

# Samen



**HELP  
WANTED**

Meld je aan

één als vrijwilliger!



Hoofdsponsors



**deWoude**  
restaurant • eetcafé



## Algemeen bestuur

<b>Naam</b>	<b>Functie</b>	<b>Telefoon</b>
Johan Bloothoofd	Voorzitter	072-5044424
Michel Konijn	Penningmeester	075-6413663
Djamilja Timmer	Secretaris	075-6411802
Karin Koek-Bloemendaal	Afgevaardigde Handbal	0299-742881
Arno van der Helm	Afgevaardigde Zaalvoetbal	075-6411894
Gerwin Groot	Wedstrijd secretaris Zondag teams	072-5044468
Arno van der Helm	Afgevaardigde Onderhoud Sportcomplex	075-6411894
Luciene Weststrate	Afgevaardigde Beheer Kantine	06-22241632
Peter Schokker	Leden Administratie Veldvoetbal	06-54618689
	Email: <a href="mailto:ledenadm.svg@gmail.com">ledenadm.svg@gmail.com</a>	

## Redactie Clubblad

Bert Versluis  
redactie.sv.graftdijk@hotmail.nl  
06-52362760



Nu ook op facebook



### Hoofdsponsors 2015-2016



**deWoude**  
restaurant • eetcafé

### Wedstrijdsponsors 2015-2016

Leegwater Scheepsbevoorrading	Van der Does Timmerwerken
DA Drogist Rijkse	SMP Sportscare
ABN Amro De Rijp	Fa W.Koning
Oma Groot	Teesto Onderhouds- en aftimmerbedrijf
Gebroeders Kaptein	Reinout, Siem en Dirk
Helm Holsteins	Henri Kamphuis
Installatiebedrijf 2 pk	
Jacob Bierens Timmerwerken	Mark Schep Timmer- en Renovatiebedrijf

### Kledingsponsor 2015-2016

**www.SPORZA.nu**  
TEAMSPORTCOMPLEET

### Shirtponsors 2015-2016

van der Borden	Leo Borst Autobedrijf
Dreamlab	Nationaal Energie Advies
Schoonmaakbedrijf van A tot Z	JLS Transport



## Vacatures

### Scheidsrechters (handbal)

Scheidsrechters gezocht voor handbalwedstrijden van jeugd en/of senioren. Informeer bij Karin Koek-Bloemendaal (0299-742881).





### Loterij

5 prijzen van de loterij van het Mixtoernooi zijn nog niet opgehaald:  
Nr. 879 wit  
Nr. 554 geel



Prijswinnaars kunnen zich melden bij  
[iohan.verona@hetnet.nl](mailto:iohan.verona@hetnet.nl).

### Groot tekort vrijwilligers

We zien bijna binnen alle commissies een tekort aan vrijwilligers ontstaan. Mensen die bv. 1 x in de 2 maanden in de kantine willen staan. Het bestuur is opzoek naar veel mensen die een kleine taak op zich willen nemen. Wel lid zijn en denken dat alles zomaar geregeld is gaat niet.

Ben je lid en doe je nog niets voor de vereniging stuur een mail naar:  
[secretarisgrafdiijk@gmail.com](mailto:secretarisgrafdiijk@gmail.com) voor vrijblijvende informatie.

Het volgende clubblad komt in de week van maandag 22 augustus uit.

Het bestuur wenst iedereen een goede vakantie

### Mededelingen

### Agenda

Meld je aan  
als vrijwilliger!





### Trainingen begin van het seizoen 2016-2017

Datum	Tijd
dinsdag 26 juli 2016	20:00 uur
donderdag 28 juli 2016	20:00 uur
zondag 31 juli 2016	11:00 uur
dinsdag 2 augustus 2016	20:00 uur
donderdag 4 augustus 2016	20:00 uur

Afbericht aan Bert Onclin, telefoonnummer 075-6219040/06-51125563.

### OPROEP: GRAFTDIJK start met 7 TEGEN 7

Volgend seizoen starten we met 7 tegen 7 bij Graftdijk. Dit is een competitie voor de oudere senioren. Hierbij wordt gespeeld op half veld met de pupillendoelen. de zaalvoetbalregels zijn van toepassing, er wordt 2x 35 min gespeeld. Zijn er nog mensen die mee willen doen met 7 tegen 7. kunnen zich melden bij Cees Groot: 06-23939300



### Mededelingen

#### Groot tekort vrijwilligers

We zien bijna binnen alle commissies een tekort aan vrijwilligers ontstaan. Mensen die bv. 1 x in de 2 maanden in de kantine willen staan. Het bestuur is opzoek naar veel mensen die een kleine taak op zich willen nemen. Wel lid zijn en denken dat alles zomaar geregeld is gaat niet. Ben je lid en doe je nog niets voor de vereniging stuur een mail naar: [secretarisgraftdijk@gmail.com](mailto:secretarisgraftdijk@gmail.com) voor vrijblijvende informatie.

