

Beker van OOST-VLAANDEREN

1. Organisatie
 - 1.1. De organisatie van de Beker van Oost-Vlaanderen valt onder de volledige bevoegdheid van het PKO. Het PKO laat zich bijstaan door GLS die de organisatie van de halve finales en finales voor zijn rekening neemt. Tevens verzorgt GLS het mediagebeuren rond deze sportmanifestatie.
 - 1.2. Een geleide trekking wordt publiekelijk gehouden waarop alle deelnemende clubs worden op uitgenodigd.
2. Deelnemers
 - 2.1. Elke Oost-Vlaamse club die met één of meerdere senioren herenploegen deelneemt aan een BHB, VHV of provinciale handbalcompetitie MOET met minimaal één team deelnemen aan de Beker van Oost-Vlaanderen
 - 2.2. Elke Oost-Vlaamse club die met één of meerdere senioren damesploegen deelneemt aan een BHB, VHV of provinciale handbalcompetitie MOET met minimaal één team deelnemen aan de Beker van Oost-Vlaanderen
 - 2.3. Elke Oost-Vlaamse club kan één of meerdere teams bijkomend inschrijven, teamopgave voor de deelnemende teams is dan noodzakelijk
 - 2.4. Deelname aan de Beker van Oost-Vlaanderen is gratis, tzt er is geen inschrijvingsgeld.
3. Wedstrijden
 - 3.1. Zowel voor wat betreft de Dames als de Heren worden er in eerste instantie plaatsingswedstrijden gespeeld. Deze worden gespeeld in diverse reeksen afhankelijk van het aantal deelnemende ploegen.
 - 3.2. De plaatsingswedstrijden worden gespeeld vanaf 15 augustus tot 30 november, het is de thuisspelende ploeg die de wedstrijddata bepaald en deze minimaal 20 dagen vooraf mededeelt aan secr PKO en tegenstrever.
 - 3.3. Halve finales worden gespeeld in het weekend van 8/9 januari 2005
 - 3.4. Finales worden gespeeld in het weekend van 22/23 januari 2005
 - 3.5. Aanvangsuren
 - 3.5.1. Tijdens de weekends idem als VHV competitie
 - 3.5.2. Tijdens de week vangen de wedstrijden aan na 20.00 Hr. en eindigen voor 23.00 Hr.
 - 3.5.3. Uitzonderingen enkel en alleen bij schriftelijk akkoord van de tegenstrever
 - 3.6. Wedstrijdduur: 2 x 30 min met 10 min rust.
 - 3.7. Een voorgif van 3 doelpunten per reeks wordt toegekend tijdens de plaatsingswedstrijden met een maximum van 8 doelpunten.
 - 3.8. Scheidsrechter
 - 3.8.1. Wedstrijden worden geleid door Oost-Vlaamse scheidsrechters.
 - 3.8.2. Tot en met de halve finales is de wedstrijdvergoeding bepaald op € 20.00, voor de finale mag een wedstrijdvergoeding van € 35.00 aangerekend worden.
 - 3.8.3. Het PKO neemt de scheidsrechtersonkosten voor de plaatsingswedstrijden ten laste. De ploegen maken hiertoe de onkostennota van de scheidsrechters samen met het wedstrijdblad over aan het secr PKO., deze onkosten worden in mindering gebracht van hun lopende rekening bij het PKO.
4. Wedstrijdbladen – uitslagen - rangschikking
 - 4.1. De uitslagen worden na de wedstrijd voor 24.00 Hr. medegedeeld aan het secr PKO
 - 4.2. Het wedstrijdblad wordt binnen de 3 dagen verstuurd naar het secr PKO
 - 4.3. Een rangschikking per reeks wordt opgemaakt volgens de vingerende reglementen van de VHV.
 - 4.4. Uitslagen en rangschikking worden geregeld gepubliceerd in HI en op de website
5. Reglementen
 - 5.1. Er wordt gespeeld volgens de vingerende handbalreglementen.
 - 5.2. Reglementen aangaande Bekercompetitie van de VHV zijn van toepassing
 - 5.3. Alle klachten worden behandeld door het Sportcomité van het PKO.
 - 5.4. Indien een discussiepunt niet voorzien is in de reglementen beslist het PKO.

