

Lopik, 3 juli 2007

Beste springers, officials en supporters,

Zaterdag 7 juli a.s. om **14.00** uur is het zover: de Tweekamp in IJlst.

De volgende springers worden hiervoor uitgenodigd:

Senioren	Junioren	Dames
Jaco de Groot	Floris van Elzaker	Wendy Helmes
Theo van Kooten	Cornelis de Bruijn	Liesbeth de With
Erik Bos	Christiaan Spruit	Dymphie van Rooijen
Bastiaan de Bruijn	Tjeerd Kiers	Carolien de Groot
Werner Kamphof	Corné Spruit	<i>Reserve: Margriet Kamphof</i>
Gerwin van Vliet	Kenneth Broos	
Pieter Verweij	Jan-Willem de Groot	Jongens t/m 15 jaar
Hidde Kiers	Niels Koetsier	Anthony Lekkerkerker
		Sander van Vliet
<i>Reserve: Pieter Hielema</i>	<i>Reserve: Sebastiaan van Oort</i>	Gustian Roskam
		Dennis van Zelderen
		<i>Reserve: Freek Strien</i>

Ben je geselecteerd maar verhinderd, **bel dan z.s.m.** Leo Roskam (0348-551572). Heb je geen vervoer, vraag dan binnen je eigen vereniging of er ergens nog een plaatsje over is.

Voor de deelnemers:

- Springen in het officiële tenue van de PBH is verplicht: oranje-zwart of leiderstenue. Als je geen droog tenue meer hebt, spring je in een wit, zwart of Jeppie t-shirt en een witte of een zwarte broek, beide zonder opdruk!
- Denk aan je tijd: 2 ½ minuut per sprong!
- Zorg voor een assistent-coach of help elkaar, als het nodig is.
- Geen alcohol tijdens de wedstrijd, en als je nog in springtenue bent – jullie zijn topsporters!!
- Heel veel succes!!
- Er kan getraind worden op donderdagavond, vrijdagmiddag en vrijdagavond met onze “eigen” PBH polsstokken. Het spreekt vanzelf dat we voorzichtig doen met de polsstokken!

Voor iedereen:

- Om **12,00** uur worden jullie verwacht op het polsstokterrein voor een gezamenlijke broodmaaltijd, die verzorgd wordt door Maartje en Wouter. Ook supporters van de PBH zijn hierbij welkom. Hierna zal Henry Helmes een korte speech houden.
- De rest komt natuurlijk als supporter – zo krijgen we een prima Tweekamp-sfeer. We rekenen op jullie!
- Kamperen kun je op de ijsbaan bij de fierljepaccommodatie in IJlst. Bedenk wel dat je te gast bent en dat de springers uitgerust aan de wedstrijd willen beginnen.
- We hopen dat we zaterdag van een spannende wedstrijd kunnen genieten, waarbij Holland uiteindelijk wint. We wensen iedereen heel veel gezelligheid toe.
- Er is gratis entree voor deelnemers, reserves, de wedstrijdleider (Henry Helmes), meters en de commentator. Per springer krijgt er 1 persoon extra gratis entree, mits deze coach of partner is. Anderen moeten entree betalen.
- Voor de liefhebbers is er zaterdagmorgen nog een excursiemogelijkheid om een molen te bezichtigen (vroeger gebruikt om hout te zagen). Je kunt je vrijdag opgeven bij dhr Hobma.

Het bestuur van de Polsstokbond Holland