

**24 augustus 2018**

In deze nieuwsbrief vragen wij uw aandacht voor:

- Presentatie over voeding en golf.
- ALV op dinsdag 20 nov om 19:30 uur.
- Agenda kaartavonden.
- NGF Najaarscompetitie.

## “Voeding en golf” op woensdag 17.10.2018

Er wordt wat afgegeten in de baan bij onze golfclub en dat is maar goed ook want een golfer verbruikt behoorlijk veel energie. Zorg daarom dat u op tijd wat eet. Wanneer u een honger-gevoel ervaart, bent u al te laat met eten. Op tijd een rijpe banaan of wat ongebrande zoute noten voorkomt de “hongerklap” die uw score op de laatste holes negatief beïnvloedt. Vergeet ook niet op tijd te drinken.

Denk niet dat u met een stevige maaltijd vooraf aan de ronde het probleem voorkomt, want dan is uw lichaam constant bezig met de verbranding van al dat voedsel en dat komt uw golfspel niet ten goede. Voeding heeft meer invloed op uw spel dan u vermoedelijk verwacht en daarom organiseert Golfclub Bergvliet een voorlichtings-avond over “voeding in relatie tot golf”. Daarbij wordt nadrukkelijk aandacht besteed aan de specifieke aspecten van voeding voor de oudere golfspeler.

Het bestuur van Golfclub Bergvliet nodigt u uit op woensdagavond **17 oktober om 19:30 u** in het paviljoen van Landgoed Bergvliet. De presentatie wordt gratis verzorgd door Monique Koopman van [Dieet en Kook](#). Onze golfclub neemt de kosten van koffie, thee en een consumptie voor haar rekening.

Tijdens de presentatie komen o.a. aan de orde:

- Wat er verandert in het lichaam bij het ouder worden?
- Veel voorkomende ziektebeelden bij het ouder worden.
- Spierverlies.
- Welke rol voeding kan spelen om zo lang mogelijk fit te blijven?
- Voeding tijdens het golfen.

Wij denken dat het een nuttig en leuk onderwerp is. Daarom nodigen wij u van harte uit om van de partij te zijn op woensdag 17 oktober.

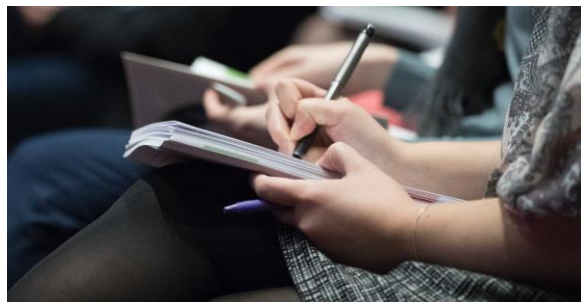
In verband met de opstelling van meubilair en de catering willen wij graag weten hoeveel mensen dan van de partij zijn. Daarom graag aanmelden via het formulier bij het nieuwsbericht op de website.

- Bestuur Golfclub Bergvliet



## Algemene Leden Vergadering op dinsdag 20.11.2018

Het bestuur van Golfclub Bergvliet nodigt u van harte uit om de algemene leden vergadering bij te wonen die plaats zal vinden op dinsdag 20 november 2018. Aanvang 19:30 uur. De agenda en de notulen van de vorige vergadering volgen in een later stadium.



## Kaartavonden

Hopelijk heeft de zomer ook nog een fraaie september voor ons in petto. Daarna wordt het snel vroeger donker, dus tijd voor andere sportieve bezigheden op de woensdagavond. Overdekt, lekker warm, dus binnen in het **paviljoen van Landgoed Bergvliet**, gaan we op een aantal woensdagavonden weer rikken en bridgen. Ook geïnteresseerden die geen lid zijn van Golfclub Bergvliet kunnen meedoen. U kunt de volgende **woensdagavonden** nu al in uw agenda noteren.

### In 2018:

3, 17 en 31 oktober  
14 en 28 november  
12 december

### In 2019:

2, 16 en 30 januari  
13 en 27 februari  
13 en 27 maart.

Totaal dus 13 woensdagavonden. Zowel voor de bridgers als ook voor de ridders is de begintijd vastgesteld op **19:30 uur stipt**.

Bridgen vindt plaats in één lijn, 20 spellen per avond. Inschrijfgeld voor de hele bridgecompetitie is € 20,- per persoon. Graag samen met uw bridgepartner inschrijven.