Verslag Vergadering 01 juni 2004

Aanwezig : Geert Stevens , Lievens François , Van Aerschot Eric , Van Hove Willy , Moeyersoons Guido en D'Hanis Florent

1. Organisatie van de Beker
 - 1.1. GLS - Prov Comité - Provincie Oost-Vlaanderen en Talenbureau Ilingua
 - 1.2. Benaming wordt **Ilingua Flanders Handbal Cup**
 - 1.3. Spandoeken ter beschikking voor elke thuiswedstrijd
2. Halve finales worden gespeeld bij de laagst spelende club
3. Finales worden gespeeld op ZAT 22 januari 2005 in Provinciaal Domein Puyenbroeck
 - 3.1. Dames : 17.30
 - 3.2. Heren : 20.00
 - 3.3. Uitreiking prijs onmiddellijk na de wedstrijd
 - 3.4. Tussen de wedstrijden en na afloop ontvangst van VIP's
 - 3.5. Inkom € 5.00 vermindering bij aankoop van 10 kaarten
4. Persconferentie en loting
 - 4.1. Woensdag 23 juni 2004 om 19.30 uur in de ontspanningsruimte van het zwembad van het Domein Puyenbroeck
 - 4.2. GLS verzorgt de persconferentie
 - 4.2.1. Uitnodiging door GLS
 - 4.2.2. Hubert uitnodigen
 - 4.2.3. Presentatie door Tom Boudeweel
 - 4.3. PKO verzorgt de loting

- 4.4. GLS stuurt uitnodigingen naar provincie , pers en sponsors
- 4.5. PK verstuurt uitnodigen naar 'handballers'
- 4.6. Clubs worden verwacht met max 2 personen
- 5. Uitwerking van specifieke punten gebeuren enerzijds door GLS en anderzijds op de PK vergadering van 14 juni

Verslag evaluatievergadering 17/05/04

Aanwezig Waasmunster , dames waasmunster , Evergem Gent , Lokeren , DB Gent , Buggenhout

- Welpen vraag van VHV om 3+1 te spelen op basket of volleyveld en dan zeker opsplitsen in +8 en -8 .
indien mogelijk welpentornooi in competitievrije weekends voor de andere jeugd ploegen = makkelijker voor begeleiding ,
welpen die met de pup meespelen kunnen ook meedoen
makkelijker om jeugscheidsrechters te vinden , ze spelen dan niet zelf .
- Pupillen om de ongelijkheid in sterkte op te vangen voor de finaleronde een kruisfinale laten spelen tussen tweede en derde van de beide reeksen.
Afhankelijk van het aantal ploegen spelen we in een of twee reeksen.
- Miniemen Hopelijk spelen niet te veel ploegen buiten competitie.
We spelen in normale omstandigheden in 2 reeksen om tijdig klaar te zijn met de competitie voor de VHV eindrondetornooien .
- Cadetten Hopelijk zijn er voldoende ploegen om de competitie wat aantrekkelijk te maken en te houden .
- Jeugscheidsrechters
dit jaar was er bij elke club een aanspreekpunt , begeleider van de jeugscheidsrechters .
Nogal dikwijls bleek deze persoon niet op de hoogte van het feit of er nu al dan niet jeugscheidsrechters gingen zijn of niet .
Is moeilijk te plannen door overbevraging van deze groep, zelf spelen , selectie enz
Voor volgend seizoen willen we volgend voorstel doen , in HI verschijnen samen met de wedstrijden of en wie een begeleiding doet voor welke wedstrijd , een soort aanduidingen het is dan aan de club om deze begeleider te verwittigen als er geen jeugscheidsrechters zijn .
- Welpenontmoetingsdag
gaat door in onze provincie , op zondag 6 juni te Hamme , sporthal de wuiten . het voorziene programma wordt overlopen , nu de inschrijvingen nog te ontvangen van VHV.

INSCHRIJVINGEN VAN GBSK en AALST ???????????

ZIJN ER CLUBS/PLOEGEN uit andere Provincies die wensen deel te nemen aan Oostvlaamse competitie ???????

De enige, toegelaten alcoholische dranken maar dan met mate en bij voorkeur 's avonds na de dagtaak, zijn bier en wijn omdat beide van de natuurlijke gisting van resp. gerst en druiven afkomstig zijn en nog enkele nuttige nevenstoffen bevatten zoals vit. B-complex en flavonoiden.

Bier is zelfs calorie-arter dan vergelijkbare hoeveelheden cola, frisdranken, melk, appelsap en sinaasappelsap. Bier werkt urine-afdrijvend en ontwaterend op de weefsels. Bier met mate maakt niet dik maar verhoogt de appetijt.

