen wordt dan ook steeds groter.

We zijn inmiddels in een vergevorderd stadium om in Kockengen een accommodatie te gaan bouwen naast de ESDO korfbalvelden. Het eindplaatje is een complete accommodatie inclusief voorzieningen voor andere sportverenigingen in het dorp, maar dat gaat waarschijnlijk nog wel een paar jaar duren. Eerst proberen we in ieder geval een jeugd- en grote trainingsschans aan te

leggen zodat alle springers uit Kockengen en Kamerik daar kunnen gaan trainen. Het streven is om dit voor het nieuwe seizoen af te hebben. Jullie begrijpen: We zijn druk bezig met het vinden van financiering, overleggen met andere verenigingen in het dorp en het maken van de bouwplannen.

In Haarzuilens is vorig jaar een prachtige jeugdschans gebouwd. Daar zijn we trots op. Hij wordt regelmatig gebruikt om clinics te geven en het is een perfecte plek voor jeugdspringers om de sport te leren. Helaas haakte vlak voor het seizoen de beoogde trainer voor dit jaar af en moest het les geven nog een jaartje in de ijskast. Zo'n trainer die elke week een uurtje les wil geven zoeken we nog steeds. We hebben al assistent trainers en gediplomeerde trainers die



Stichtse Vecht
Polsstok Vereniging

kunnen invallen als dat nodig is maar nog niet iemand die structureel met de kinderen aan de slag gaat, de ouders kent en zorgt voor de samenhang. Als jullie zo iemand zijn of zo iemand kennen: laat het ons weten!

De Gemeente Stichtse Vecht is een enthousiaste partner. Ze ziet ook dat wij hard groeien en helpt ons graag vooruit. Hierbij helpt het enorm dat onze springers hoge ogen gooien bij de wedstrijden. Zo heeft Lianne, onze Nederlandse Kampioenen van dit jaar, ons weer goed op de kaart gezet. De sport wordt een steeds belangrijkere factor in deze Gemeente. We zijn onlangs benaderd met de vraag of er op het nieuw aan te leggen sportpark Zuilense Vecht tussen Maarssen en Utrecht ook een schans kan komen. We kijken daar naar een jeugd- plus grote schans. De realisatie van deze plannen duurt nog wel even, maar de schansen worden alvast ingetekend. Dus wie weet ...

Veel ontwikkelingen dus die wij met z'n drieën proberen op poten te zetten. Dat betekent dat er soms weinig tijd is om in polsstokverband te vergaderen. Hopelijk vergeven jullie ons als we eens een overleg laten schieten. Alles ter meerdere eer en glorie van onze prachtige sport!

Marcel, Floris en Pieter



De Wit Computers & Telecom
Benschopperstraat 18
3401DH IJsselstein
Tel.: 030-6573841

www.dewitcomputers.nl



Utrechtsestraat 50 - 030-6881364
www.dejongvisspecialist.nl

Al meer dan 70 jaar de visspecialist van
IJsselstein en omstreken.

Ook voor catering het meest complete
adres.

Verse vis- Haring - Catering - Traiteur

Kokkie en Wokkie zorgen
bij u op locatie
voor een wervelend wokfeest!

gezond, verantwoord, lekker van
tuinfeest tot bedrijfsevent

Kokkie en Wokkie heeft het allemaal



Zegveld

Hollands Kampioenschap 2017

Een enorm hoogtepunt dit wedstrijdseizoen in Zegveld was het Hollands Kampioenschap welke plaatsvond op 12 augustus. Al vroeg in het seizoen begonnen de voorbereidingen voor deze dag. Ideeën werden met elkaar gedeeld, vergaderingen vonden plaats en actiepunten werden opgesteld. Langzaam begon de dag van het Hollands Kampioenschap steeds meer vorm te krijgen. Regenachtig was het, toen zaterdag 12 augustus aanbrak. Al vroeg waren er vrijwilligers op de accommodatie te vinden om tussen de buien door met elkaar alles gereed te maken voor het kampioenschap wat die middag zou plaatsvinden. Naarmate de dag vorderde werd het weer gelukkig steeds beter. Zo konden om 14:00, zoals gepland, de eerste sprongen worden gemaakt met het zonnetje (en een heel klein beetje wind) in de rug. Achter de schansen werd voorbereid om op de schansen te kunnen presteren en zo die ultieme afstand neer te zetten. Velen slaagden daarin (7 persoonlijke records in totaal), met Jaco de Groot als uitschieter. Hij sprong 22.21 meter, een Nederlands Record!