KEEP FIT

### Fit blijven programma

Het is belangrijk om 2x per week in beweging te blijven om niet te ver in conditie terug te zakken.

Het volgende loopprogramma helpt je om in een redelijke conditie te blijven en je voor te bereiden op het nieuwe seizoen.

Het is hierbij belangrijk om het intervalekarakter, welke voetbal eigen is, niet uit het oog te verliezen.

<b>Week 1</b>	<b>Week 1</b>	<b>Week 4</b>	<b>Week 4</b>
<b>Training 1</b>	<b>Training 2</b>	<b>Training 1</b>	<b>Training 2</b>
Joggen 5 min.	Joggen 5 min.	Joggen 5 min.	Joggen 5 min.
Rekken	Rekken	Rekken	Rekken
10 min rustige looppas	10 min rustige looppas	5x 8 min. Looppas	5x 8 min. Looppas
wandelen 5 min	wandelen 5 min	herhalingrust 2min.	herhalingrust 2min.
10 min rustige looppas	10 min rustige looppas		
<b>Week 2</b>	<b>Week 2</b>	<b>Week 5</b>	<b>Week 5</b>
<b>Training 1</b>	<b>Training 2</b>	<b>Training 1</b>	<b>Training 2</b>
Joggen 5 min.	Joggen 5 min.	Joggen 5 min.	Joggen 5 min.
Rekken	Rekken	Rekken	Rekken
13 min rustige looppas	13 min rustige looppas	4x 6 min. Looppas	4x 6 min. Looppas
wandelen 5 min	wandelen 5 min	herhalingrust 2min.	herhalingrust 2min.
13 min rustige looppas	13 min rustige looppas	6x 60 mtr. versnellen tot 60%	6x 60 mtr. versnellen tot 60%
		3x 6 min. Looppas	3x 6 min. Looppas
<b>Week 3</b>	<b>Week 3</b>	<b>Week 6</b>	<b>Week 6</b>
<b>Training 1</b>	<b>Training 2</b>	<b>Training 1</b>	<b>Training 2</b>
Joggen 5 min.	Joggen 5 min.	Joggen 5 min.	Joggen 5 min.
Rekken	Rekken	Rekken	Rekken
5x 6 min. Looppas	5x 6 min. Looppas	4x 6 min. Looppas	4x 6 min. Looppas
herhalingrust 2min.	herhalingrust 2min.	herhalingrust 2min.	herhalingrust 2min.
		7x 50 mtr. versnellen tot 70%	7x 50 mtr. versnellen tot 70%
		3x 6 min. Looppas	3x 6 min. Looppas





**Trainingstijden (vanaf 24 augustus 2016)**

Dag / tijdstip	Elftal	Trainer(s)
<i>Maandag</i>		
19:00 - 20:00 uur	C1	Joost Wortel en Maurice Cramer
19:00 - 20:00 uur	D2	Wim Bas
<i>Woensdag</i>		
19:00 - 20:00 uur	C1	Joost Wortel en Maurice Cramer
19:00 - 20:00 uur	D1	Wim Bas
15:30 - 16:45 uur	E1	Bert Onclin
18:00 - 19:00 uur	F1	Michel Konijn en Rob v.d. Pouw

**Trainers afberichten**

Elftal	Leider	Telefoonnr.	Email
C1	Joost Wortel Maurice Cramer	06-30710152 075-6413216	<a href="mailto:j.wortel4@kpnplanet.nl">j.wortel4@kpnplanet.nl</a>
D1	Wim Bas	06-22523922	
E1	Bert Onclin	06-21125563	
F1	Michel Konijn Rob v.d. Pouw	075-6413663	<a href="mailto:mmm.konijn@quicknet.nl">mmm.konijn@quicknet.nl</a>

**Leiders afberichten**

Elftal	Leider	Telefoonnr.	Email
C1	Joost Wortel Maurice Cramer	06-30710152 075-6413216	<a href="mailto:j.wortel4@kpnplanet.nl">j.wortel4@kpnplanet.nl</a>
D1	Steeff Kaandorp Bob Bas Casper Horstmanshof	06-51502349 0299-654836	<a href="mailto:askoeman@compagnet.nl">askoeman@compagnet.nl</a> <a href="mailto:apekopje@hotmail.com">apekopje@hotmail.com</a>
E1	Marco Emmerig	075-6411191	<a href="mailto:marcoemmerig@yahoo.com">marcoemmerig@yahoo.com</a>
F1	Koen Verhart Jeroen Bruin	06-11537627	<a href="mailto:koen@verhart.nl">koen@verhart.nl</a>

**Uitslagen penalty bokaal**

F1:		E1:	
1	Ilse Cramer	1	Corne Jongens
2	Sam de Moel	2	Sil Kaandorp
3	Christiaan Bruin	3	Robbie Kraay

  

E2:		D1:	
1	Petter Mul	1	Gijs van Tiel
2	Stan van Baar	2	Stan Konijn
3	Noël Vlaar	3	Vince Cramer

**Mededelingen****Groot tekort vrijwilligers**

We zien bijna binnen alle commissies een tekort aan vrijwilligers ontstaan. Mensen die bv. 1 x in de 2 maanden in de kantine willen staan. Het bestuur is op zoek naar veel mensen die een kleine taak op zich willen nemen. Wel lid zijn en denken dat alles zomaar geregeld is gaat niet. Ben je lid en doe je nog niets voor de vereniging stuur een mail naar: [secretarisgraftdijk@gmail.com](mailto:secretarisgraftdijk@gmail.com) voor vrijblijvende informatie.

**Trainen**

Op woensdag 24 augustus beginnen de eerste trainingen weer.

Wij wensen iedereen een mooie, zonnige en een fijne zomervakantie!

**Teamindeling 2016-2017**

C1	D1	E1	F1
Leiders: Joost Wortel & Maurice Cramer	Leiders: Steeff Kaandorp, Bob Bas & Casper Horstmanshof	Leider: Marco Emmerig	Leiders: Koen Verhart & Jeroen Bruin
Gijs van Tiel Nick van der Wal Vince Cramer Rik Bas Kees van Aalst Diego Timmer Daan Slooten Florian Strawford Rik Rijsbergen Guido Bruin Ian Oudeman Hero Emmerig Stan Konijn	Jordy Bloothoofd Kevin Beukering Lucas Horstmanshof Corné Jongens Laurens Koomen Sil Kaandorp Robby Kraaij Mark Slooten Ferry Bas Renzo Bas Rick Schokker Gijs Rotteveel	Rover Emmerig Stan van Baar Melvin Roelofsen Felix Postma Laurens Reijm Boris Weststrate Petter Mul Stef van Petten Noël Vlaar	Christiaan Bruin Rosanne Clemens Ilse Cramer Sam de Moel Loek de Moel Simeon Verhart Robin Verhart Bob de Moel Björn van der Pouw



## Uitslagen penaltybokaal

E2:	
1	Noortje Spekken
2	Maartje Faber
3	Ilse Cramer

D2:	
1	Anouk Zomerdijk
2	Eline Sombroek
3	Rosa van Tiel

C1	
1	Nikki Duin
2	Zoe Schrama
3	Nina Oudejans

E1:	
1	Eva Glorie
2	Guda van Baar
3	Julia ten Have

D1:	
1	Anne Faber
2	Fenna Tentij
3	Channa v.d. Pol



## Leiders afberichten

Elftal	Leider	Telefoonnr.
Dames 1	Paul List	06-22212033
Dames 2		
Dames 3	Eef Helder	06-23680110
B1		
C1	Verona Bloothoofd	072-5044424
D1	Ilse Zomerdijk	06-83534290
D2	Klara Leegwater	
E1	Suzanne Bierens	0299-675690

## Uitslagen

dinsdag 24 mei 2016

Thuis club	Uit club	Uitslag
Graftdijk 1	- Westsite 1	27 - 12

zaterdag 28 mei 2016

Thuis club	Uit club	Uitslag
Graftdijk D1	- HCV '90 D1	11 - 9
Graftdijk D2	- DSS D3	9 - 11

zondag 29 mei 2016

Thuis club	Uit club	Uitslag
Westfriesland/SEW A2	- Graftdijk A1	24 - 16
Graftdijk C1	- HCV '90 C1	10 - 12
Graftdijk E1	- DSS E20	22 - 6

zaterdag 4 juni 2016

Thuis club	Uit club	Uitslag
Meervogels D1	- Graftdijk D2	19 - 11
Con Zelo E3	- Graftdijk E2	2 - 9

zondag 5 juni 2016

Thuis club	Uit club	Uitslag
Monnickendam 1	- Graftdijk 1	23 - 13
Graftdijk A1	- VVW A2	16 - 29
DSS C1	- Graftdijk C1	17 - 8
DSS D2	- Graftdijk D1	11 - 17

