



Leidse Hockey Club
ROOMBURG

februari 2023

NIEUWSBRIEF

De nieuwsbrief wordt verzorgd door de RoCoCo (Roomburg Communicatie Commissie).

De volgende reguliere nieuwsbrief verschijnt vrijdag 21 april 2023

Kopij daarvoor kun je t/m zondag 16 april 2023 sturen naar rococo@roomburg.nl.

Senioren, kom de tweede seizoenshelft inluiden op 26/2!

Aanstaande zondag 26 februari organiseert de Senioren Activiteiten Commissie het Onder de Molen Openingstoernooi op hockeyclub Roomburg. Voor het eerst een SAC toernooi voor alle clubs uit de Leidse regio! Naast (samengestelde) Roomburg teams hebben zich ook teams van LOHC, Forescate en Thor ingeschreven. Zie de insta van @sacroomburg voor meer informatie.

Om de tweede seizoenshelft goed in te luiden is er vanaf 16.00 uur ook een Openingsborrel met DJ: naast de deelnemers aan het toernooi zijn alle Roomburg senioren hier ook welkom! Dankzij de aanwezige foodtruck kan je lekker blijven hangen tot 21:00!

**SAC Roomburg
presenteert..**

**Onder de Molen
met wieken**

**Hockeytoernooi
op LHC Roomburg
voor Leidse clubs**

**Zondag 26 februari
Vanaf 12:00**

**Hockey Feest
Fils Foodtruck**

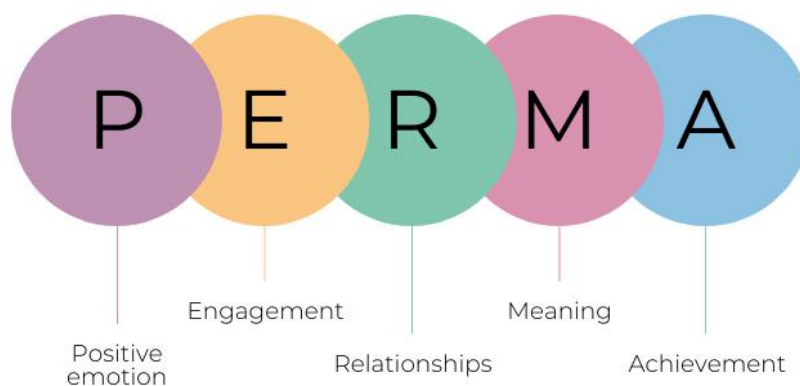
Programma prestatiedruk van start gegaan

In de huidige maatschappij wordt presteren, en vooral de druk die daarbij komt kijken, steeds vaker een probleem. Uit onderzoek blijkt dat vooral meiden tussen de 13-18 jaar hier last van kunnen hebben. Omdat spelen in een sportteam ook druk met zich mee kan brengen, willen wij hier als club graag aandacht aan besteden.

Tijdens de zaalperiode is Yara Casteleijn daarom gestart met haar programma over prestatiedruk en het welzijn van kinderen op de club. Yara is een ex-tophockeyer en coach bij HGC en tegenwoordig werkzaam als psychologe. En ze heeft een duidelijk doel: een omgeving creëren op Roomburg waarin kinderen zich maximaal kunnen ontwikkelen en het beste uit zichzelf kunnen halen. Of zoals zij het zelf mooi noemt: floreren!

Het programma is deze winter gestart met de coaches en speelsters van de M014-1, M016-1 en M018-1. Yara heeft 3 workshops gedaan met de coaches van deze teams waarin zij, aan de hand van het PERMA-model, hebben geleerd hoe ze een open en veilige omgeving kunnen creëren waarin de speelsters kunnen floreren. Ook heeft zij met deze drie teams meerdere teamsessies gehad waarin onderwerpen als sociale veiligheid, druk en teamcultuur aan bod kwamen. Vanaf maart zal zij ook op het veld bij trainingen aanwezig zijn om al het geleerde in de praktijk te brengen.

Alle ouders van Roomburg zijn uitgenodigd om op woensdag 29 maart om 20.00 u te komen luisteren naar Yara en haar bevindingen op de club. Om dit programma te laten slagen hebben we namelijk ook de ouders heel hard nodig! We hopen dus op een grote opkomst.