We kijken met elkaar terug op een prachtig seizoen! Hierbij gaat in het bijzonder onze grote dank uit naar alle vrijwilligers die zich, ieder op hun eigen manier, inzetten voor Polsstokclub Zegveld.



Linschoten

4e Nieuwjaarsduik Polsstokclub Linschoten op Vrijdag 5 januari 2018

Normaal springen we er overheen of vallen we er ongewild in. Inmiddels is in Linschoten een traditie ontstaan om er opzettelijk in te springen tijdens de nieuwjaarsduik. Dit idee ontstond in 2015, toen Christiaan Spruit en Kenneth Broos het idee dat al een tijdje leefde omzette in de nieuwjaarsreceptie gecombineerd met een 'Duik' in de springvijver.

Inschrijven hoeft niet: "Wie durft mag van de schans". Ook veel Linschotenaren die geen lid zijn komen meedoen of alleen kijken naar de waaghalzen onder het genot van warme chocomelk, glühwein. Voor de dapperen die van de schans af durven, staat er een heerlijke warme mega-hottub klaar. Deze hottub wordt op het zandbed geïnstalleerd zodat men na de sprong direct dit warme bad kan opzoeken.

Inmiddels is de PCL nieuwjaarsduik een begrip in Linschoten om het spektakel, de gezelligheid en de olieballen. Voor wie het toch wat te koud (of te nat) is: je mag gewoon toekijken en het glas heffen op een mooi polsstokseizoen in 2018 met als hoogtepunt de tweekamp in Linschoten waar Holland mogelijk revanche gaat nemen op Friesland.



Jaarsveld

Nederlands Kampioenschap 2017

Over het algemeen kijken we liever vooruit dan dat we terugblikken, echter was het NK 2017 te mooi om niet nog even bij stil te staan en van na te genieten. De omstandigheden waren prachtig, de voorbereidingen intensief en mede dankzij de inzet van heel veel vrijwilligers, kijken we terug op een fantastisch Nederlands Kampioenschap!

De wedstrijd is de boeken ingegaan als de beste polsstokverspringwedstrijd uit de geschiedenis.

In de senioren categorie was het Wouter van Midden die de wedstrijd openbrak met een nieuw persoonlijk record van 20.39. Jaco de Groot wist in zijn derde sprong, na het nodige corrigeren in de stok, een afstand van 21.31 te springen. In de finale verbetert hij deze afstand zelfs naar 21.57 meter, een nieuw kampioenschapsrecord!

Bij de dames was de Fabienne Overbeek de verrassing in deze categorie. In haar eerste sprong weet ze 16.05 meter op het scorebord te zetten en de andere dames kwamen er niet meer aan te pas en Fabienne is de nieuwe Nederlands Kampioene.

Bij de junioren kwam Ricardo Faaij slechts één centimeter tekort om zich in de finale te mogen meten met zijn Friese opponenten. Freark Kramer weet de eer van de Friezen te redden en één van de vijf titels mee naar huis te nemen.

Bij de Jongens wist ook Reinier Overbeek een kampioenschapsrecord neer te zetten. Met 19.17 wist hij zijn concurrenten ruim een meter voor te blijven en werd hij Nederlands Kampioen.

Als vereniging zijn we ontzettend trots op Demi Groothedde. Geweldig als een plaatselijke favoriet het waar weet te maken tijdens een NK op eigen schans. Haar tweede beste sprong ooit levert 15.62 op, wat ruim genoeg is voor de titel in de meisjes categorie.



