Uitgave nr. 04 **25 september 2006**

Diensten voor zaterdag 30.09 en 07.10 a.s.:

Bestuur:	v.m. J.C. Roukema - n.m. aanwezige bestuursleden
Bar/kantine:	volgens rooster
Buiten: 30.9	T. van der Leeuw, L. Lubomirov
Poort-/orde-	S. Karreman, G. Klip, G. Verschoor, L. Huyser, R.Bout,
dienst:: 30.9	A. Toornvliet, C.J. van der Ent, A. Streefkerk
Balsponsor 30.9	Schorn & Partners, :Spijkenisse
Weeksponsor " :	Finyard, Sassenheim

Van het bestuur

Onlangs zijn wij met **FRIESLAND FOODS** overeengekomen om met ingang van 1 september in de kantine de sportdrank **EXTRAN** te gaan verkopen.Niet alleen levert het de club een financiele besparing op, ook heeft Friesland Foods voor de komende 3 jaar sponsoring toegezegd.
Het betekent, dat wij de bestaande voorraad sportdranken uitverkopen en dat daarna uitsluitend nog de sportdrank Extran verkrijgbaar zal zijn.
Om je bekend te maken met de diverse smaken en wat ze voor je doen, zullen wij in deze weekbrief een uitleg geven over de werking van sportdranken op het menselijk lichaam. Deze uitleg zal ook op onze website te vinden zijn.
Wij danken Friesland Foods voor de ondersteuning.

Contributies:

In ons contributiereglement staat vermeld dat ieder verenigingslid zijn contributie vóór 1 oktober van ieder jaar moet hebben betaald.
Helaas heeft een deel van onze leden hieraan nog geen gevolg gegeven. Wij verzoeken jullie dan ook om de verschuldigde contributie voor de genoemde datum over te maken. Mocht het geld op die datum niet ontvangen zijn dan zullen wij jammer genoeg tot schorsing van de niet-betalers overgaan. Laat het echter niet zover komen en laat je medespelers en het bestuur niet in de kou staan. Ook de club heeft haar betalingsverplichtingen en daarvoor hebben wij ook de contributies nodig.

Oud papier:

Brengt U dit svp mee als u toch naar club komt. Is voor ons geld waard. B.v.d.

Catering:
U weet het: Jasper verzorgt het – ook voor U prive.

Cursus reanimatie:

Wekelijks worden alleen in Nederland 200 mensen buiten het ziekenhuis getroffen door een hartstilstand. Dit zijn zo'n 10.000 mensen per jaar. Een acuut hartinfarct is vaak de oorzaak van een hartstilstand. Dit is een levensbedreigende situatie als niet onmiddellijk hulp wordt geboden. Hulp kan bestaan uit reanimatie. Hoe eerder wordt begonnen met reanimeren, hoe groter de kans op herstel. Als bij een hartstilstand direct wordt gestart met reanimeren, zodat professionele hulpverleners het kunnen overnemen, is de kans op volledig herstel groot. Rotterdam Sportsupport biedt ons een cursus reanimatie aan. Dat is 1 lesavond in ons eigen clubgebouw waar leden een cursus kunnen volgen en waaraan aan het eind van de avond ook nog een officieel tintje wordt gegeven. De kosten worden door Rotterdam Sportsupport gedragen.
Dit is een uitgelezen mogelijkheid om reanimatie onder de knie te krijgen, zodat levensreddende acties kunnen worden ondernomen. Er is plaats voor maximaal 8 cursisten, dus geef u snel op. Aanmeldingen bij de secretaris Gerard van der Meijde, telefoon 078-6813856 of per e-mail: gvdm22@kabelfoon.nl

Klaverjassen:

E.v. avond: vrijdag 29 september – aanvang 20.00 uur – welkom !