Groots AB- en CD-feest dankzij nieuw jeugdbestuur

Na twee coronajaren was het weer de hoogste tijd voor een CD- en een AB-feest! Een 11-tal jeugdleden uit de O18- en O16-lijn stond op en stortte zich op de organisatie. Maar er komt veel kijken bij evenementen voor 200 respectievelijk 600 man! De vroegere ervaren organisatoren hadden inmiddels het jeugdbestuur verlaten en omdat de laatste feesten door corona waren afgelast was van inwerken geen sprake geweest. Gelukkig waren sommige oud-jeugdbestuurleden nog wel af en toe beschikbaar op de club voor raad en daad. Het is ze gelukt: twee TOP feesten hebben ze georganiseerd!

Op 28 januari stonden 225 Onder14 en Onder12 piraten en cowboys te dansen op de muziek van DJ Vali. Tenminste... wanneer de feestgangers zich konden losrukken van het laser gamen...

Op 11 februari werden meer dan 600 Onder18 en Onder16 Maffiosi welkom geheten door DJ Wouter waarna twee andere DJ's de draaitafel overnamen. De klapper van de avond was natuurlijk het optreden van hiphop sensatie Fokke Simons en hun artiestengroep Flaire music.

Dank jeugdbestuur, deze feesten smaken naar meer!



LHC Roomburg hoort bij de 90% Rookvrije hockeyverenigingen

Uiterlijk 2025 is de sport volledig rookvrij, dat is wat NOC*NSF en het ministerie van VWS in het Nationaal Preventieakkoord hebben vastgelegd. Dankzij de campagne [De sport wordt rookvrij. Wen er maar aan!](#) zijn al meer dan 2.000 sportclubs geregistreerd rookvrij, maar lang niet alle rookvrije clubs zijn geregistreerd. Van de sporten waar de meeste kinderen aan deelnemen, presteren hockeyverenigingen het best. In Noord- en Zuid-Holland heeft bijna 90% van de hockeyverenigingen een rookbeleid, en in Midden Nederland zelfs bijna 95%!

Natuurlijk blijft LHC Roomburg met ruim 800 jeugdleden niet achter. Sinds een paar jaar is ook onze club rookvrij en geven ook wij het goede voorbeeld aan kinderen. De vereniging draagt met alle staf, ouders en supporters uit dat niet-roken de norm is, waardoor kinderen minder snel zelf gaan roken.

Omdat een aantal verstokte rokers het moeilijk vindt zich hieraan te confirmeren, is er in de winterstop toch een officiële gedoogzone gebouwd tussen de keepersmaterialenloods en het clubhuis. Er is een inklapbare afsluiting aangebracht waardoor roken buiten het zicht blijft en voor het comfort is er zelfs een overkapping gemaakt. Hiermee wordt het roken op andere plekken op het terrein maatschappelijk onacceptabel dus we vragen rokers dit niet meer te doen.



Opleiding en begeleiding van scheidsrechters

Vind jij fluiten leuk en wil je graag meer fluiten of beter leren fluiten, dat kan! Meld je aan bij de arbitragecommissie via arbitrage@roomburg.nl.

Als je nog niet zoveel ervaring hebt kan je een keer worden begeleid door een ervaren scheidsrechter met feedback na de wedstrijd. Zo kan je nog beter leren fluiten.

Heb je al wat meer ervaring en vind je fluiten leuk, dan kan je je aanmelden voor de talentenpool! Als fluittalent word je een aantal keer per jaar begeleid tijdens het fluiten van een wedstrijd. Op die manier leer je hoe je wedstrijden op een nog hoger niveau kunt fluiten.

Talenten die zich verder willen ontwikkelen als scheidsrechter kunnen deelnemen aan de Clubscheidsrechter Plus opleiding (CS+ opleiding). Als CS+-er word je voorbereid op het fluiten van topwedstrijden op de vereniging! Je krijgt dan speciale trainingen op het gebied van fluiten en weerbaarheid. Tijdens de CS+ opleiding word je begeleid door een CS+ leercoach. Na het behalen van het CS+ examen ben je CS+-scheidsrechter!