Polstokkerdam

Met de clubkampioenschap als afsluiter op 1 september, werd het voor iedereen weer tijd langzaam aan zijn winterslaap te beginnen. Alle spullen zijn opgeruimd en de accommodatie ligt erweer winterklaar bij. We kunnen terugkijken op een geweldig mooi seizoen. Te bedenken dat we op 20 mei begonnen met onze eerste wedstrijd aan de Dam, hebben we na die tijd mooie wedstrijden meegemaakt. Onder andere vier keer blauw op het podium voor Rian Baas, Dymphie van Rooijen, Daniel Cluistra en Reinier Overbeek tijdens de JEVA-bokaal en de gezellige Polsstokdag met als thema 'Circus'. Onze 'Polstokkerdamse' springers waren dit jaar weer in topvorm. Te beginnen met Reinier Overbeek, die zo'n beetje alles won wat er te winnen viel. Eerste plek op het NFM met een nieuw Nederlands jongensrecord van 19,81m, maar ook won hij zowel het Hollands Kampioenschap als het Nederlands Kampioenschap! Het bleef feest in huize Overbeek, want zus Fabienne Overbeek liet het er dit jaar ook niet bij zitten. Als zestienjarige al een afstand van 16,18m achter je naam kunnen zetten is niet mis. Ook zij sleepte de titel Nederlands Kampioene binnen en stond naast haar broer op het podium. Maar laten we vooral ook Dymphie van Rooijen niet vergeten, Hollands Kampioene 2017 en in totaal van alle wedstrijden dit seizoen, negentien keer goud op het podium. Daarnaast Wendy Helmes, kwam dit jaar iets later het seizoen in, maar sleepte wel voor de vierde keer de NFM titel binnen! Dan hebben we Rian Baas, dit jaar tikte hij de eenentwintig meter aan. Hij sprong tijdens het Hollands Kampioenschap een persoonlijk record van 21,17m. De kwaliteit die wedstrijd lag ongekend hoog want hij werd 'slechts' derde met deze verre afstand. Dan hebben we Roy Velis, dit jaar behaalde hij voor de vierde keer een eerste plek op het Nederlands Jeugdkampioenschap! Ook op het Hollands Jeugdkampioenschap werd hij dit jaar eerste. Als elfjarige een persoonlijk record hebben van 14,48m, dat belooft wat voor in de toekomst...

Wij wensen iedereen een mooie winter toe en hopelijk genoeg tijd om goed en wel uitgerust aan het nieuwe seizoen te kunnen beginnen!

Een sportieve groet,
Bestuur Polstokkerdam 2017

Kees Cluistra - Sofie Strien - Arno Baas - Niek de Bruijn - Dorine vd Stok,
Brenda Baars - Christiaan de With – Martin de Ridder



MOOISTE MOMENTEN

DE MOOISTE MOMENTEN VAN 2017 VOLGENS DE TRAINERS EN BEGELEIDERS

16m!?

We hadden het niet verwacht zo vroeg in het seizoen (31 mei), maar als de stok ZO stil staat, tja, dan moet je de stok wel uitklimmen. Kimberly springt 16.32m in Zegveld.



@fotograaf: Erik van Kordelaar

Niet voor niets...:

Verrassing: Suzanne doet mee aan 2 HK's; dit is nooit eerder gebeurd. Leuk moment toen Suzanne door kreeg dat ze aan 2 HK's mee mag doen.

Na het winnen van het HK jeugd door Suzanne op vrijdagavond in Linschoten, won ook haar zus Iris het HK op zaterdagmiddag in Zegveld. Zowel Suzanne (5e plaats met 12.11m) als Iris (13.75m, 13.80m en 14.24m) verbeterde haar PR. Ook Maik springt een fantastisch HK en wordt 4e met een nieuw PR van 19.76m.

Jaco eindigt met een MAGISTRALE sprong. 22.21

Voor sommigen een verrassing, maar ik was natuurlijk niet voor niets ... op de fiets!

Het Hollands Kampioenschap een feestje voor de senioren, de wedstrijd waar je met 21 meter nog geen kampioen bent. Maar liefst 3 senioren sprongen over de 21 meter. Rian Baas, Erwin Timmerarends en natuurlijk Jaco de Groot.



Vermist:

Paniek, "moet nu springen, geen hars... zus moet tegelijk" "Hier: Ouderwetse hars, de echte... ik heb er zelf nog mee gesprongen."

Wat volgt is de 19.81m in It Heidenskip; GEWELDIG nieuw!

En je opmerking over wie daar nu ooit nog overheen moet gaan: "IK!"

Reinier Overbeek wat ga jij ons nog laten zien?

Het Nederlands kampioenschap was een spektakel. Toen Iris Mulder Hollands kampioen werd was dit zuur voor haar, maar ze liet het niet over haar heen lopen. Op het NK was het haar dag. Demi Groothedde werd Nederlands Kampioen, een kippenvol momentje.

