

# HET KA-IMERTJE

## Maandelijks Nieuwsbrief Jeugd KM Torhout

jaargang 3 - juni 2013



Bruggestraat 29  
8820 Torhout  
050 22 01 10  
Stamn 822

www.kmtorhoutjeugd.be  
info@kmtorhoutjeugd.be

v.u. Jan Strobbe

steun de jeugd,  
breng een  
bezoek aan

jeugdlokaal  
DE VELODROOM

MY GAME IS  
FAIR PLAY



### JUNI = EXAMENMAAND

Enkele tips om de komende examentijd goed door te komen.  
(Let wel: deze tips zijn geen garantie op slagen!)

- ▶ Maak een **STUDIEPLANNING** met een duidelijke uurregeling van studies en pauzes.
- ▶ Tijdens de pauzes verricht je 'LICHAMELIJKE ARBEID' en geen 'geestelijke arbeid'. Dus geen TV, geen boek lezen, niet internetten, niet gamen ... Ga buiten wat lopen, fietsen, shotten ... (zelfs als het regent).
- ▶ Onderhoud ook je **CONDITIE**. Probeer dagelijks een half uurtje te lopen, wekelijks te zwemmen ...
- ▶ Eet op vaste tijdstippen en liefst 3 tot 4 maaltijden per dag (een ontbijt is daarbij heel belangrijk). Tracht zoveel mogelijk **GEZONDE VOEDINGSMIDDELEN** te gebruiken: groenten, fruit, melkproducten. Vermijd in elk geval een overmatig gebruik van suikers en vetten. Drink veel water. Neem voldoende tijd voor je maaltijden. Dit bevordert de spijsvertering en het is ook een uitstekende manier om te ontspannen.
- ▶ Tracht elke dag op hetzelfde uur op te staan en te gaan slapen. **GA ZEKER OP TIJD SLAPEN**. Waak erover dat je voldoende nachtrust hebt, dit betekent gemiddeld 8 à 9 uur slaap per nacht.

[www.teleblok.be](http://www.teleblok.be)



# LEVE KM ONE TEAM - ONE FAMILY

KM TORHOUT IS STEEDS OP ZOEK NAAR (NIEUWE) SPONSORS VOOR ONZE JEUGD.  
BEN JE BEREID OM ONZE JEUGD FINANCIËEL TE HELPEN?  
NEEM CONTACT OP MET JURGEN MYLLE (0496 55 03 35) OF  
JAN STROBBE (0475 82 48 63)

**BEZOEK REGELMATIG DE WEBSITE VAN DE JEUGD**

<http://www.kmtorhoutjeugd.be>

## De gewestelijke U15 van trainer Jeffrey naar Engeland

Als afsluiter van een geslaagd seizoen, met downs en vele ups waarin we uiteindelijk eindigden op een gedeelde 7de plaats, had de papa van Gilles gezorgd voor een oefenmatch tegen een Engelse tegenstander Hedon Rangers FC. We vertrokken vrijdagavond met de Pride of York, een gigantische boot, en met de ponden in de hand (sommigen dan toch) voor een leuk weekendje. Na een nachtje varen en een kort nachtje slapen kwamen we toe in Hull, een typisch Engelse havenstad, waar een bus ons stond op te wachten om ons naar het sportcomplex te brengen. Na een intense opwarming en het uitdelen van de gehandtekte ballen konden we beginnen aan de wedstrijd. We begonnen sterk aan de match met goed combinatie voetbal zonder echte kansen te creëren. De Engelsen konden wel enkele kansen versieren maar ook bij hen ontbrak de afwerking en konden wij rekenen op een sterke Gianni. 0 - 0 was dan ook een logische ruststand. De tweede helft en hetzelfde spelbeeld we lieten de bal goed rond gaan en konden nu regelmatig eens dreigen. Na een mooi uitgespeelde actie op rechts werd Dieter mooi vrijgespeeld, deze passeerde hun doelman en kon de 0 - 1 binnentikken. Het ging nu goed op en neer en na een foutje achterin bij ons kon hun flankspeler een gemeten voorzet geven naar hun vrijstaande diepe spits die beheerst de 1 - 1 binnenkopte. Nadien kregen we nog de kans op de winning goal maar Michael Lakiere besloot naast een lege doel te trappen. De

1 - 1 was dan ook een terechte eindstand. Na de match konden we onder andere genieten van een typisch Engelse middagmaal in een Engelse pub waarna de bus ons naar het centrum van Hull bracht om te shoppen of naar een andere pub. Rond 16u was het dan opnieuw tijd om de ferrie te nemen naar Zeebrugge. Op de terugweg konden we genieten van de km "harlem shake", de lekkere budweisers, de overdracht van de aanvoerdersband, ... Een geslaagde trip die zeker voor herhaling vatbaar is, bij deze wil ik ook de ouders bedanken die zorgden voor een leuke sfeer zoals het ganse seizoen! Bij deze wil ik ook de gasten die ik volgend jaar niet meer zal coachen oprecht bedanken voor de leuke jaren, ik zal junder missen Maikel Verhelst, Michael Lakiere, Mixson Curiel, Kjartan Deseure, Gilles Vandenbroele en Arne Denolf.

Enkele reacties van aan de andere kant van de zee:

Gentlemen!

I am so pleased everybody enjoyed it. The sides were very even and the final score couldn't have been better! It was good to see the lads (and dads!) enjoy themselves on the pitch. I would like to thank both yourselves, your team and the parents for making it a successful day. I hope the lads managed to buy some Hull City gear, Johan! Please let me know when you visit the Hull office again.

Regards,

Richard (Richard Hastings was de contactpersoon die alles ter plaatse heeft geregeld: bus, veld, scheidsrechter, eten, pubs ...)

Good evening Johan

We would also like to offer our thanks, as it was a great experience and a game of football. All of our players thoroughly enjoyed themselves, and will definitely be remembered. I am pleased that you got back safely and I would like to keep in touch. Hopefully your wallets were not hit too much with the mum's shopping!!! All the best for the future.

Darren (Darren Walker is lid van het jeugdbestuur van Hedon Rangers FC)

Een speciale vermelding hierbij voor Johan Vandenbroele die deze trip en wedstrijd organiseerde. Dank je wel voor je inzet voor de gew U15 en voor KM Torhout.



# STARTVERGADERINGEN 2013-2014

*zaterdag 15/06*

voormiddag: gew U7, gew U8, gew U9, gew U10 & gew U11

namiddag: bijz U8, bijz U9, bijz U10, bijz U11 & gew U15

*zaterdag 22/06*

voormiddag: nat -11, nat -12, nat -13, nat -14, bijz U13 & bijz U15

namiddag: nat -15, nat -16, nat -17, nat -19, bijz U17 & bijz U21

## SPORTKAMP & CLINICS ZOMER 2013

*maandag 12/08, dinsdag 13/08, woensdag 14/08 & vrijdag 16/08*

### Preventie van plots overlijden van jonge sporters tijdens een inspanning

Naar aanleiding van het recent dramatisch overlijden van enkele jonge voetbalspelertje tijdens een voetbalwedstrijd werd in de media een discussie gevoerd over het al dan niet nuttig zijn van een algemene preventieve cardiologische screening van alle jonge sporters. Tot op heden is er hieromtrent nog geen consensus en ook de KBVB heeft in deze materie nog geen standpunt pro een algemene preventieve screening ingenomen.

Echter, recente studies in het buitenland hebben aangetoond dat mits inachtneming van enkele preventieve maatregelen zonder veralgemeende cardiologische screening het aantal fatale incidenten drastisch kunnen worden verminderd.

De belangrijkste oorzaak van plotse dood bij jonge sporters berust op ernstige hartritmestoornissen (ventrikeltachycardie) ten gevolge van hypertrofische cardiomyopathie. Dit is een aangeboren verdikking van de hartspier welke in veel gevallen familiaal erfelijk is. Jonge sporters waarvan men weet dat er in de dichte familie gevallen zijn van hartafwijkingen al dan niet fataal op jonge leeftijd, worden aangeraden om zich te laten testen bij de cardioloog.