Sportiviteit en respect voor scheidsrechters

Als scheidsrechter ben je onmisbaar in het hockeyspel! Daarom vindt de arbitragecommissie het belangrijk dat je plezier hebt en dat jij je op jouw gemak voelt tijdens het fluiten van wedstrijden. Mocht jij als scheidsrechter een onprettige ervaring hebben gehad, of ergens tegenaan lopen bij het fluiten van een wedstrijd, neem dan contact op met de arbitragecommissie via arbitrage@roomburg.nl! Zij komen dan graag met jou in contact.



Bedankt Valeria

Sinds eind augustus was Valeria Goria uit Oekraïne bij onze club werkzaam. In de afgelopen maanden heeft hij het volledige clubhuis binnen en buiten geschilderd, het kantoorje aangepakt, meegewerkt aan het herstel van de bovenbouw van het clubhuis, de Roomburg opslagruimte op Trigon heringericht en daar een tegelpad aangelegd. De Accommodatiecommissie was heel blij met zijn hulp die de club ook besparingen heeft opgeleverd op het inhuren van externe leveranciers. Helaas loopt zijn contract in maart ten einde. Wij wensen Valeria natuurlijk veel succes met het vinden van vervolgwerk en zullen daarbij waar mogelijk behulpzaam zijn!



Barcommissie komt fris uit de startblokken

In de winterstop heeft ook de barcommissie niet stil gezeten. Zo zijn er nieuwe producten toegevoegd aan het assortiment en is de keuze aan gezonde snacks uitgebreid. De Snelle Jelle, Liga en Sultana hebben hun entree gemaakt en vallen goed in de smaak! In het kader van duurzaamheid wordt onderzoek gedaan naar gebruik van eco-cups en duurzamere koffiebekers. Binnenkort worden verschillende opties uitgetest en binnen de Barcommissie geëvalueerd.

Qua personele bezetting heeft de barcommissie versterking gekregen van Sjoerd Staal en Heren 1 spelers Jarmo van der Velden en Dominique van Nieuwenhuize; welkom heren! Van achter de fris geverfde bar door schilder Valeria kan er vol enthousiasme geschonken worden de tweede helft van het seizoen!

Voor in de agenda: zondag 12 maart is Thee Dansen en opent de PIM's commissie de inschrijving voor de 45e editie van het befaamde PIMS toernooi! Daar moet je als senior bij zijn!

Heb je vragen of suggesties? Schiet een van de commissieleden aan of mail naar bar@roomburg.nl. Tot aan de bar!



Onderhoud en inwisselen Roomburg tenue

Wij merken dat leden soms vaker dan noodzakelijk hun kledingplan tenue inwisselen bij Intersport Twinsport Leiden. Omdat wij voor iedereen de kosten van het kledingplan zo laag mogelijk willen houden hebben we het [reglement](#) iets aangepast. Voortaan kunnen de kledingplan artikelen (met uitzondering van de kousen) alleen nog na elk seizoen ingewisseld worden voor een andere maat als het niet meer past. Eventuele omruil gedurende het lopende seizoen kan alleen bij hoge uitzondering en na overleg met de kledingcommissie via kleding@roomburg.nl.

Je bent zelf verantwoordelijk voor het onderhoud van je kleding. Daarom willen we graag nog eens de wasvoorschriften onder de aandacht brengen:

- Kleding zo snel mogelijk na gebruik wassen, niet te lang in de tas laten zitten
- De kleding dient binnenste buiten gekeerd gewassen te worden
- Wassen bij een temperatuur van max. 40 graden Celsius
- Nooit chemisch laten reinigen
- Niet strijken
- Wasmiddel zonder bleekmiddel gebruiken
- De kleding mag niet in de droger

Alles over het Roomburg tenue en het kledingplan is ook te lezen op de [website](#).



Zes junioren zaalkampioenen

Het zaalseizoen zit er weer op! Ondanks dat we geen blaashal en daardoor minder trainingsmogelijkheden hebben dan veel andere clubs, hebben de meeste Roomburg teams het goed gedaan dit zaalseizoen. Er is veel geleerd onder leiding van eigen trainers en coaches en,

op een enkel team na dat erg hoog was ingedeeld, heeft iedereen de nodige potten gewonnen.

Vijf meidenteams hebben zelfs het kampioenschap naar zich toe getrokken. Dat zijn MO18-4 en het vriendinnenteam MO18-5, in respectievelijk de 7e en de 4e klasse. MO16-3 en MO16-4 werden overtuigend kampioen in respectievelijk de 3e en 5e klasse, en MO12-5 heeft zichzelf echt overtroffen! Op het veld ging het nog niet zo lekker maar na extra trainen en tactische teambijeenkomsten ging het in de zaal des te beter en kregen ze een medaille omgehangen voor het kampioenschap in de 4e klasse. Gefeliciteerd dames en staf!

Bij de jongens hebben we één grote kampioen. JO18-1 moest de laatste 2 wedstrijden winnen voor het kampioenschap in de Subtopklasse en na de eerste wedstrijd tegen Forescate (12-0) zag het er rooskleurig uit. De tweede pot tegen LOHC O18-1 was een stuk lastiger. Na eerdere winst en als derde in de poule waren zij erop gebrand onze mannen van het kampioenschap af te houden. Dat lukte gelukkig niet: de jongens uit Oegstgeest hadden met 5-9 het nakijken en Roomburg kijkt als zaalkampioen uit naar de thuiswedstrijd tegen hen op 15 april in de Landelijke Super A!

Lees [hier](#) de bijdragen van JO18-1, MO16-4 en MO12-5



Roomburg steeds een beetje duurzamer

Het bestuur is bezig met allerlei duurzaamheidsplannen voor de langere termijn maar ondertussen is de Accommodatie Commissie ook goed bezig!

Naast de veldverlichting is in de winterstop de verlichting binnen en bij de fietsenstalling ook led geworden. Voor een efficiënt gebruik van de beregeningsinstallatie (het water is weliswaar vrij, maar de pompen vragen wel energie) is een weerstation op het dak geïnstalleerd en zijn vochtsensoren aangebracht op veld 2.

Binnenkort geeft de leverancier instructies hoe de data uit te lezen en hierop te acteren. Deze vernieuwing is onderdeel van een KNHB-programma om het waterverbruik op hockeyvelden te monitoren en kost de club daarom geen geld. Binnenkort worden nog slimme meters geplaatst, waarmee we hopen ook het gasverbruik te kunnen temperen!



Extraatje voor de Roomburg jeugdtrainers

Roomburg is erg blij met de tomeloze inzet van zijn jeugdtrainers. De sfeer is goed en er wordt enthousiast en hard gewerkt: dat zie je terug in het spel op het veld en in de zaal!

Als blijk van waardering krijgt iedere jeugdtrainer voortaan een eigen barpas in bruikleen, welke eenmalig per seizoen wordt opgewaardeerd voor een versnapering aan de bar na afloop van de training of wedstrijd. Proost op de trainers!



Vitality Club blijft actief op Roomburg

Afgelopen jaar vierde de Vitality Club op de Roomburg locatie zijn eerste lustrum. De groep van bijna 100 personen gaat ook in 2023 weer actief door. Dagelijks traint een groep van ongeveer 20 personen op één van onze velden van 09.00-10.00 uur. Bij heel slecht weer trainen zij in ons clubhuis. Zo faciliteert onze club het bewegen van oudere buurtbewoners, waaronder ook de nodige oud-hockeysers. De kosten bedragen € 1,- per week en je zit niet vast aan een abonnement. Nieuwe deelnemers zijn altijd welkom: aanmelden bij f.van.lelyveld@hetnet.nl.