Het Nederlands Kampioenschap voor de jeugd, misschien wat kleiner maar zeker niet om te vergeten. Roy Velis wordt voor het 4e jaar op een rij Nederlands Kampioen, een topprestatie die niemand hem voor deed bij de jeugd.



26 Augustus, een zonnige dag en perfect weer voor een Nederlands Kampioenschap.

2 kinderen die beiden mee mogen springen is al iets speciaals. Maar dat Zoon en Dochter dan beiden kampioen worden is iets uitzonderlijks. Een groot feest.

Arja Helmes, Pieter Verweij, Rondald Overbeek, Carla Bos.

Schipper mag ik overvaren!?

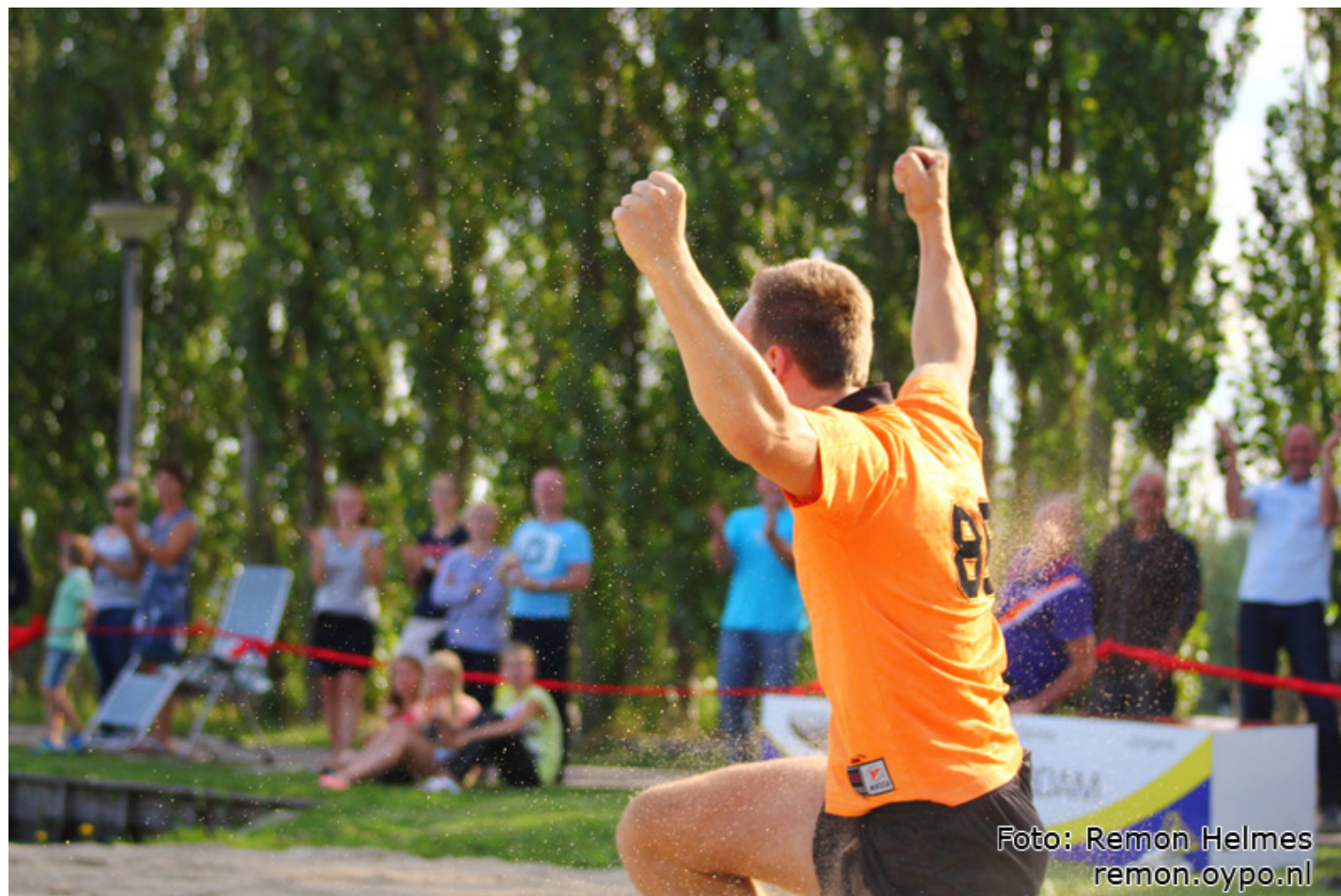
Wim Roskam had het al vroeg door, de schipper op de schouw bij het NK Vlist 2015 moeten we in de gaten houden...