Alle jonge sporters welke tijdens een inspanning (training of wedstrijd) last krijgen van duizeligheid of hartkloppingen moeten onmiddellijk het sporten stoppen, en mogen geen wedstrijden meer spelen tot zij eveneens gescreend zijn en groen licht gekregen hebben van de cardioloog om hun sportactiviteiten te hervatten.

Een tweede, zij iets minder frequente oorzaak van plots overlijden is een ontsteking van het hartzakje is (pericarditis). Deze ontsteking kan voorkomen bij virale ontstekingen welke gepaard gaan met koorts (zoals bv bij griep...).

Dit leidt tot volgende aanbeveling: Voetballen (zowel trainingen als wedstrijden) moet ten stelligste afgeraden worden bij ziektes welke gepaard gaan met koorts.

In afwachting van verdere richtlijnen van de overheid, volstaat het volgen van bovenstaande aanbevelingen om het aantal plotse overlijdens van sporters op jonge leeftijd drastisch te verminderen.





Zaterdag 17/08/013

3de KMT-jeugddag

Terreinen de Velodroom

Torhout

Vrijdag 21/06/2013

Net als de voorbije twee edities, willen we met KMT uitpakken in de nacht van Vlaanderen.

Omdat we als ploeg willen deelnemen, kunnen onze deelnemers enkel ingeschreven worden via mail naar [nachtv@telenet.be](mailto:nachtv@telenet.be) met volgende gegevens: naam, voornaam, adres, postcode, gemeente, telefoon, mail, geslacht, geboortedatum, maat t-shirt (S-M-L-XL-XXL), afstand en zeker vermelden club Torhout 1992 KM (wie online inschrijft, kan niet meegerekend worden als deelnemer van de ploeg KMT).

Wil bij inschrijving ook [kmatorhoutjeugd@gmail.com](mailto:kmatorhoutjeugd@gmail.com) als CC plaatsen.

Prijzen:

Wandelen vrijdag: 10km 5 euro - 42km 13 euro - 100km 25 euro

Lopen vrijdag: 5km 3 euro - 10km 8 euro - 21km 14 euro - 42km 20 euro

Lopen zaterdag: 50km 21 euro - 100km 30 euro

Overschrijven voor 14 juni op reknr: BE21 8917 9400 2503

KMT: one team, one family!

## KEEPERSTRAININGEN IN TORHOUT

Ook volgend seizoen (2013-2014) worden er externe keeperstrainingen georganiseerd in Torhout. Pro Keeper School Ovierka zorgt voor deze sessies op zondagvoormiddag.

Voor de start van het nieuwe seizoen, nodigen we iedereen uit voor een info-, pas- & inschrijvingsmoment in Torhout op

woensdag 26 juni om 19u30 - lokaal Velodroom (grote cafetaria)

Inschrijven hiervoor en andere momenten via [www.ovierka.be](http://www.ovierka.be)

## Club Brugge Belfius Zomertour

Zaterdag 29 juni om 18u30 op De Velodroom

Staanplaatsen in voorverkoop kosten €10,00 per persoon, op de dag zelf betaal je €12,00 per persoon.

Kinderen tussen 12 en 14 jaar betalen €5,00 euro aan de ingang op vertoon van identiteitskaart. Kinderen jonger dan 12 jaar krijgen gratis toegang.

Ook rolstoelpatiënten krijgen gratis toegang, begeleiders moeten wel voorzien zijn van een ticket.

Kaarten aankopen kan via de website [www.kmatorhout.be](http://www.kmatorhout.be)

Andere voorverkooppunten:

TORHOUT

Café Sportwereld (Supporterslokaal Blauw-Zwart Torhout)

Café Velodroom (Supporterslokaal De Clubboys)

Café Flandria (Supporterslokaal De Lustige Supporters)

Café Zwarte Leeuw (Supporterslokaal De Vrije Supporters)

KORTEMARK

Café Markhove

BRUGGE

Club Brugge Ticketing

