

Doeltreffer nr. 10 jaargang 87

2 november 2023





2 nov 2023

Van de redactie

Wisselend succes voor de ploegen in de Haagse KorfbalDagen. ALO 1 speelde twee(?) wedstrijden in een poule bestaande uit vier ploegen, won de eerste van Erasmus en verloor bij en van HKV/OE. ALO 2 verloor zijn enige wedstrijd nipt van de reserves van HKV/OE en ALO A1 won er een vd drie. Al met al lekker kunnen wennen aan de zaal(hectiek) en de schotklok.

Komend weekend is ook nog uitgetrokken om aan de zaal te kunnen wennen. Er is een lekker vol oefenprogramma “thuis” in Ockenburgh, met voor elk wat wils. Vanaf 9 uur kun je terecht voor de E1 en E2, klapstuk om 16:15 u: ALO 1 – KIOS 1 direct na de reserves van beide ploegen. 's Avonds (en 's nachts) is er door de Feestcie een superfeest georganiseerd: Game Night. Als je [hier](#) inschrijft kun je vast nog wel terecht...

En verder deze week:

- [HKC ALO zet in op blessurepreventie](#)
- Sowieso is de feestcie lekker op stoom: [Programma Feestcie & inschrijven Game-night](#)
- Let op: volgende week al [Najaars ALV, nl. op vrijdag 10 november 2023](#)
- Ook al is het zaalprogramma begonnen, [de KC zit absoluut niet stil](#)

Agenda

	November
4 okt za	Game Night op ALO
10 okt vr	ALV : algemene ledenvergadering najaar

Zie je op het veld/in de zaal,

Pim

redactie@alo.nu

Jarigen deze weken

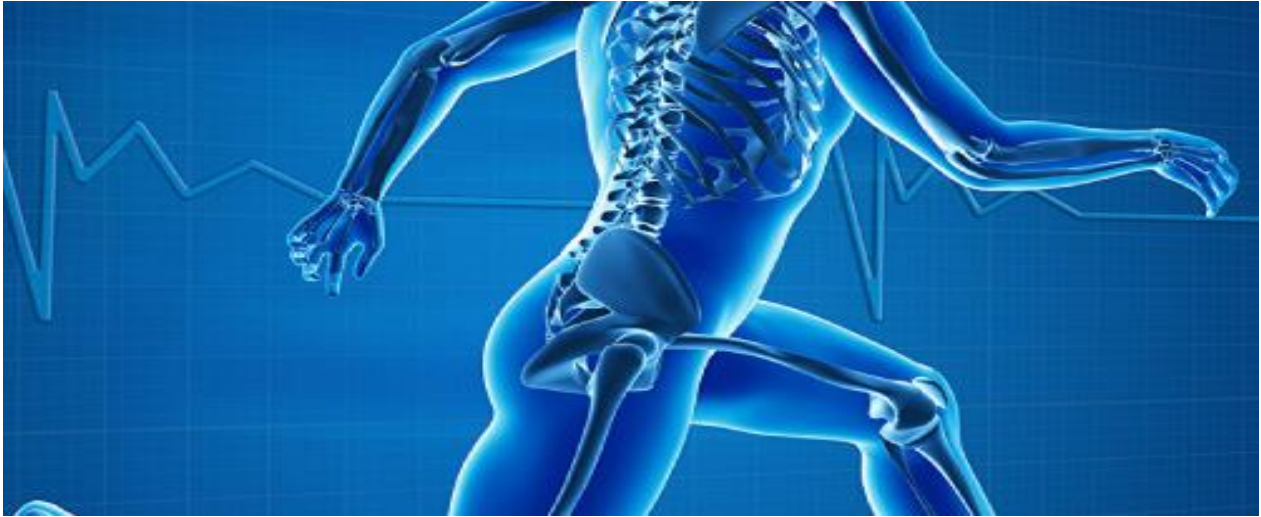


2 nov 2023

ALO feliciteert deze weken de volgende leden:

November

- 4 Harry Venselaar
- 6 Marcel Lakeman
- 9 Marieke Alkema, Erna van Dalen
- 14 Paul Van den Berg



2 nov 2023

HKC ALO zet in op blessurepreventie

Bij HKC ALO streven we voortdurend naar verbetering, zowel op als naast het veld. In het licht van recente uitdagingen met blessures binnen onze selectie, zijn we verheugd aan te kondigen dat we een belangrijke stap zetten richting een gezondere en sterkere toekomst voor onze spelers en trainers.

In samenwerking met de ervaren fysiotherapeut Dennis Hofstra van [fysiotherapie Hofstra](#), introduceren we een **blessurepreventie- en trainingsoptimalisatieprogramma**. Dit programma omvat diverse elementen, waaronder:

- **Gerichte observaties** bij trainingen van de selectie
- **Persoonlijke feedback** en coaching voor onze selectietrainers
- **Een speciale e-learning cursus** over blessurepreventie voor trainers vanaf de C-aspiranten
- **Ontwikkeling van geoptimaliseerde trainingsplannen**
- **Fysieke tests** om de voortgang van selectiespelers te volgen

Deze stap onderstreept onze toewijding aan de veiligheid en het welzijn van onze spelers. We zijn ervan overtuigd dat dit programma niet alleen zal helpen het aantal blessures te verminderen, maar ook zal bijdragen aan de algehele verbetering van de prestaties van onze teams. Doordat veel spelers uit de selectie ook trainer zijn kunnen ze de opgedane kennis ook als trainer inzetten.