Mutaties bestand:

Nieuwe leden:

J.A. Jacobs, 29-8-89, Borstelgras 103, 3206 SB Spijkenisse, 06-15348344
M. Lapre, 19-9-81, H.Kamerl.Onnesstr. 105, 3331 EK Zwijndrecht
S. Eddafir, 27-4-94, Zuiderpolderstr.34b, 3074 XW Rtd., 06-41243919
A. Zawadi, 27-12-99, Mr.Arendstr.37b, 3083 TM Rtd., 06-49322647
M. Ouchikh, 15-12-88, Maldenburg 77, 3085 KS Rtd., 010-4815342

Verhuisd:

G.A. Klip n.: Barnsteenhof 64, 3162 RC Rhoon, tf.ongw.
D.R. + D.S. Ruimwijk n.: Nijenrodeweg 74, 3077 ES Rtd., tfn.ongew.
F.Fortes Boaventura n. Wolphaertsbocht 306, 3081 KS Rtd., 06-41719351

Afgevoerd als lid :

R.B. Benadin

Werking sportdranken

Er zijn 2 factoren die het meeste bijdragen aan vermoeidheid tijdens inspanning.

1) uitgeput raken van de energievoorraad aan koolhydraten (minder suikers om te verbranden = minder energie)
2) uitdroging (door verlies van water en zout tijdens zweten) Tijdens uitdroging wordt het bloed wat dikker en stroomt dus minder makkelijk door de bloedvaten. Hierdoor kan het lichaam warmte minder goed afvoeren en zullen de prestaties afnemen.

Energy, for extra power
Extran Energy levert extra energie. Extran Energy is zo samengesteld dat het extra suikers levert die goed/snel om te zetten zijn in energie.

Voor het sporten kan de extra energie gebruikt worden om zo'n groot mogelijke energievoorraad op te bouwen en na het sporten is de extra energie nodig om de energievoorraad snel weer aan te vullen.
Extran Energy is hypertoon. Dat wil zeggen dat er veel deeltjes zijn opgelost in de vloeistof. Hypertone dranken zijn niet geschikt voor tijdens het sporten omdat ze langzaam de maag verlaten en tijdens de inspanning voor darmklachten kunnen zorgen.

Extran refresh, for fast hydration
Als je dorst krijgt is het eigenlijk te laat!
Extran Refresh heeft een uitgekiende samenstelling van water, suikers en zout. Hierdoor is het lichaam in staat om het vocht maximaal op te nemen en wordt de vochtbalans snel hersteld. De darmen kunnen meer vocht opnemen als ze tegelijkertijd ook zout en suiker opnemen. Tevens vullen de suikers de energievoorraad aan.
Extran Refresh is dus een uitgekiende dorstlesser om zowel voor, tijdens als na de inspanning de vochtbalans te herstellen of snel aan te vullen. Om ervoor te zorgen dat Extran Refresh ook tijdens het sporten gedronken kan worden is de samenstelling isotoon. Dit betekent dat de drank geen maag-darmproblemen veroorzaakt tijdens het sporten en dat het vocht snel in de darmen is en goed kan worden opgenomen.

Hypotoon, Isotoon en hypertoon
De concentratie van een sportdrank wordt uitgedrukt in "osmolariteit". Deze deeltjesdichtheid wordt bepaald door de concentratie en soort van de opgeloste deeltjes zoals suikers en zouten. Als de drank net zoveel deeltjes bevat als het bloed, noemt men de drank isotoon. Bevat het meer deeltjes dan bloed dan is de drank hypertoon en bevat de drank minder deeltjes dan het bloed dan is de drank hypotoon. Hypertone dranken kunnen tijdens het sporten maagdarmklach-ten geven omdat de vloeistof te lang in de maag blijft. Daarom moeten dorst-lessers (refreshers) die geschikt zijn voor tijdens de inspanning isotoon of hypotoon zijn.
Ook gewoon water gaat weliswaar snel de maag uit, maar dit blijft relatief lang in de darmen klotsen omdat dit geen zout en suikers bevat die op opname van vocht stimuleren.