Hockeyclinic junioren breedte en O12

Maandag 13 maart organiseren we weer een hockeyclinic op inschrijving voor de junioren breedte- en alle O12-teams. Dit keer wordt de clinic gegeven door Dirkie Chamberlain (HGC D1), Marieke de Haas (HDM D1) en onze eigen sleepkoning Bob van Brussel (Roomburg H1). Het belooft weer erg leerzaam en leuk te worden en er is beperkte ruimte. De clinics zijn heel populair dus wacht niet te lang met aanmelden via [dit formulier!](#)

- Doelgroep: Breedte jeugd (team 3 t/m 6) uit O14 t/m O18-lijn en alle O12 teams.
- Datum/tijd: Maandag 13 maart. Groep 1 18:30-19:25 en Groep 2 19:30-20:30
- Locatie: LHC Roomburg veld 3
- Inschrijven: uiterlijk 9 maart tot 20.00 uur

Wij zullen de indeling zo eerlijk mogelijk laten verlopen. Word je nu niet ingedeeld? Er volgen gedurende het seizoen nog meer clinics! Heb je je ingeschreven maar kan je toch niet? Laat het ons zsm weten via clinics@roomburg.nl. Misschien kunnen we iemand anders blij maken.

Zaterdag 11 maart publiceren we de indeling op de website. Tegen de indeling kan geen bezwaar worden gemaakt.

En publiek, kom gerust kijken bij de clinics! Altijd gezellig langs de lijn.



Agenda voor de komende periode

FEBRUARI

zondag 26 februari 2023

12:00 - 21:00 : [Onder de Molen Open Senioren Openingstoernooi](#)

zondag 26 februari 2023

16:00 - 21:00 : [Onder de Molen Senioren Openingsborrel](#)

MAART

maandag 6 maart 2023

16:30 - 21:00 : [Hervatting veldtrainingen alle jeugd teams](#)

vrijdag 10 maart 2023

20:30 - 22:00 : [Dames 1 Silvercup te Roomburg](#)

zaterdag 11 maart 2023

08:00 - 20:00 : [Start competitie veldseizoen \(Jongste\) Jeugd](#)

zondag 12 maart 2023

16:00 - 21:00 : [TD en opening inschrijving PIMS 2023](#)

maandag 20 maart 2023

19:30 - 20:00 : [Bijeenkomst trainers breedte](#)

vrijdag 24 maart 2023

19:30 - 21:00 : [Bijeenkomst trainers Jongste Jeugd](#)

woensdag 29 maart 2023

20:00 - 21:30 : [Bijeenkomst ouders programma Yara Casteleijn](#)

APRIL

zaterdag 1 april 2023

17:00 - 19:00 : [Bijeenkomst trainer-coaches selectie](#)

woensdag 5 april 2023

17:30 - 19:00 : [Uitwisseling MO14-teams Roomburg / Canfordschool](#)

maandag 17 april 2023

19:30 - 21:30 : [Clinics breedteteams junioren + senioren](#)

MEI

vrijdag 26 mei 2023

18:00 - 23:00 : [PIMS 45](#)

JUNI

zaterdag 10 juni 2023

08:30 - 19:00 : [Laatste competitieweekend](#)

zaterdag 17 juni 2023

08:00 - 13:00 : [Jongste Jeugd Slotdag](#)

zondag 18 juni 2023

18:00 - 23:00 : [O12 kampdag](#)

vrijdag 23 juni 2023

18:00 - 23:00 : [Senioren Afsluiting](#)

zaterdag 24 juni 2023

09:00 - 19:00 : [Molentoernooi \(open inschrijving O12-teams\)](#)

zondag 25 juni 2023

10:00 - 20:00 : [Familietoernooi](#)

JULI

zaterdag 1 juli 2023

09:00 - 21:00 : [Nieuw Roomburg onderlinge \(jeugd afsluiting\)](#)

zaterdag 8 juli 2023

08:00 - 23:00 : [start zomervakantie regio midden](#)

maandag 10 juli 2023

09:00 - 17:30 : [Bovelanders dagkampen voor 6-9 en 9-12 jaar \(3 dgn\)](#)

AUGUSTUS

maandag 14 augustus 2023

10:00 - 18:00 : [Intensieve trainingsweek teams 1 & 2](#)

maandag 21 augustus 2023

18:00 - 23:00 : [Start reguliere trainingen \(jongste\) jeugd](#)



Aanpassen hoe je deze nieuwsbrief
ontvangt?

Je kunt je [profiel updaten](#) of
je [uitschrijven](#).



Leidse Hockey Club
ROOMBURG
