

## Top Judo Utrecht scoort op Gladsaxe Judo Games

*Eerste deelname aan internationaal toernooi door Top Judo Utrecht levert 10 medailles op*



In het weekeinde van 2 oktober hebben Top Judo Utrecht judoka's uitstekend gepresteerd op een zwaar internationaal toernooi in het Deense Søborg.

Talenten uit Utrecht en omgeving sleepten tijdens de Gladsaxe Judo Games 2010 liefst drie gouden, vijf zilveren en twee bronzen medailles in de wacht.

Naast de Nederlandse judoka's kwamen er talenten uit Denemarken, Duitsland en Zweden op het toernooi in actie. De judoka's van Top Judo Utrecht reisden op vrijdagochtend al af richting het toernooi in Søborg, een voorstad van Kopenhagen.

Met een negentien-koppige groep judoka's plus begeleiding vormde het team een flinke afvaardiging. Een eerste prijs was er voor: Nick Peek (De Vol-

treffer. Nieuwegein), Fleur den Dekker (Erik Verlaan Sport, Utrecht) en Steven van Bennekom (JV Anton Geesink, Culemborg). Tweede plaatsen waren er voor: Leon Jongerius, Carlijn Jongerius, Lars van den Burg (JV Groot Houten, Houten), Yannick Schoots, (Judo Ryu Mackaay, Utrecht) en Jill Bontrop (De Voltreffer. Nieuwegein). Derde werden: Strahinja Kosanovic en Ayman Abdelghani Idrissi (Judo Ryu Mackaay, Utrecht).



### Versterking van onderlinge band

Deelname aan de Gladsaxe Judo Games leverde niet alleen een mooi resultaat op, maar het versterkte ook de

onderlinge band tussen de judoka's afkomstig van verschillende clubs uit Utrecht en omgeving. Tevens toont Top Judo Utrecht met de organisatie van dit evenement aan dat het serieus werk

maakt van het verwezenlijken van haar doelstelling; het leveren van faciliteiten aan judoka's uit Utrecht en omgeving om een hoger niveau te bereiken.

## Vragen? Neem contact op met Top Judo Utrecht:

Heb je vragen over Top Judo Utrecht? Of wil je graag een verslag van een toernooi sturen?

Of misschien vertellen waarom de uchi-mata juist jouw favoriete worp is?

Aarzel niet en mail naar [info@TopJudoUtrecht.nl](mailto:info@TopJudoUtrecht.nl) of bel naar Marcel Houtzager, tel. 06-51248216.

Ook voor, of na afloop van de trainingen, zijn wij altijd bereid eventuele vragen te beantwoorden!



# Burgemeester Wolfsen in Comité van Aanbeveling

Bekende Nederlanders uit de wereld van sport, wetenschap en politiek staan achter Top Judo Utrecht. Zij vinden het belangrijk dat talentvolle judoka's uit de stad Utrecht en omgeving de mogelijkheid geboden wordt zich te ontwikkelen tot een hoger niveau. Deze personen vormen het Comité van Aanbeveling. Zij dragen Top Judo Utrecht een warm hart toe en ondersteunen haar doelstellingen en activiteiten.

Momenteel bestaat het Comité van Aanbeveling uit de volgende personen:

- Mr. Aleid Wolfsen (Burgemeester van Utrecht)
- Dhr. Joop Mackaay (7e Dan Judo, oprichter en naamgever Judo Ryu Mackaay, 2e EK 1962, 1e NK 1965)
- Drs. Michaël Kortbeek (Voorzitter van de Kamer van Koophandel Midden-Nederland)

## Sponsoring

Top Judo Utrecht is op zoek naar bedrijven en particulieren die haar doelstellingen (financieel) ondersteunen. In de afgelopen weken zijn rondom de trainingen folders uitgedeeld met informatie over mogelijkheden van sponsoring. Wij hopen dat judoka's en ouders met ons meedenken over sponsoring en ons in contact brengen met (potentiële) sponsors. Bedenk hierbij dat de sponsorinkomsten ten gunste van de judoka's worden aangewend. Bijvoorbeeld als bijdrage in de kosten die judoka's en ouders moeten maken voor het deelnemen aan trainingsstages in binnen- en buitenland. Maar ook voor het betalen van de zaalhuur.

Op de website [www.TopJudoUtrecht.nl](http://www.TopJudoUtrecht.nl) kunt u alle informatie over sponsoring nog eens rustig nalezen.

Wilt u nog meer folders ontvangen? Of heeft u vragen en/of opmerkingen met betrekking tot sponsoring? Neem dan contact op met Wim van Althuis via: [sponsoring@TopJudoUtrecht.nl](mailto:sponsoring@TopJudoUtrecht.nl)



## Districtskampioenen tot 12 jaar

Het district Midden-Nederland van de JBN organiseerde op zaterdag 2 oktober de Districts Kampioenschappen voor judoka's tot 12 jaar. Diverse judoka's die ook bij Top Judo Utrecht trainen namen hieraan deel.