Voor rikken is de 'entree' € 2,50 per kaartavond per persoon, bij aanvang te voldoen. Van de 13 avonden tellen de beste 9 scores mee. Uiteraard is diegene met de hoogste totaal score winnaar van het rikklassment.

Voor meer informatie kun je terecht bij de organisatie, die in handen is van Kees van Rooijen ( [ccmvanrooijen@ziggo.nl](mailto:ccmvanrooijen@ziggo.nl) ) en Ben Teunissen ( [bcamte@ziggo.nl](mailto:bcamte@ziggo.nl) ).



## Wie schrijft in voor de NGF Najaarscompetitie?

Onlangs ontvingen wij van de NGF informatie om als Golfclub Bergvliet deel te nemen aan de NGF Najaarscompetitie. De Najaarscompetitie is een laagdrempelige competitie met veel speelplezier waaraan clubleden in teamverband kunnen meedoen. Het gaat hier om clubleden met een Handicap (HCP) van maximaal 36.0. Het zou mooi zijn als we tenminste één team van Golfclub Bergvliet kunnen inschrijven.

De Najaarscompetitie is bedoeld om golfers meer mogelijkheden te geven met hun vereniging tegen andere verenigingen te spelen. Hierdoor krijgt het verenigingslidmaatschap nog meer waarde. Door middel van deze laagdrempelige Najaarscompetitie kan het aantal verenigings-teams met competitieve golfers sterker gaan groeien.



Het is bekend dat Golf een van de weinige sporten is waarbij de competitie een ondergeschikte rol speelt in de sportbeleving. Het blijft er doorgaans bij dat een relatief beperkt aantal golfers in het voorjaar vier wedstrijden spelen tegen teams van andere golfverenigingen. Nu is dat ook in het najaar mogelijk, maar dan op kleinere schaal.

Golf in competitieverband kan een belangrijke rol spelen in de verdere ontwikkeling van Golfclub Bergvliet. Om dit doel te bereiken, richten we ons beleid de komende jaren enerzijds op grotere toegankelijkheid van de competitie en anderzijds op activering van golfspelers om zich aan te melden voor de competitie.

**Hoe is de opzet?? Kort gezegd: 4x4x4x4,**

*Maar wat betekent dat?*

Er zitten 4 spelers in een team en in principe 4 teams in een poule. Die 4 teams spelen op 4 zondagen tegen elkaar. Dat is de opzet.

De teams komen uit voor Golfclub Bergvliet, dus moeten de deelnemers lid zijn van onze vereniging. Maar verder zijn er geen eisen: iedereen met hcp 36 (of een lager getal) mag meedoen en elke combinatie van spelers is mogelijk; man, vrouw, golfprofessional of beginner. En in tegenstelling tot de NGF Voorjaarscompetitie is bij de Najaarscompetitie gekozen voor de spelvorm 18-holes individueel Stableford met handicapverrekening.

De speeldata voor deze Najaarscompetitie zijn: zondag **14 oktober**, zondag **21 oktober**, zondag **28 oktober** en zondag **4 november**. De **finale** voor de 10 beste poulewinnars zal zijn op **zondag 11 november 2018**. Per ingeschreven team bent U op een van de genoemde speeldata ontvangend team voor de overige in uw poule ingedeelde teams. U bent dan Gastheer / Gastvrouw.

Indien U interesse heeft om samen met uw partner, vrienden of kennissen aan deze competitie deel te nemen, kunt U zich **tot woensdag 26 september** a.s. melden bij onze Wedstrijdcommissie via een e-mail bericht naar [weco@golfclubbergvliet.nl](mailto:weco@golfclubbergvliet.nl)

De inschrijving bij de NGF sluit op maandag 1 oktober en op woensdag 3 oktober wordt de poule-indeling gepubliceerd.

Voor meer info kunt U bij de Wedstrijdcommissie terecht.

Wij hopen op de nodige aanmeldingen voor deze Najaarscompetitie.

Namens de Wedstrijdcommissie,

- Ben Teunissen



**NGF NAJAARSCOMPETITIE**

Dat is 4 keer spelen, op 4 zondagen, op 4 verschillende banen, met je 4 beste vrienden.  
Meer informatie? Bij het clubsecretariaat en op GOLF.NL

**4X4**

3 / 3

Indien u deze Nieuwsbrief niet langer wilt ontvangen kunt u dat aangeven bij uw profiel in MijnBergvliet.