

Tendens Voetbalkamp Arnhem

Van 2 Augustus tot en met 8 augustus 2022



Deelnemers van links naar rechts:

Marco, Collin, Willem, Dylan, Joel, Niels, Thomas, Camillo, Hidde, Lex,
Sierd en Thomas

JV2203

Maandag 1 augustus



Alle tenten zijn de maandag voordat de vakantie begint al opgezet op de Ooststappen Camping Arnhem.

Ze staan er weer strak bij. De ingerichte keukentent met de barbecue, de “woonkamertent” met feestverlichting zijn weer op onze plek op dit vakantiepark. Midden in het bos met veel vrijheid en vogels.

De weersverwachting is geweldig, droog met temperaturen van ver boven de 25 graden! Dat wordt smeren, smeren en smeren.

Een goed begin en vooruitzicht van de vakantie week!

En.....

Het betaalde voetbalseizoen begint aanstaande vrijdag. Dat is leuk voor alle voetballiefhebbers.

Dinsdag 2 augustus:



Thomas zit er klaar voor

Vanaf 10 uur druppelen de deelnemers het kamp binnen. Iedereen worden getraakteerd op koffie met koek van de plaatselijke bakker. Hmmm.

De verjaardag van Collin kunnen we niet vergeten. Hij is vandaag 21 jaar geworden. Dat is best een mijlpaal en moet je vieren. Zijn tent is versierd met vlaggen en linten. Als de ouders afscheid hebben genomen, wordt eerst maar eens het verjaardagslied gezongen. Hoera! Hoera! Hoera! Vanavond gaan we bbq'en om dit uitgebreid te vieren.

In de groene tent is plek voor 4 en deze plekken worden meteen ingevuld door Joel, Willem, Lex en Dylan. Hierdoor is veel ruimte in de andere tenten, heerlijk voor iedereen. Zeker omdat begeleider Niels ook zijn eigen tentje heeft meegenomen. Dat tentje is zo klein dat zijn voeten eruit steken als hij erin ligt. Haha!

Nadat alle spullen in de tenten zijn opgeruimd, is het al tijd voor de lunch. Er wordt meer gebabbeld dan gegeten. Camillo en Sierd gaan voor het eerst mee en worden extra verwelkomd.



lunchtime

De begeleiders Thomas, Niels en Marco vertellen dat ze een aantal activiteiten hebben vastgelegd en dat de rest van het programma op basis nog gekozen kan worden. Thomas verzorgt het eten, Niels de trainingen en Marco alles “erom heen”.

Vast staan het vlotenbouwen, het kanoën en de dagelijkse ochtend-training. Er zijn ook kaarten gereserveerd voor een voetbalwedstrijd.



BBQ ter ere van Collin 21 jaar

En dan stromen de ideeën voor activiteiten binnen. Daar hebben we ongeveer 2 jaar voor nodig, dus er moet gekozen worden.

Bezoek aan Papendal en training Vitesse, zwemmen in eigen zwembad, voetbalwedstrijden kijken in voetbalkroeg, wedstrijd spelen, lasergamen en muziek spelen met eigen gekozen liedjes. En gein maken.

Op basis van deze keuze maken we een weekprogramma. Alle gekozen activiteiten kunnen worden gedaan en zelfs nog meer.

Al dat denken en praten wordt in een heerlijk zonnetje vergezeld met koude dranken. Inmiddels is onze BBQ-meester Thomas niet meer te houden.

Hij bereidt een heerlijke maaltijd voor en we zitten hier heel lang van te genieten. Maar ja, er wordt ook gevoetbald door PSV.

Op naar het voetbal café in het centrum van Arnhem waar we gezellig de wedstrijd Monaco-PSV kijken. Het gemaakte poule-tje wordt gewonnen door Marco, de uitslag was 1-1 en dat had hij voorspeld.



Na afloop terug naar de tenten met heerlijke muziek in de auto's.