"Wat doe *j i j* om voetbal leuk te houden ?"

< Winnen maar niet ten koste van alles:
*zorg zelf voor een sportief verloop van de wedstrijd en respecteer (assistent) scheidsrechters, medespelers, tegenstanders, leiders en publiek.

< Zonder scheids geen wedstrijd:
*ken de spelregels en accepteer een beslissing van de scheidsrechter.

< Er als een team uitzien:
*draag correcte en verzorgde wedstrijdkleding zoals voorgeschreven bij jouw club.

< Begin fit aan een wedstrijd:
*gebruik geen alcohol en drugs voor en/of tijdens de wedstrijd.

< Als aanvoerder hou je iedereen scherp:
*als aanvoerder spreek je teamgenoten aan op onsportief gedrag en ben je de contactpersoon tussen het team, de trainer/coach en de scheidsrechter.

< Een team bestaat uit meer dan elf personen:
..*ook een wisselspeler geeft geen commentaar op spelers en (assistent) scheidsrechters.

Verslag Excelsior M – TOGR zie elders op deze site

Verslag TOGR – Heerjansdam zie elders op deze site

PROGRAMMA ZATERDAG 30 SEPTEMBER.

760 **TOGR-LISSE 14.30 uur.**
Opstelling na de training van donderdag 28 september.
Leiding:T.de Boon-Verz.A.vd.Burg-Schr.AM.Lindhout.
Ass.scheidsr.:GHM.v.Arendonk en PM.Gabriels.

99664 **ZWALUWEN 2-TOGR 2 12.00 u.Zwaluwenlaan in Vlaardingen.**
Opstelling, vertrek enz.na de training van donderd.28/9
Leiding:B.Cairo-Verz.A.Rook-Scheidsr.PJ.Pieterse.
Ass.scheidsr.HD.v.Ameijde.

76622 **OUDEMAAS 4-TOGR 3 16.15.u. terrein Vogelkers in Poortugaal.** Vertrekken om 15.15 uur.
Afschr.bij B.Geerts 06-20547397
b.bedeaux-m.vd.donker-a.geerts-j.heemskerk-e.buys-
m.hoornweg-k.luijsterburg-a.martens-j.vd.meer-
o.de moor-j.vd.oord-a.sterk-a.theissen-p.engering-
g.blok-c.de moor.

36014 **VLOTBRUG 4-TOGR 4 12.00 u. Ah.Schelpenpad in Hellevoetsluis.** Vertrekken om 10.30 uur.
m.lapre-a.fortes-m.zegelaar-t.vat-f.slump-p.slieker-
e.siegers-s.limburg-d.kuiper-f.kreuk-r.kerskes-
p.huijgen-h.horden-m.hartwig-a.de graaf-m.frings-
r.brugman-m.ardon-r.markesteijn.

56062 **TOGR 5-LOMBARDIJEN 5 12.00 uur.**
Scheidsr.J.Bezemer. Afschr.bij h.erkens 010-4792958.
r.balradj-h.degeling-j.erkens-j.franken-m.korkmazyurek-
r.kraak-l.luhrman-j.molendijk-m.ooms-p.peet-t.rook-
r.snijders-p.vd.spek-k.taskin-r.rook.

PROGRAMMA ZATERDAG 7 OKTOBER.

783 **SHO-TOGR 14.30 u.Lgeweg,O.Beijerland.**
Opstelling, vertrek enz.na de training van donderd.5/10
Leiding:T.de Boon-Verz.A.vd.Burg-Schr.JTM.Zwaard.
Ass.scheidsr.:EJ.Bultsma en R.Ouwens.

99719 **TOGR 2-RVVH 2 12.00 uur.**
Opstelling na de training van donderdag 5/10.
Leiding:B.Cairo-Verz.A.Rook-Schr.H.Philipse.
Ass.scheidsr.HD.v.Ameijde.

77389 **TOGR 3-ZUIDERPARK 4 15.00 uur.**
Scheidsr.J.Bezemer.
Afschr.bij B.Geerts 06-20547397
e.buys-c.de moor-g.blok-p.engering-a.theissen-a.sterk-
j.vd.oord-o.de moor-j.vd.meer-a.martens-k.luijsterburg-
m.hoornweg-j.heemskerk-a.geerts-m.vd.donker-
b.bedeaux.

52447 **GGK 5-TOGR 5 14.30 u.ad.vd.Duynv.Maasdamweg.**
Vertrek om 13.00 u. Afschr.bij h.erkens 010-4792958.
Hans, bij te weinig spelers kun je een beroep doen op het 4e elftal.
r.balradj-h.degeling-h.erkens-j.franken-m.korkmazyurek-
r.kraak-l.luhrman-j.molendijk-m.ooms-p.peet-t.rook-
r.snijders-p.vd.spek-k.taskin-r.rook.

UITSLAGEN VAN ZATERDAG 16 SEPTEMBER.

EXCELSIOR M.-TOGR 1-4;
TOGR 2-BARENDRECHT 3 0-0;
SPIJKENISSE 9-TOGR 3 2-4;
TOGR 4-SMITSHOEK 7 2-8;
RIJNM.HS.4-TOGR 5 3-3.

PROGRAMMA ZAALVOETBAL VOOR 5 DATA.

LET OP: In de weekvan 9-14/10 zijn het 1e en het H-team vrij.

MAANDAG 2/10 **2152 ZVOB 5-TOGR 2 22.,00 uur**
Sporthal Boogers, Hortensiastraat in Oud Beijerland. GEEN SCHEIDSRECHTER.
r.vd.linden-m.floret-j.thoonsen-j.vd.bergh-e.kruis-
r.lorenzo sanchez.

2150 TOGR 3-KOCATEPE/ANAD.1
20.00 u.Rdam Topsportcentr.(bij de Kuip).
Scheidsr.B.Stuivenwold.
a.daane-p.laeyendecker-j.stehouwer-r.klapwijk-
r.baars.

2065 MSV71 5-TOGR 4 22.00 u.Weth.
Smithal, Westeinde 96 in Maasluis.
GEEN SCHEIDSRECHTER.
r.snijders-z.saidi-f.hammaoui-k.oulkady-r.bhageloe-
s.mattao-r.balradj-m.brouwer-p.nathoe.

WOENSDAG 4/10 2059 TOGR 1-ZVOB 3 22.00 u. Sporthal
Wielewaal. GEEN SCHEIDSRECHTER.
a.dardou-m.boukala-a.el badaoui-s.lahsaini-
h.bouallouch-h.el mahi.

DONDERDAG 5/10 128564 TOGR H1-TRANSVALIAZW H2
20.00 uur Sporthal Wielewaal.
SDV moet voor leiding zorgen.
a.hameete-j.wols-a.geerts-h.ekelmans-p.vd.spek-
p.hartman-a.ravensbergen-f.menheere.

MAANDAG 9/10 2312 TOGR 2-MARGRIET 4 19.00 u.
Sporthal de Enk. GEEN SCHEIDSRECHTER.
r.vd.linden-m.floret-j.thoonsen-j.vd.bergh-e.kruis-
r.lorenzo sanchez.

VERVOLGPROGRAMMA ZAALVOETBAL.

MAANDAG 9/10 2259 VICTORIA04 2-TOGR 3 20.00 u.
Sporthal Margriet, Nieuwe Damlaan 5 in
Schiedam. GEEN SCHEIDSRECHTER.
a.daane-p.laeyendecker-j.stehouwer-r.baars-
P.Klapwijk.

WOENSDAG 11/10 2213 TOGR 4-RS 5 21.00 u.
Sporthal Wielewaal. Scheidsr.M.Medina.
r.snijders-z.saidi-f.hammaoui-k.oulkady-r.bhageloe-
s.mattao-r.balradj-m.brouwer-p.nathoe.