Eerste en dus Districts Kampioen, werden: Lianne Peters en Jamie Bontrop (beiden van De Voltreffer, Nieuwegein). Een tweede plaats was er voor Dylan Luca (Erik Verlaan Sport, Utrecht). Een derde plaats was er voor Goos Stam (JV Groot Houten, Houten). Gefeliciteerd met dit resultaat!



# Trainingsstage Rotterdam en België

Nadat in september een trainingsstage werd gevolgd in Arnhem en in oktober aan een toernooi in Denemarken werd deelgenomen staat nu ook in de maanden december en januari een tweetal activiteiten op het programma van Top Judo Utrecht. In december zullen we deelnemen aan een aantal trainingen tijdens de Internationale trainingsstage van Budokan Rotterdam. In januari hebben wij het voornemen een weekeinde door te brengen in België, om aldaar deel te kunnen nemen aan een Internationale trainingsstage.

### Mark Huizinga

Beide trainingsstages bieden bij uitstek de mogelijkheid intensief te trainen met vele judoka's uit binnen- en buitenland, onder leiding van toptrainers als bv. Mark Huizinga, Marjolein van Unen en Dirk van Tichelt. Deelname aan deze trainingsstages sluit aan bij onze doelstelling



wedstrijdjudoka's uit Utrecht en omgeving de faciliteiten te bieden om een hoger niveau te bereiken. Wij zien deelname aan deze stages als een uitstekende voorbereiding op de districtskampioenschappen, die gelden als de voorronden voor het Nederlands Kampioenschap!

*(Een uitnodiging zal spoedig worden verspreid onder de judoka's)*

## Voeding en blessurepreventie

Top Judo Utrecht breidt haar netwerk steeds verder uit. Onlangs is er contact gelegd met het Sport Medisch Adviescentrum (SMA) Utrecht en Sportkeuken Voeding en Sport. De sportartsen van het SMA ([www.SMAUtrecht.nl](http://www.SMAUtrecht.nl)) leveren adviezen, snelle diagnose en evt. deskundige behandeling in geval van blessures, maar zij leveren ook een bijdrage aan blessurepreventie. Bijvoorbeeld door het uitvoeren van sportkeuringen. Sportdiëtistenpraktijk Sportkeuken ([www.sportkeuken.com](http://www.sportkeuken.com)) helpt sporters bij het verbeteren van de sportprestatie door de voeding van de sporter te optimaliseren. Niet alleen de juiste verdeling van diverse voedingsstoffen en vitamines en mineralen, maar ook de planning van de voeding spelen hierbij een rol.

# Maandelijks Bostraining goed bezocht

In het seizoen 2010-2011 organiseert Top Judo Utrecht maandelijks een Bostraining. Tijdens deze looptraining in het Panbos (Bosch en Duin, net buiten Utrecht) wordt het hardlopen over heuvelachtig terrein afgewisseld met leuke oefeningen. De trainingen staan onder leiding van de ervaren looptrainer Peter Robben, die het Panbos op zijn duimpje kent. Op zondag 28 november namen ruim 20 judoka's (maar ook een aantal ouders) aan deze training deel. Kijk voor meer informatie over de trainingen en de nieuwste data op [www.TopJudoUtrecht.nl](http://www.TopJudoUtrecht.nl)



---

## Kies een ziektekostenverzekering die rekening houdt met sportzorg!

Ondanks dat we er alles aan doen dit te voorkomen, bestaat voor iemand die intensief sport de kans geblesseerd te raken. Wanneer je voor de behandeling van deze blessure een beroep doet op de medische zorg van bijvoorbeeld een fysiotherapeut of sportarts krijg je al snel te maken met (soms aanzienlijke) kosten. Een ziektekostenverzekering die deze kosten vergoed is dan zeker aan te raden.

Ook voor het voorkomen van blessures kunnen (op termijn) kosten gemaakt moeten worden. Zo wordt er binnen Top Judo Utrecht gesproken over het invoeren van een Sportkeuring.

In deze laatste maanden van het jaar staat u weer voor de keuze: blijf ik bij mijn huidige zorgverzekering of stap ik over? Misschien

speelt de vergoeding voor sportzorg (zoals sportmedisch advies, blessure- en/of herhalingsconsulten, sportmedisch onderzoek en sportkeuringen) een rol bij uw keuze. Sportzorg valt onder de aanvullende verzekering en niet elke aanvullende verzekering vergoedt dit op een zelfde manier.

Jaarlijks presenteert Sportgeneeskunde Nederland een top-3 van zorgverzekeringen met het beste aanvullende pakket qua vergoedingen op het gebied van sportzorg via [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl).

Mensen kunnen de zorgverzekering tot 1 januari van het jaar opzeggen. Men moet vóór 1 februari een nieuwe zorgverzekering afsluiten om met terugwerkende kracht vanaf 1 januari verzekerd te zijn. Meer weten? Kijk op [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl)