

Badminton Avonturen in Sumar.



Ho Ho Ho!! Wat een ritje hebben we gehad sinds we in december onze eerste pluimpjes sloegen in Sumar!! We hebben flink wat geleerd en onze skills flink aangescherpt. Van de basics zoals de service, forehand, backhand, tot de wat geavanceerdere moves zoals de clear, de drop en de smash, we proberen het allemaal onder de knie te krijgen. Onder de deskundige begeleiding van onze coach, Coby. Deze dame kent haar Shuttles!!

Coby weet hoe ze ons moet motiveren en inspireren terwijl we serieus aan de slag gaan. Onze trainingen zijn een mix van hard werken en lachen en dat maakt het echt onvergetelijk.

Ons team van Eelke, Lyckle, Jannie, Sjoukje, Lydia en Joke is in topvorm. Iedereen is super fanatiek en we hebben elkaar flink uitgedaagd op de baan. We zijn soms net een stelletje badminton ninja's!

En dan die beruchte Eelke balletjes... Ze waren als een mysterieuze kracht die ons uitdaagde op de baan. Maar geloof het of niet, we worden steeds slimmer en slimmer in het verslaan ervan. Wie had gedacht dat we zulke badmintonmeesters zouden worden.

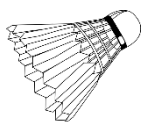
En laten we nog even stil staan bij onze Coby. Aanvankelijk dachten we dat ze na een paar lessen ons zou verlaten, maar gelukkig bleef ze bij ons om ons nog beter te maken. Daar zijn we oprecht heel blij mee.

En als je denkt dat dit allemaal te mooi klinkt om waar te zijn, maak je geen zorgen!! Nieuwe leden zijn zeer welkom om onze gekke badmintonfamilie te komen versterken. Wie weet, misschien ben jij wel de volgende badmintonner/badmintonster in de dop!! Elke maandag om 20.00 uur staan we klaar om onze badminton skills te verbeteren.

Dus, kom op en doe met ons mee! Het is een feest op de baan dat je niet wilt missen.

Smash je later.

Joke Veenstra



ZUMBA 2023-2024

Sinds januari 2023 is er Zumba in Sumar.

Dit onder leiding van Geke Luimstra uit Eastermar.

Zumba is elke woensdagochtend van 9.00 uur tot 10.00 uur.

Met veel enthousiasme werd het ontvangen in het dorp.

De vaste bezetting steeds zo rond de 10 à 11 leden en er heeste altijd een fijne ongedwongen sfeer.

Tijdens de les leer je bewegingen/pasjes op muziek.

We hebben inmiddels al aardig wat nummers die we kunnen meebewegen.

De les eindigt altijd met 15 minuten oefeningen en cooling-down.

De oefeningen bestaan vaak uit buikspier training, planking en dergelijke.

Af en toe ook een gedeelte Yoga.

Zumba is een mix van dansen, voornamelijk de Latijnse en Argentijnse stijlen.

We dansen de Salsa, Bachata, Samba, etc.

Kortom een hele gevarieerde las van vele sierlijke dansstijlen.

Mariëlle Haveman



Verslag Dames volleybal 2023-2024

Na de zomervakantie konden we weer allemaal aan de bak, want het nieuwe volleybalseizoen was weer begonnen! We trainen op dinsdagavond van 19.00 uur tot 20.30 uur en hebben 14 leden op papier.

Het seizoen startte met een incompleet team, want een aantal dames waren nog op zwangerschapsverlof en halverwege het seizoen gingen een paar met verlof. Er komen genoeg toekomstige nieuwe spelers bij 😊. Gelukkig zijn we afgelopen jaar gegroeid in het aantal spelers en dus konden we wel starten. Zeker omdat veel spelers meerdere posities kunnen spelen en zo wisten we de 'lege' plekken op te vullen.

Het ging goed! De eerste acht wedstrijden waren we ongeslagen waarbij we zelfs de eerste vier wedstrijden geen punt hebben laten liggen. We groeiden per wedstrijd en dat hebben we het hele seizoen gedaan.

Maar één van onze mooiste wedstrijden was toch wel die tegen de koploper Grou. En poehhh, wat was dit een wedstrijd. De eerste set pakten we! Hoppa! Helaas waren de tweede en derde set voor Grou, maar wij pakten de vierde set weer. Omdat het na vier sets 2-2 was moesten we de beslissende set spelen tot 15 punten. Voor ons de eerste keer dat we een beslissende 5^e set moesten spelen. Alle andere wedstrijden waren na vier sets wel beslist. We hebben gestreden, maar helaas hebben we de laatste set niet weten te pakken. Grou is kampioen geworden en wij met opgeheven hoofd en veel adrenaline na deze vermoeiende, maar vooral heerlijke wedstrijd zijn wij tweede geworden!! Onze ambitie is dan ook om het volgende seizoen meer van zulke wedstrijden te mogen spelen.