1 liter bier zorgt voor 45% van de dagelijkse behoefte aan magnesium, 40% van de fosfor en 20% van de kalium. Tevens is bier erg natriumarm. 1 liter bier geeft 65% van de dagelijkse behoefte aan niacine, 35% van pyridoxine, 20% van pantotheenzuur en 20% van riboflavine, allen componenten van het vit. B-complex. Verder zitten er relatief veel organische zuren in bier (o.a. citroenzuur), anthocyaninen, anti-oxydanten (epi- en gewone catecholen), bitterstoffen van hop enz.

Wijn, die toch méér alcohol dan bier bevat (tussen de 11% en de 14%), is, net zoals bier (=tussen 4% en 8% alcoholgehalte) niet per se schadelijk voor de gezondheid van een sporter. Inderdaad, geheelonthouders hebben 3-5 maal meer kans op hart- en vaatziekten dan zij die maximaal 4 (of minder!) glazen wijn per dag drinken (=onderzoek in Frankrijk). Twee glaasjes bier of wijn per dag is goed voor hart en bloedvaten omdat een weinig alcohol de concentraties van de "goede" cholesterol (=HDL-lipoproteïnen) verhoogt.

Besluit : voor een sporter is alcohol principieel verboden maar 's avonds twee-drie glaasjes bier (=van hoge gisting) of twee-drie romers wijn (=droge, geen zoete!) is wél toegelaten en draagt bij tot betere prestaties 's anderendaags.

Biologische beschikbaarheid is een medische term die duidt op het uiteindelijk beschikbaar worden in het lichaamsorgaan waar zij verondersteld worden te werken van genees- en voedingsmiddelen, nadat zij ingenomen werden (=meestal via de mond of "per-oraal"). Sommige middelen kunnen ook elkaars biologische beschikbaarheid vergroten, vertragen of verminderen: zulks noemt men "biologische interacties". Zij zijn zeer belangrijk voor de uiteindelijke goede werking van de stoffen ingenomen voor betere sportprestaties.

In de maag zullen vetten of oliën niet verteerd worden aangezien zij niet oplossen in het waterig maagsapmilieu (dit zal pas in de dundarm gebeuren dank zij galzuur-uitstorting). Daarom zal voedsel met veel vet het langst van al in de maag verblijven en dus maken dat de vergezellende nutriënten tijdelijk onbeschikbaar blijven voor werking. zogenaamde "Snelle" suikers (=glucose en gewone, keukensuiker...) zullen snel via maag en ingewanden in het bloed opgenomen worden maar zogenaamde trage koolhydraten (=zetmeel...) zullen pas zeer geleidelijk afgebroken worden tot de samenstellende bouwstenen (=glucose...) en slechts progressief in het bloed terechtkomen. Het gevolg is dat snelle suikers dadelijk een hoge insulinepiek in het bloed oproepen waardoor zij vrij vlug méér dan normaal uit het bloed verdwijnen naar de (spier-)cellen toe zodat er een hypoglycemie (=tekort aan glucose in het bloed) optreedt waardoor men zich tijdelijk krachteloos voelt. Dit is niet het geval voor de trage opname en afbraak van zetmeel.

Natuurlijk proteïnen (=in vis-, gevogelte- en vleesspiercellen) zijn niet alleen door verborgen vet of olie vergezeld maar ook door grote concentraties celkernen met de purines van de kernzuren. Niet alleen vragen proteïnen zware inspanningen van de nieren om gefilterd te worden maar de grote aantallen purines geven aanleiding tot overmatig urinezuur dat zich kan afzetten in de gewrichten met jicht en reuma tot gevolg.

De onverteerbare koolhydraten (=vezels of ballaststoffen zoals bijvoorbeeld cellulose...) bevorderen weliswaar de gezondheid (=anticholesterol en anticancerogeen) maar kunnen de opname van ijzer en andere mineralen in de ingewanden verminderen.

In feite bestaat onze voeding zelfs als zij "natuurlijk" is uit niets anders dan (natuurlijke!) scheikundige stoffen of chemicaliën en is ons lichaam eigenlijk één grote scheikundige fabriek...

Dit maakt dat bijvoorbeeld zogenaamde sterk alkalische of sterk basische stoffen, of ze nu van synthetische (=natriumbicarbonaat...) of van natuurlijke oorsprong zijn (=de kaliumzouten uit de groenten), de uitscheiding van zwakke alkaliën of zwakke basen zoals bijvoorbeeld de verboden amfetaminen geweldig zullen verminderen zodat vroeger (toen de analyse-apparatuur nog niet zo