## Mededelingen

## Groot tekort vrijwilligers

We zien bijna binnen alle commissies een tekort aan vrijwilligers ontstaan. Mensen die bv. 1 x in de 2 maanden in de kantine willen staan. Het bestuur is opzoek naar veel mensen die een kleine taak op zich willen nemen. Wel lid zijn en denken dat alles zomaar geregeld is gaat niet. Ben je lid en doe je nog niets voor de vereniging stuur een mail naar:

[secretarisgraftdijk@gmail.com](mailto:secretarisgraftdijk@gmail.com) voor vrijblijvende informatie.

## Trainen

De trainingen voor de jeugd starten na de zomervakantie. Exacte datum zal in het eerste clubblad van nieuwe seizoen bekend gemaakt worden.

**Teamindeling handbal seizoen 2016-2017**

<b>Dames 1</b>	<b>Dames 2</b>	<b>Dames 3</b>
<i>Coach Paul List</i>	<i>Coach</i>	<i>Coach Eef Helder</i>
Jenessa Pikkart Minke Konijn Esther Molenaar Marieke van Splunter Renate Lam Lotte Woestenburg Vivian v. Beusekom Lizzy Kuijper Britt Duin	Bianca Heinis Simone Roelofsen Marijke Zeenman Brenda Brouwer Steffi Poel Pam Kuiper Linde de Valk Renate Smit Lisa Scholten	Getruud Huiting-Groot Karen Tentij Karin Koek-Bloemendaal Linda Duif Sandra van Tiel-De Haan Stefanie Groot Nicole Heinis Miranda van Tiel

<b>B1 jeugd</b>	<b>C1 jeugd</b>	<b>D1 jeugd</b>
<i>Coach</i>	<i>Coach Verona Bloothoofd</i>	<i>Coach Ilse Zomerdijk en ?</i>
Kayleigh Timmer Noa Eeltink Lois Vlaar Cilla Groot Nina Oudejans Nikki Duin Zoe Schrama Mette Schoon Jet Kuijper	Lieve ten Holt Esmay van Tiel Channa v.d. Pol Sabeau Michel Nancy Bloothoofd Sofie v. Beusekom Anne Faber Fenna Tentij Chris de Potter Sanne Commandeur	Kyra Neto Sabine Roelofsen Anouk Zomerdijk Kimberly Versluis Lynn Volkstedt Florine de Boer Eline Sombroek Rosa van Tiel Romy Smit Jill Pronk

<b>D2 jeugd</b>	<b>E1 jeugd</b>
<i>Coach Klara Leegwater</i>	<i>Coach Suzanne Bierens</i>
Ellenoor Leegwater Madelief Verhagen Guda van Baar Eva Glorie Wies Tentij Noortje Spekken Noortje Glorie	Maartje Faber Josan de Jong Isa Duinmaijer Chanel v. Wageningen Milou Heijne Loes Bierens







## Bordsponsors 2015-2016

't Torenerf

A. Roelofsen Machineverhuur B.V.

Aardappelhandel Twint

Adri | Frits | Jan Cor

Arie Oud & Zn.

Ascoba ERA makelaardij

AVAN

Bakker Plusmarkt

Bouwbedrijf Piet Groen

Coen Doen

Databouw

De Haan Makelaardij

Dreamlab

Eetcafé De Woude

Fa J.G. Groot en Zn.

Gerechtsdeurwaarders & Incassopraktijk  
Huting & van der Mije

Het Wapen van Munster

Horrengigant.nl

Indri B.V.

Kastengigant.nl

Leegwater Scheepsbevoorrading

Leo Borst Autobedrijf

Lucidus Groenzorg

Oudejans Keukendesign

Overman Administratie

QFC Administratie & Belastingadvies

Restaurant 't Kombof

Schep Installatietechniek

Shell De Rijp

Sportcafe Oosterven

Stoffers bevrachtingen Amsterdam

Ten Holt decor- en CNC producties

Tijs Ouweltjes Schilderwerken

Timmerbedrijf Niels Verwer

Unive HAL

van Ammers Transporten

Voegbedrijf Schouten