UITSLAGEN VELD ZATERDAG 23 SEPTEMBER.

TOGR-HEERJANSDAM 0-0-;
DELTASPORT 2-TOGR 2 4-0;
TOGR 3-CVVMERCURIUS 3 6-1;
TOGR 5-SMITSHOEK 6 6-6.

SPELERSPASSEN.

Zoals U inmiddels wel in de gaten heeft gaat het niet goed met de aanmaak van de spelerspassen voor zowel zaal als veld. Het opleggen van sancties door de KNVB bij het niet hebben van een pas is uitgesteld tot 1 januari.
Is iemand wel lid van de club en heeft nog geen pas moet het relatienummer op het wedstrijdformulier vermeld worden met achter de naam de letters GP(geen pas.)

AFKEURINGSREGELING.

De afkeuringen worden op teletekst weer opgenomen op pagina 603. Het systeem is gelijk aan voorgaande jaren.
Voor TOGR houdt dit in;
Kruisjes achter: LANDELIJK GELDT VOOR HET 1^{E} ELFTAL;
Kruisjes achter :DISTRICT WEST II HOUDT IN:
CATEGORIE A VOOR 2^{E} EN a1;CATEGORIE B 3^{E} T/M E./

Van het jeugdbestuur

Pupil van de week:

De pupil van de week zaterdag 30 september voor de wedstrijd T.O.G.R.1 tegen Lisse 1 is onze E1 speler Eren Dagadir,
De pupil moet zich om 13,15 uur melden bij een van de jeugd bestuursleden,die hem naar de kleedkamer zal brengen.

Wedstrijden zaterdag 30 september

Wedstrijd nr 38679

Mozaiek. A1 tegen T.O.G.R A1 Aanvang: 14.30 uur
Vertrek: 13.30 uur Naar: Trimpad 4 te Vlaardingen.
Scheidsrechter: (KNVB) R.J. Verkman

Wedstrijd nr 78669

Barendrecht. A5 tegen T.O.G.R A2 Aanvang: 15.00 uur
Vertrek: 14.00 uur Naar: Dierensteinweg 6 te Barendrecht.

A groep
Leiding Leo de Koning (010-4387376) Dennis Pieke (06-10903173
Wesley Bies, Sergio Reigman, Emmerson Delgado Nascimento, Muslum Keskin, Adjay Jaggoe, Paul van Hoorn, Bart Hartog, Danny Dos Santos, Johna Snijders, Lorenzo Capobianco, Steven Lammering, Tarieq Bhoorakhan, Halil Guldu, Mario Lima da Costa, Islam Dogan.

Cedrik Constancia, Oscan Akdeniz, Stefan Pieke, Berry de Koning, Nick van der Pol, Jasper Mulder, Bryan Roodbol, Raoul Goossens, Rachid Benadin, Jonathan Winkelhof, Sino Capobianco, Riccardo Mastromatteo, Naim Bourdime;,Adri Jacobs, Jammes Tjong A Hung
Opstellingen A worden na de Donderdag training bekend gemaakt.

Wedstrijd nr 97808
Maasstad/Tediro. C1 tegen T.O.G.R. C1 Aanvang: 13.00 uur
Vertrek: 12.00 uur Naar: Stadionlaan 25 te Rotterdam

Wedstrijd nr.39137
D.R.L. C2 tegen T.O.G.R. C2 Aanvang: 08.30 uur
Vertrek: 07.45 uur Naar: Spinozaweg 498 te Rotterdam

C groep

Leiding Dennis van Hoorn (06-22522484) Brian Sien (06-53716600) Justin Kieviet, Stefan Roukema, Dhiraj Tika, Jammes, Serdal Kayhan, Martin Paffen, Samir Siem, Abbel EL Mourabit, Ouassif Yaya, Marcel Pieke, Sunny Doerga, Yassine Jebbar, Yassine Ouchikh, Vali Faniqi, Talha Dulda, Ismeil Adsalmis, Patrick Braspenning, Chahid Bouhmidi, Rafael Andrade Freire, Enes Erkilicoglu, Demetrius Ruimwijk, Bob Mulder, Emed Aoussar, Tini Bajraktari, Teun Kuil, Jaysior Guido, Blavasiky Kiamenga, Said Bourdime.