Woensdag 3 augustus:

Vandaag wordt een waterdag, we gaan vlottenbouwen, kanoën en zwemmen. Het wordt ca 30 graden met veel zon, dus smeren, smeren en smeren. Petten, t-shirts in de aanslag.



Heerlijke locatie Lingevaart in Doornenburg

Mee gekregen uitleg:

Men neme...hout, touw, lucht. Toevoegen balken, knopen en tonnen. Daarmee een vlot bouwen. Zie onderstaande uitleg. Das makkelijk gezegd.

Vlot bouwen

Materiaal
Klein vlot: 4 tonnen, 4 balken (2,5 m), 4 balken (3 m) en 20 touwen
Groot vlot: 6 tonnen, 6 balken (2,5 m), 4 balken (4 m) en 30 touwen

Hoe bouw je een vlot?

- 1 Maak van vier palen een rechthoek en maak vier kruissjorringen (knopen zie achterkant) in de hoeken (zie tekening).
- 2 Leg twee palen op de grond en leg het frame erboven op zoals de tekening.
- 3 Pak een ton en leg twee palen zo neer dat e randjes van de ton precies over de palen vallen (zie tekening).
- 4 Nu je maat weet, kun je de ton weghalen en de twee middelste palen vastzetten met kruissjorringen.
- 5 Als deze twee palen vastzitten, dan kun je de laatste twee palen ertussen vastsjorren. Zorg dat je opnieuw even de juiste maat zoekt.
- 6 Leg de 4 tonnen op het vlot en maak iedere ton goed vast aan het frame met de touwen. Draai het vlot om en je kan ermee op het water!

KRUISSJORRING

CONSTRUCTOR **MASTWORP**

KRUISSJORRING
Kruissjorring wordt gebruikt bij palen die elkaar kruisen, ook al staan ze niet loodrecht op elkaar. Een goed uitgevoerde kruissjorring is sterk en betrouwbaar.

A= Je begint de kruissjorring met een constructor. Deze moet een deel van de druk kunnen opvangen. Komt de druk van boven op de horizontale paal, dan komt de constructor vlak onder de horizontale paal om de verticale paal te zitten (en andersom). In het voorbeeld komt de druk van boven en beginnen we dus met de mastworp onder de horizontale paal.

B, C= Nu maak je een drietal slagen. Op de horizontale paal komen de slagen aan de buitenkant van de eerste slag te liggen, op de verticale paal komen de slagen juist aan de binnenkant van de eerste slag te liggen (en dus van de mastworp) te liggen.

D, E, F= Nadat je drie volledige slagen hebt gemaakt ga je woelen. Dit doe je drie keer. Vaker heeft geen zin, je trekt dan de eerste woelingen weer los.

G, H, I= Nu werk je de sjorring stevig af met een mastworp. Let erop dat je ook daadwerkelijk een goede mastworp maakt en ook dat je hem direct aan het einde van de sjorring legt. Is dit niet het geval dan kan de sjorring langzaam losrekken.

Weten jullie de mastworp nog???

Heerlijk aanklooiën in de zon, af en toe een drankje in de schaduw. Tussen door een broodje. Wat een feest.



team 1 Massa



team 2 Pier



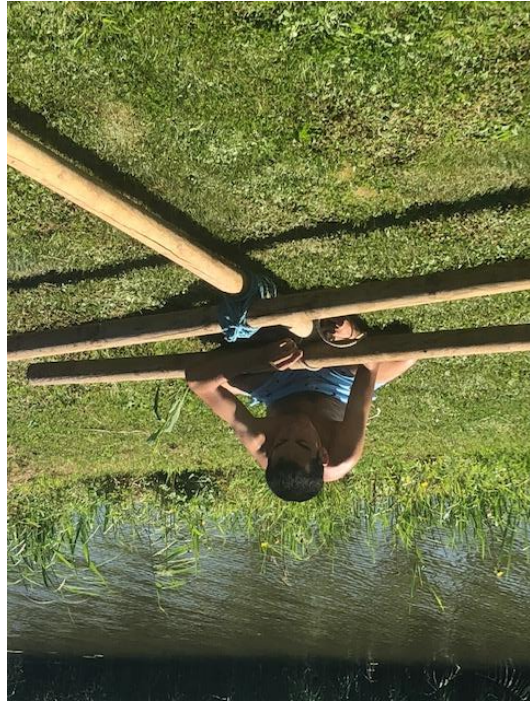
klooiën 1



klooiën 2



het begin is er



wat is boven en onder? nog ff bijwerken



“oeps” loopplank vergeten



ja hoor, het drijft en kan varen.(maar heel kort)

Na de waterpret van de vloten is het nog niet genoeg.

We gaan kanoën, suppen en kajakken.

Willem kiest voor de kajak, hij heeft heel veel riet gezien, hij heet ook niet voor niets Rietman als achternaam. Dylan kiest voor het suppen en blijft de hele tocht op zijn sup. Knap hoor! De rest gaat de kano in. Allemaal een 10 hiervoor. De zon doet zijn werk en brandt op onze huid. 's Avonds rode gezichten en lijven, ondanks het vele smeren.

De Borrelplank gaat erin als onze vlotten in het water, makkelijk en gesmeerd dus.

Na zo'n dag maar een eenvoudige maaltijd die er altijd ingaat. Patat + sla + appelmoes en tiramisu toe. De kok had een makkie vandaag.

Na de maaltijd maar eens uitrusten, bijpraten met wat muziek. Heerlijk rozig, warmrood de tent in om een nachtje uit te rusten.

Donderdag 4 augustus:

Na een onverwacht koude nacht steken de eerste koppies om 8 uur hun hoofd uit de tenten. Koffie en thee staan samen met croissantjes voor een heerlijk begin van de dag.

Voetbalkousen, broeken en kicksen aan om training te doen met Niels. Na een stevige warming-up volgen de sprintjes, de grondoefeningen en de conditietraining. Dit alles wordt afgesloten met een partijtje.



rekken, strekken en nog veel meer



penalty 1 Sierd



keepersoverleg Lex en Collin



Penalty 2 Hidde



penalty 3 Thomas



even uitrusten



even drinken



bijkomen van al dat sporten.

Na deze ochtendtraining en wedstrijd gaan we douchen, lunchen en opmaken voor het volgende. In Nijmegen gaan we lasergamen en bowlen.



ontvangst met mooie pitspoesje Joel



lekker koel en cool bowlen



actie zonder bal



start van het lasergamen

Met drie teams rood, geel en blauw in een donkere ruimte met zoveel mogelijk punten scoren door op elkaar en op targets te vuren. Af en toe gaat er een bom af. Spannend, intens en erg leuk.

Met bezwete koppen de uitslag bekijken. Er is heel veel gescoord. Gelukkig geen doden.

Thuis aangekomen aan een stevige maaltijd van chili con carne met rijst. Heerlijk.

Vanavond kijken we de wedstrijd van AZ tegen Dundee in gezellig café aan de Rijn.



Slappe pot, in gezellige sfeer.

Lekker de tent in voor een koude nacht na een warme dag.

Vrijdag 5 augustus:

Vandaag staat na onze training een bezoek aan Papendal op het programma. Mooi trainingscomplex voor de Nederlandse topsporters, maar ook van Vitesse. Het eerste elftal traint hier op besloten terrein. We gaan eerst eens kijken naar het belofteteam van Vitesse, die erg goed kan ballen. Het lukt ons om penalty's te nemen op hun profkeeper.



deze gaat raak



deze niet, dus 20 keer opdrukken

We mochten op de foto met de hoofdtrainer van Vitesse, Thomas Letsch. Hierna koffie in het spelers restaurant, u ziet ons op de foto op de voorpagina. Via de communicatiemedewerker krijgen we kaarten aangeboden voor de wedstrijd van Vitesse tegen Feyenoord in het Gelredome. Geweldig! Dat dat gaat hem worden aankomende zondagmiddag.

Na al dit voetbalgeweld terug op de camping nog een wedstrijd gespeeld, uitslag 8-8. Geen winnaars, geen verliezers en geen prijzen.