Al op 17 mei van dit seizoen sprong hij in Vlist een evenaring van zijn PR 18.55m, hij wist dat op 27 mei al weer te verbeteren in Jaarsveld (!) naar 19.05m en in de finale 19.73m.

Op 26 augustus was het DE dag voor Wouter, in zijn allereerste sprong op zijn eerste NK springt hij een FANTASTISCH PR van 20.39m, goed voor een podiumplaats!



zoek de tien verschillen



Contact PBH

Hoofdbestuur Polsstokbond Holland - secretariaat@pbholland.com

Voorzitter	Erik Bos	06-33106484	erik.bos@pbholland.com
Secretaris	Vacant		
Penningmeester	Natanya Faaij	0182-503085	natanya.faaij@pbholland.com
Promotie	Corné Lekkerkerker	06-51004329	corne.lekkerkerker@pbholland.com
Sponsorzaken	Hans van Eijk	06-53400665	hans.van.eijk@pbholland.com
Technische zaken	Erik van Amerongen	06-11561995	erik.van.amerongen@pbholland.com
Lid	Marieke de Groot		marieke.de.groot@pbholland.com

Bankrekening NL04RABO03071.04.990 t.n.v. Polsstokbond Holland

Ondersteunende commissies

Springersraad ► springersraad@pbholland.com
Erwin Timmerarends - Annemarie van Schaik - Laurens Lekkerkerker - Bente Meijerink - Matthieu van Vuuren

DB Technische commissie ► dbtc@pbholland.com
Vacant - Annie van de Geer - Andre Faaij - Gerard Backx - Erik van Amerongen w

Sponsorcommissie ► sponsorcommissie@pbholland.com
Arja Helmes - Hans van Eijk

Jeugdcommissie ► jeugd@pbholland.com
Jeannette van Schaik - Margriet Kamphof - Paul van Meijeren - Marja van Kooten - Liesbeth de With - Rick Boer

Promotiecommissie ► promotie@pbholland.com
Rian Baas - Liesbeth de With - Ricardo Faaij - Corne Lekkerkerker

Wedstrijd opzet commissie ► woc@pbholland.com
Christa Faaij - Arja Helmes - Gerard Backx

Ondersteunende taken

Materialen Erik van amerongen ► materialen@pbholland.com

Vrienden van de PBH Janny Schoenmaker ► vriendenpbh@pbholland.com

Wedstrijdtenu's Christa Faaij ► kleding@pbholland.com

Website beheerder André Faaij ► webbeheer@pbholland.com

Demoteam Corné Lekkerkerker en Hans van Eijk ► demo@pbholland.com

Commentatoren Wim Roskam - Eelco figchelaar ► commentatoren@pbholland.com
Lianne v/d Wijk - Danny Baas - Herman Stigter - Pim Hoogendoorn - Margriet Kamphof

Wedstrijdleiders

Gerard Backx	06-30143464
Krista van Midden	06-54314247
Erwin van Duin	06-45982456
Andre Faaij	06-44906856
Sebastiaan van Oort	06-34202310
Marjan Duurkoop	06-14004496
Erik van Amerongen	06-11561995
Geliény van de Pauw	06-12465842
Gerwin van Vliet	06-29520183
Aart de With	06-13053455
Florus de With	06-44696999
Annie van de Geer	06-40441009

Coördinator bus Bastiaan de Bruijn

Onverkoepelende bond

Nederlandse Fierljep Bond -
pieter.hielema@nederlandsefierljepbond.nl

Afvaardiging namens PBH: Erik Bos - Douwe Boersma -
Henry Helmes

Ledenraad namens PBH: André Faaij - Bert Koetsier -
Rian Baas

Verenigingen

Jaarsveld	www.polsstokjaarsveld.nl	
Voorzitter	Bert Koetsier	voorzitter@polsstokjaarsveld.nl
Secretaris	Didy Brokking	secretaris@polsstokjaarsveld.nl
Penningmeester	Teus Eikelenboom	penningmeester@polsstokjaarsveld.nl
Leden	Leo Roskam, Bastiaan de Bruijn, Rick Boer, Sebastiaan van Oort	

