

HLTC

Welkom bij de HLTC!



Hartelijk welkom bij de HLTC!

De HLTC is een tennisvereniging waar voor een ieder iets te beleven is. Gezelligheid en prestatie gaan hand in hand. Wij vinden het belangrijk dat jong en oud zich thuis voelt bij onze vereniging. In dit welkomstboekje vind je informatie over de vereniging en over tennis in het algemeen. Heb je vragen over onze vereniging? Neem contact op met de commissie Ledenwerving en –behoud via werving@hltc.eu.

Ik wens je veel tennisplesier!

Met vriendelijke groet,

Edwin Boschman
Voorzitter HLTC

Over de HLTC

Accommodatie

De HLTC beschikt over 7 verlichte kunstgrasbanen waarop je het hele jaar kan spelen. Daarnaast heeft de vereniging een minibaan welke geschikt is voor kinderen. Naast de banen is er op het park ook een clubgebouw met kleedkamers te vinden. De gezellige kantine heeft zicht op alle banen en biedt de mogelijkheid om te genieten van een hapje en een drankje. De hal, toiletten en kleedkamers zijn overdag bereikbaar. De kantine is overdag alleen geopend tijdens toernooien, competitie en andere activiteiten.

Lidmaatschap

De HLTC heeft ruim 300 leden. Het lidmaatschap eindigt aan het einde van het verenigingsjaar als tenminste vóór 1 december schriftelijk opgezegd wordt. Het verenigingsjaar loopt gelijk met het kalenderjaar (van 1 januari t/m 31 december). Vragen over je lidmaatschap kun je mailen naar leden@hltc.eu.

Als je lid bent van de HLTC ben je ook automatisch lid van de KNLTB (Koninklijke Nederlandse Lawn Tennis Bond). Dit houdt in dat je kan meedoen aan competities en toernooien. Als je lid bent ontvang je ook een KNLTB-ledenpas. De ledenpas heb je nodig om af te kunnen hangen (baan reserveren), maar dien je ook altijd bij je te hebben als je mee doet aan competitiewedstrijden of toernooien. Naast je persoonlijke gegevens staat op de pas je bondsnummer vermeld. Informatie over je speelsterkte, spelregels, competitie en toernooien vind je op www.knltnl.nl.

Activiteiten

Het hele jaar door worden er op vereniging verschillende activiteiten georganiseerd. Een paar voorbeelden:

- Competitie
- Nieuwjaarstoernooi
- Toss (iedere donderdagavond)
- Open toernooi (spelers van andere verenigingen mogen ook meedoen)
- Clubkampioenschappen

Regelmatig zie je op het publicatiebord in de hal van het clubgebouw posters met aankondigingen van activiteiten en informatie over hoe je je hiervoor op kunt geven. Ook vind je informatie over de activiteiten op het tv-scherm in de kantine, in het clubblad, op de website en op Facebook. Daarnaast kun je per e-mail geïnformeerd worden over activiteiten. Zorg er dus voor dat jouw e-mailadres bekend is bij de ledenadministratie (leden@hltc.eu).

Tennislessen

De tennislessen worden verzorgd door tennisschool 't TennisHuys. Namens de tennisschool worden de trainingen gegeven door Lukas Wolf, Alexander Bus, Sven Hachmang en Joey Joosten. Lukas is al sinds 2009 trainer bij onze vereniging. Alexander is daar in 2015 als tweede trainer bijgekomen. Vanwege de groeiende vraag naar tennislessen, is het trainersteam in 2017 uitgebreid met Sven en Joey. Op dit moment wordt er van maandag tot en met zaterdag training gegeven.

Het lesjaar is opgedeeld in twee seizoenen: het zomerseizoen (van 1 april tot 1 oktober) en het winterseizoen (van 1 oktober tot 1 april). Elk seizoen is er de mogelijkheid om een serie tennislessen te volgen. Iedere week op een vaste dag en tijd, in een vast groepje. In het zomerseizoen worden er 18 lessen aangeboden en in het winterseizoen 19 lessen. Voorafgaand aan elk seizoen (eind maart en eind september) wordt de indeling bekend gemaakt voor het nieuwe lesseizoen. Je kunt je opgeven voor de tennislessen via het online formulier op www.hltc.eu/tennislessen.

Daar vind je ook de contactgegevens van Lukas. Nieuwe leden die middenin het seizoen willen instromen, kunnen contact opnemen met Lukas. Je geeft je dus apart op voor tennisles, dit staat los van je aanmelding als lid van de HLTC. Als je je opgeeft voor tennisles ben je verplicht om je ook aan te melden als lid van de vereniging, dit gaat niet automatisch.

Baan reserveren

De HLTC maakt gebruik van een digitaal ahangbord om een baan af te hangen (reserveren). Dat gaat met behulp van een scherm dat in de hal van het clubhuis hangt. Door je KNLTB pas door de kaartlezer te halen kun je ahangen.