Als avondeten heerlijk op terras aan de Rijn bij "Roses Next door" gegeten.

Iedereen mocht kiezen uit een prima kaart, toch werd de hamburger "speciaal" het meest gekozen. Ik zag ook nog een carpaccio en een entrecote voorbijkomen, samen met groen.

Nu we toch in centrum van Arnhem waren, meteen een wedstrijd kijken in restaurant. De wedstrijd was niks bijzonders dus na eerste helft terug naar camping.

Vanavond was het muzikale avond. Met de karaokebox kon iedereen zijn nummers aanvragen. Dolle pret dus, weer een hoop geleerd. Van "lik mijn ski's" tot en met "ik zou wel een willen weten" van Jules de Korte.

De verrassing van de avond was de danskunst van Camillo. Op het nummer van Michael Jackson hebben we een bijzondere voorstelling gehad. Iedereen jaloers op zijn danskunsten. Formidabel.

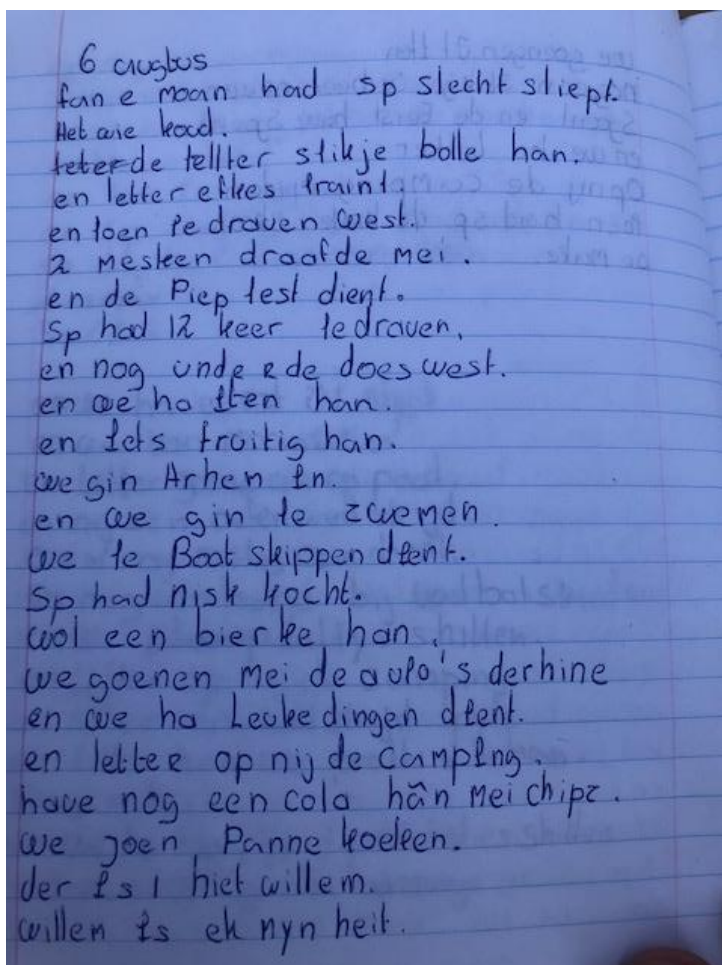
En het was nog lang onrustig..... Toch aan het eind van de avond, zijn we allemaal loom van de hele dag buiten en willen lekker slapen. Hier en daar zand tussen de lakens. Iedereen slaapt als ossen.

Alweer een dag voorbij, wat gaat de week snel!

Zaterdag 6 augustus:

Zwaar en voedzaam programma vandaag. We beginnen met zware training inclusief piepjes test, bezoek wedstrijd, zwemmen en zelf pannenkoeken bakken.

Sierd heeft zijn verslag van deze dag in het fries toegevoegd. Heerlijk om een geschiedschrijver bij ons te hebben.



Bij de piepjes test, een test hoe het met de conditie is, steken Dylan, Niels Sierd en Willem er boven uit. De middenmoot kijkt inmiddels ademloos toe hoe zij door blijven gaan.