Linschoten	www.polsstokclublinschoten.nl	
Voorzitter	Ronald Timmerman	voorzitter@polsstokclublinschoten.nl
Secretaris	Hans van Leeuwen	pclinschoten@gmail.com
Penningmeester	Erwin Timmerarends	penningmeester@polsstokclublinschoten.nl
Leden	Kenneth Broos, Bente Meijerink, Jan Willem de Groot, Carola van Bemmelen	

Polsbroekerdam	www.polsstokkerdam.nl	
Voorzitter	Kees Cluistra	voorzitter@polsstokkerdam.nl
Secretaris	Sofie Strien	secretaris@polsstokkerdam.nl
Penningmeester	Arno Baas	penningmeester@polsstokkerdam.nl
Leden	Christiaan de With, Doriene van der Stok, Niek de Bruijn, Martin de Ridder	

Vlist	www.polsstokclubdevlist.nl	
Voorzitter	Gerard Backx	gerard.backx@polsstokclubdevlist.nl
Secretaris	Carla Bos	carla.bos@polsstokclubdevlist.nl
Penningmeester	Linda Mulder	linda.mulder@polsstokclubdevlist.nl
Leden	Hans van Eijk, Krista van Midden, Arie Jan van der Vlist	

Zegveld	www.polsstokclubzegveld.nl	
Voorzitter	Anton Kastelein	anton@polsstokclubzegveld.nl
Secretaris	Dick Verburg	dick@polsstokclubzegveld.nl
Penningmeester	Floris van Elzaker	floris@polsstokclubzegveld.nl
Leden	Huijbert van der Knaap, Paul van Meijeren, Geert van Ingen	

Stichtse Vecht	www.pvsv.nl	
Voorzitter	Marcel Bleekendaal	
Secretaris	Pieter Hielema	pieter.hielema@pvsv.nl
Penningmeester	Floris van Elzaker	

COLOFON

Druk Drukkerij van Midden
Fotografie Dutchhikes & Erik van de Koordelaar
Opmaak Anne Eigenraam
Redactie Fabienne Overbeek & Bas van Leeuwen
Verspreiding Joanne van der Geer

Bas van Leeuwen

Close-up Goochelaar voor feesten en partijen!

www.Magiclion.nl




ONTWERP AANLEG ONDERHOUD
Lopikerkapel Tel: 0348 55 74 32 eikelenboomgroenprojecten.nl


Uw vakantie?
Die start bij Keyzer reizen
Anna van Burenstraat 7
3411 AH Lopik
info@keyzerreizen.nl
Tel: 0348-554474
Fax: 0348-554619


BIKECITY
IJsselstein
Beweegt met je mee.

Kerkstraat 22
3401 CN IJsselstein
030 688 12 96
info@bikecity.nu
www.bikecity.nu



*Je droomhuis
vinden*

*en meteen
weten waar
je staat.*

Woonwensen? Kom naar ons info-sprekenuur.

Als je je droomhuis benaderd, loop dan meteen een blinde op het
Hypotheek Info-sprekenuur van de Rabobank. Onze adviseur beantwoordt
rijdijvend al je woonwensen, zodat je direct weet waar je aan toe bent.

Kijk voor locaties en tijden op rabobank.nl/nutrechtsewaarden

Een onderdeel is elkaar



Rabobank

Polstokbond Holland Feestavond

Hierbij nodigen wij alle leden, supporters, vrienden, sponsors en belangstellenden van onze sport uit voor de PBH feestavond. Dit jaar met een nieuwe insteek op een nieuwe locatie. Vanaf 20.00 uur bent u van harte uitgenodigd bij de Boerinn te Kamerik.

Na het uitreiken van de seizoensprijzen gaat de muziek aan en kan er gedanst worden tot in de late uurtjes. Ook blijft er voldoende gelegenheid om na te praten over het afgelopen jaar en vooruit te kijken op het nieuwe jaar.

*Sportieve Groet,
Het bestuur van de Polstokbond Holland*

zaterdag 30 december

20:00 uur - 00.30 uur

locatie: De Boerinn, Mijzijde 6, Kamerik

***Met DJ Arjan van Midden
[bekend van het KampHolland Feest]***

Nat klassement

Bert Hertog bokaal

Springer van het jaar

De Samenwerkingsklassement

Talent van het jaar

Willem Brouwer plateau