Opstellingen C worden na de woensdag training bekend gemaakt.

Wedstrijd nr 90759
T.O.G.R. D1 tegen IJVV de Zwervers D2 Aanvang: 10.00 uur
Aanwezig:09.00 uur Scheidsrechter: **Halil Guldu**

Leiding Jeffrey de Koning (06-33825247) Fokke Vitters (06-47786742) Thomas Bossenbroek, Melvin Hadaller, Kevin de Winter, Resul Ekici, Michael Nuenen, Emiliano Ruiz, Daley Vitters, Enes Adsalmis, Michel Peterson, Enes Eser, Kevin Bito, Enes Ipek, Leandro Furtado, Mooses, Ahenkhan, Justin Pena, Akid Hussein ,Samir Eddafir, Darius Ruimwijk.

De volgende spelers melden bij de leiding van D Resul Ekici, Enes Ipek.

Wedstrijd nr 62362
Leiding E groep:Martijn Sneep (0624550914)
Jimmy Dagadir (06-41527409
D.R.L. E4 tegen T.O.G.R E1 Aanvang: 08.30 uur
Vertrek: 07.45 uur Naar: Spinozaweg 498 te Rotterdam

Zeki Belquacemi, Mustafa Guzel, Jesse Swagemakers, Aishley Trinidad, Fatih Erkilicoglu, Ruben van der Meer, Stefan Luhrman, Willy Da Luz Soares, Eren Dagidir.

Wedstrijd nr 125817
Strijen. E7M tegen T.O.G.R. E2 Aanvang: 09.00 uur
Vertrek: 08.00 uur Naar: Prins Clausstraat 1 te Strijen

Boyd van Oostende, Nahom Niguse, Mustafa Isiksoy, Gerrit Eier, Arif Yuksel, Richendel Nicastia, Matine Bouhmidi, Xavier Akinrinbola, Haci Karabulut, Rohit Kathusing, Abderrahman Zawadi,Batus Isiksoy

Wedstrijden zaterdag 7 oktober

Wedstrijd nr 37906

T.O.G.R. A1 tegen **Zestienhoven A1** **Aanvang: 15.00 uur**
Aanwezig: 14.00 uur Scheidsrechter: (KNVB) D.Drenth

Wedstrijd nr 73396

T.O.G.R. A2 tegen **Smitshoek A2** **Aanvang: 11.00 uur**
Aanwezig: 10.00 uur Scheidsrechter: J. Bezemer

Wedstrijd nr 97967

T.O.G.R. C1 tegen **SVS C1** **Aanvang: 12.00 uur**
Aanwezig: 11.00 uur Scheidsrechter: Sjaak Roukema

Wedstrijd nr.32736

T.O.G.R. C2 tegen **Poortugaal. C2** **Aanvang: 10.00 uur**
Aanwezig: 09.00 uur Scheidsrechter: Stefan Pieke

T.O.G.R. D1 is vrij

Wedstrijd nr 62307

T.O.G.R. E1 tegen **R.V.V.H. E5** **Aanvang: 08.45 uur**
Aanwezig: 08.00 uur Scheidsrechter: Dien Pieke

Wedstrijd nr 33260

T.O.G.R. E2 tegen **Smitshoek. E12** **Aanvang: 08.45 uur**
Aanwezig:08.00 uur Scheidsrechter: Marcel Pieke

Maandag 18 september heeft Stefan Luhrman bij T.O.G.R. zijn arm gebroken. Het jeugdbestuur en de leiding van E wenst hem van harte beterschap.