Douchen en klaarmaken om in Arnhem te wandelen en te shoppen. Er wordt niet veel gekocht. Deze mannen doen dat over het algemeen niet.

Om 18.00 stond badmeester Dik ons weer op te wachten om te zwemmen, het zwembad, de sauna, het bubbelbad helemaal voor ons alleen. Wat een luxe.

Thomas de kok staat ons daarna op te wachten met pannenkoeken en spek. Hij heeft de keukentafel buiten gezet. Dus lekker buiten bakken. De eerste heeft hij gedaan de rest moeten we zelf bakken en flippen. Veel stroop op de pannenkoeken en elders, kortom een feest.

Na dit feest heerlijk spelletjes gedaan tot laat onder genot van drankjes en muziek. Pesten, toepen, vier op een rij, rummikub, alles kwam uit de Tendenstas en werd lang gebruikt.



ouderwetse spelletjesavond

Af en toe een dans van Camillo tussendoor met grappen van Joel. Sierd wilde “van Halen” en “Status Quo” horen, ik heb zelfs een “Pink Floyd” gehoord. Maar zeker weten doe ik dit niet. Hidde en Thomas gingen voor Michael Jackson enz. enz.

Geruisloos sluipt een ieder op zijn eigen tijd zijn slaapzak in.

Zondag 7 augustus:

Na onze traditionele ochtendtraining gingen we om 13.00 uur in de bus op weg naar het Gelredome. We zitten op tijd op onze plaatsen om het voorspel te zien en de sfeer te proeven. Inlopen, muziek, de bekende adelaarsvlucht, geluidsexplosies vanuit het Feijenoord vak, bierdouches, spreekkoren, kortom: gezelligheid.



voorspel, voordat de gladiatoren het veld betreden

De wedstrijd was vermakelijk, met goed begin van Vitesse, daarna had de kwaliteit van Feijenoord de overhand. De gezamenlijke conclusie was dat Vitesse dit seizoen degradatie voetbal gaat spelen. We wensen de heer Letsche een lang seizoen toe.....



bijna volle bak

Na afloop wat Vitesse spullen gekocht, een Vitesse schriftje en een petje gaan over de toonbank. Onze hete bus staat klaar om ons naar het verkoelende zwembad te brengen.



statiefoto



iets minder statiefoto

Dan alweer de laatste avond van het voetbalkamp, BBQ Royal met muziek.

Royaal, omdat we de kaarten voor de wedstrijd niet hoefden te betalen konden we de BBQ Royal toepassen. Heerlijk en alles ging op.

Kok Thomas is echt een BBQ master, vis en vlees waren perfect op smaak en goed gegaard. De Salade Caprese was al op voordat we goed en wel waren begonnen. Meer dan voldaan moest er uitgebuikt worden.

Marco maakte hier gebruik van om een terugblik op deze vakantie te geven. Er werd teruggekeken op heerlijk weer, veel plezier, veel mooie

activiteiten, erg sympathieke deelnemers, geen blessures en wanklanken. Toespraken van Sierd en Hidde bevestigden dat in hun eigen bewoordingen.



de BBQ master

Tjsaa, na dit alles....., alvast de koffers inpakken, keukenspullen schoonmaken opruimen, zodat we de volgende ochtend rustig om 8 uur kunnen ontbijten.

Laatste nachtje in de tent.

Maandag 8 augustus:

Om 8 uur ontbijt

Iedereen hielp mee om op te ruimen en alvast de tenten te laten drogen. Koffie gezet voor de ophalers. Op tijd kon iedereen de auto in met alle ervaringen van deze week.



aan alles komt een eind

Wat hebben we een heerlijke vakantie week gehad en mooie herinneringen gemaakt, zoals jullie in dit verslag kunnen zien!

Thomas, Niels en Marco hebben het erg leuk gevonden en bedanken jullie voor de fijne week.

Met hartelijke groet, Marco

12-08-2022