Nog meer van deze wedstrijden gaan we volgend seizoen ook doen, met onze nieuwe trainster. We waren dit seizoen op zoek naar een nieuwe trainer, dat ging niet heel makkelijk. Tot aan de kerstvakantie hebben de heren (bedankt Douwe en Roy!) ons uit de brand geholpen, daarna hadden we een tijdelijke trainer en ineens was daar Ria! Ria had ons al zonder dat wij het wisten bespioneerd tijdens 2 uitwedstrijden en was direct erg enthousiast over onze kwaliteiten. In maart hebben we een proeftraining gehad van Ria, dit beviel zo goed dat ze ook meteen is gebleven en daar zijn we maar wat blij mee! Ria heeft inmiddels onze prestaties bij de wedstrijden mogen bewonderen en ons daarbij fanatiek gecoacht. Erg fijn, want volgend seizoen gaan we een stap omhoog, naar de derde klasse op advies van Ria.

Wij gaan ons, nu de wedstrijden (bijna) zijn afgelopen, voorbereiden op het volgende seizoen. We trainen tot aan de zomervakantie op dinsdag en na de zomervakantie zijn onze thuiswedstrijden in de Nije Westermar op donderdagavond. Rintje Schievink is onze vaste scheidsrechter bij de thuiswedstrijden. Wat superfijn dat Rintje altijd deze wedstrijden fluit en gezellig met ons nazit. We nodigen jullie graag uit om een keer bij een wedstrijd in Burgum te komen kijken!

De dames van volleybalteam Sumar!

Marije en Tineke



Verslag Heren Volleybal 2023-2024

Het afgelopen seizoen is ons herenteam gegroeid in ledenaantal. Momenteel bestaat ons team uit mannen in de leeftijdscategorie van begin 20 tot eind 50. Deze variatie in leeftijd brengt een rijke mix van ervaring en energie met zich mee, wat bijdraagt aan de dynamiek van ons team.

Volgend jaar zullen we deelnemen aan zowel de OVK als de Nevobo competitie. Dit brengt een uitdagend en opwindend vooruitzicht met zich mee en we kijken ernaar uit om onze vaardigheden en teamgeest te tonen.

Het is vermeldenswaardig dat we ons hebben weten te handhaven op het hoogste niveau in de OVK-competitie, wat een geweldige prestatie is voor ons team. Bovendien hebben we recentelijk nieuwe tenues ontvangen, niet in de clubkleuren (volgende keer wel! Is nu vastgelegd in het nieuwe regelement van de club). Daarvoor willen we de bedrijven 'Klus en handelsonderneming Bennie van den Dool' & 'F, S, Alma allround klusbedrijf' bedanken voor het sponsoren van de tenues.

Om onze teamgeest te versterken, hebben we afgelopen jaar verschillende activiteiten ondernomen, waaronder een teamweekend. Daarnaast genieten we regelmatig van gezellige 'nazit' na wedstrijden en nemen we deel aan feestjes als team zoals stapavonden of BBQ'en. Bovendien staat er dit jaar nog een team dag op de planning, waar we naar uitkijken. De teamgeest wordt door vele tegenstanders bewonderd en bekroond. We horen vaak positieve reacties over hoe wij als team omgaan met elkaar en de tegenstander.

Hoewel ons niveau stabiel is gebleven, hebben we afgelopen jaar wat uitdagingen ondervonden vanwege het ontbreken van een vaste trainer. Als gevolg daarvan hebben we om de beurt training gegeven, wat niet heeft bijgedragen aan verbeteringen in ons spel. Gelukkig hebben we nu trainster Ria, die ons allen helpt om ons spel naar een hoger niveau te tillen.

Onze trainingen vinden plaats op dinsdagavond van 20.30 tot 22.00 uur, direct na de training van de dames. Op vrijdagavonden spelen we onze thuiswedstrijden, uitwedstrijden vinden soms op andere avonden plaats. Wedstrijden zijn dit seizoen fanatiek bijgewoond door vaste supporters en supporters die zo nu en dan komen kijken, dit geeft ons team natuurlijk een boost!

Gedurende het seizoen werden onze wedstrijden altijd gefloten door Jan Lijkelema, wiens inzet en toewijding aan het team zeer gewaardeerd worden.

Al met al kijken we terug op een leuk seizoen en zijn we enthousiast voor wat de toekomst ons te bieden heeft.

Roy Lijkelema