Dennis Hofstra is vanaf deze week actief. We kijken uit naar de positieve impact die deze samenwerking zal hebben op onze club.

Jaargang 87 nr. 10
Clubblad Haagse Korfbalclub ALO

Voor meer informatie over dit programma of andere vragen, neem gerust contact op met de TC.

Met vriendelijke groet,
Roy Boersma



2 nov 2023

Programma Feestcie & inschrijven Game-night

Schrijf je nog snel in voor de Game-night via de link: <https://forms.gle/TqM5AUngPcNb37dh7>.

Feestplanning 2023/2024

- 
- | | |
|----------------|--|
| 4 NOVEMBER | ★ Gamenight + Sleepover CBA |
| 26 NOVEMBER | ★ Sinterklaas |
| 14 DECEMBER | ★ Kerstdiner A, B & C |
| 15 DECEMBER | ☆ Kerstdiner 18+ |
| 16 DECEMBER | ★ Kerstdiner kangaroos, F, E & D |
| 14 JANUARI | ★ Nieuwjaarsbingo junioren |
| 3 FEBRUARI | ☆ Apre-Ski 18+ |
| 24 MAART | ★ Feestcie gaat weg |
| 13 APRIL | ☆ Schutterstoernooi +
korfbalfinale met pizza |
| 22 JUNI | ☆ Mixtoernooi + Eindfeest |
| 13 T/M 19 JULI | ★ Kamp |

Het kan voorkomen dat feesten afwijken van de planning.

Hou de Social media accounts in de gaten voor de exacte data.

☆ : AC 18+

★ : Feestcie

✱ : AC + Feestcie



www.alo.nu/feestcie

www.alo.nu/activiteiten/AC/



@hkcalo



@hkcalo

Namens de Feestcie,
Megan

A promotional poster for the NALV (Annual General Meeting) of Haagse Korfbalclub ALO. The poster features the text 'NALV NAJAARS ALGEMENE VERGADERING' in large, bold letters. To the right, a black box contains the date and time: 'vrijdag 10 november 20:00 uur'. Below the main title, there are three circular graphics. The first contains a Euro symbol and the text 'Wat is het resultaat in 2023?'. The second shows four hands holding hearts of different colors (green, red, blue, yellow) with the text 'Van wie nemen we afscheid?'. The third contains the text '& gezellig napraten'.

NALV NAJAARS
ALGEMENE
VERGADERING

vrijdag
10 november
20:00 uur

€ Wat is
het resultaat
in 2023?

Van wie nemen
we afscheid?

& gezellig
napraten

1 nov 2023

Najaars ALV op vrijdag 10 november 2023

Als het goed is heb je inmiddels de uitnodiging van de secretaris ontvangen en de avond geblokkeerd in je agenda. Tijdens deze belangrijke ledenvergadering wordt o.a. het financieel jaarverslag van 2023-2024 gepresenteerd. Verder staan de jaarverslagen van het bestuur en de commissies op de agenda. Wij vinden het als bestuur erg belangrijk dat alle leden hier over meepraten. Nadrukkelijk nodigen wij dan ook ouders van (jeugd)leden uit voor deze NALV. Dit biedt gelijk een unieke kans om ALO als club beter te leren kennen.

Uiteraard gaan we na de vergadering gezellig naborrelen.
We hopen jou ook te zien op 10 november om 20:00 uur!

Harry Waindrich
Waarnemend secretaris



1 nov 2023

KC-Nieuws

Voor de KC is het zaalseizoen altijd een wat rustigere periode, overigens niet voor Aad want de doordeweekse klaverjas en Mahjong gaat ook in het zaalseizoen gewoon door. Helemaal niks doen is er zeker niet bij voor de KC en dus hierbij even wat onderwerpen die op dit moment spelen:

- In 2023 gaat de KC weer een Pubquiz organiseren, datum volgt zsm!!
- Met de Penningmeester zullen ook de verkoopprijzen weer getoetst worden aan de inkooprijzen zodat per 1-1-2024 alle prijzen weer up to date zijn
- We gaan dit zaalseizoen ook weer een klaverjasavond inplannen, waarschijnlijk in januari/februari
- Vanaf januari moeten we verplicht afscheid nemen van de papieren koffiebekertjes en plastic bakjes. We zijn ons als KC aan het oriënteren op haalbare en praktische alternatieven

Groetjes,
Aad, Martijn, Michel, Rolf en Sander



2 nov 2023

Uitslagen, programma en scheidsrechters deze week

Uitslagen afgelopen week:

Programma & scheidsrechters komende week:

4 november 2023

Tijd

09:00 ALO E1 - Dunas E1
09:00 ALO E2 - Dunas E2
09:30 ODO F2 - ALO F3
14:45 ALO 2 - KIOS (N) 2
10:00 Dunas F1 - ALO F1
10:00 Dunas F2 - ALO F2
12:00 Dunas D2 - ALO D2
16:15 ALO 1 - KIOS (N) 1
11:00 ALO C1 - Dunas C2
16:15 Dunas A2 - ALO A1
17:30 Dunas 4 - ALO 3
12:15 ALO B2 - Dunas B3
13:00 Dunas D1 - ALO D1
13:30 ALO B1 - Dunas B2

Accommodatie

Ockenburgh
Ockenburgh
De Hofstede
Ockenburgh
Zuidhaghe
Zuidhaghe
Zuidhaghe
Ockenburgh
Zuidhaghe
Zuidhaghe
Ockenburgh
Zuidhaghe
Ockenburgh