Afschrijfgeregulement en instructie voor ahangen:

- De afschrijftijd is bepaald op 45 minuten voor een enkelpartij en 60 minuten voor een dubbelpartij.
- Bij het doorhalen van minimaal 2 passen kan een speeltijd van 45 minuten gereserveerd worden. Vanaf 3 spelers die ahangen volgt er een speeltijd van 60 minuten. Als je reeds met 2 mensen bent begonnen, dan kunnen er nog mensen bij afschrijven, mits er nog niet is afgeschreven na jullie speeltijd. Is dat niet het geval, dan wordt daarmee ook de speeltijd verlengd tot 60 minuten.
- Indien er nog banen leeg zijn, mag je geen baan afschrijven die in gebruik is.
- Indien je tussentijds gaat (mee)spelen, moet je de baan verlaten als ook de eerste gebruikers de baan moeten verlaten.
- Basisschoolleerlingen mogen na 19.00 uur niet meer afschrijven.
- Ben je van de baan gehaald en je wilt nog verder tennissen, gebruik dan de optie "EERSTE VRIJE BAAN". Hiermee geeft het systeem aan dat diegene die het langst op de baan staat wordt ahangen. Hierbij maakt het niet uit of je een single- of een dubbel partij ahangt. Ook geldt dat je eventueel na 5 minuten alweer kunt afschrijven.

Op www.hltc.eu/hltc-afhangbord vind je ook een uitleg voor het gebruik van het ahangbord.

Toss

Zin om te tennissen, maar weet je niet met wie? Kom naar de toss! Bij de HLTC kun je op donderdagavond van 19.30 tot 22.30 uur en op vrijdagochtend vanaf 9.00 uur (damestoss) meedoen aan de toss. Tijdens deze wekelijks 'georganiseerde' tennisochtend en -avond kan iedereen meespelen, dus zowel beginners als gevorderden. De toss is een goede manier om andere mensen te leren kennen, tennisafspraken te maken, een vaste tennispartner te vinden of gewoon eens lekker een potje te tennissen. Voor de toss hoef je je niet op te geven en je kunt elk half uur aansluiten. Je bent dus niet verplicht om van begin tot eind aanwezig te zijn. Je speelt elk half uur een (dubbel)partij met wisselende partners en tegenstanders. Het enige wat je hoeft te doen is te komen, je racket tegen het hek te zetten en af te wachten welke andere rackets erbij gepakt worden om een partijje te kunnen spelen.

Competitie

Bij de HLTC kun je samen met een team van minimaal vier spelers meedoen aan de competitie. Spelen in teamverband geeft tennis een extra dimensie en zorgt over het algemeen voor een snellere ontwikkeling van jou als tennisser. De competitie zorgt daarnaast voor veel sfeer en gezelligheid op de club! Niet voor niets spelen er in Nederland zo'n 200.000 tennissers competitie.

Veel leden van de HLTC doen mee aan de Voorjaarscompetitie (van april t/m juni), Zomeravondcompetitie (mei/juni) en/of de Najaarscompetitie (september/oktober). Er is een zeer divers competitieaanbod voor zowel senioren als voor de jeugd, op iedere dag van de week, voor elke leeftijd, voor zowel beginnende spelers als voor topspelers en voor iedereen daar tussenin. Kortom, ook voor jou is er een competitie die bij je past!

Opgave voor de competitie loopt via de Verenigingscompetitieleader van de HLTC, Thera van den Hurk (competitieleader@hltc.eu). Heb je geen team? Geef je dan ook gerust op, want de Verenigingscompetitieleader kijkt dan of je mee kan doen met een ander team. Ook kan de Verenigingscompetitieleader al je vragen beantwoorden over de competitie.

Toernooien

De HLTC en verenigingen in de omgeving organiseren toernooien waaraan je mee kan doen. Deze toernooi vinden worden het gehele jaar georganiseerd en duren meestal een week of (lang) weekend. Je schrijft je in voor een categorie die overeenkomt met jouw speelsterkte en kiest of je wilt enkelen, dubbelen en/of mixen. Inschrijven voor een toernooi verloopt vaak via de website mijnknltb.toernooi.nl. Op deze website staan zo goed als alle tennistoernooien die door verenigingen in heel Nederland worden georganiseerd.

De HLTC organiseert ook elk jaar de clubkampioenschappen. Elk lid van de HLTC kan meedoen aan de clubkampioenschappen. Of je nu net begonnen bent of al jaren tennist, bij de clubkampioenschappen staat gezelligheid en het ontmoeten van andere leden centraal. Een toernooi die je als HLTC'er dus niet mag missen!

Nieuws en informatie

Als lid van de HLTC word je via verschillende kanalen op de hoogte gehouden van nieuws en activiteiten over de HLTC. Zo hangt er regelmatig op het publicatiebord in de hal van het clubgebouw posters met aankondigingen van activiteiten. Ook vind je informatie en nieuws over de vereniging in het clubblad, op de [website van de vereniging](#) en op [Facebook](#).

Ook heeft de HLTC een Clubapp, waarin je naast nieuws, ook de baanbezetting en ledenlijst kan bekijken. Het is natuurlijk leuk en handig om te weten wie er nog meer bij onze vereniging tennissen. Zodra je lid bent ontvang je een e-mail met meer informatie over de Clubapp en hoe je deze kan downloaden.

Tenslotte ontvang je ook nieuws en info per e-mail. Zorg er dus voor dat altijd jouw goede e-mailadres bekend is bij de ledenadministratie.

Vrijwilligers

De HLTC zou niet kunnen bestaan zonder vrijwilligers. De vereniging is dan ook altijd op zoek naar leden die vrijwilligerswerk willen verrichten. Zo kun je denken aan het draaien van bardiensten, een functie in het bestuur of een commissie of incidenteel werk. Vind je het leuk om vrijwilligerswerk voor HLTC te verrichten? Dan horen we dit natuurlijk graag! Wanneer je lid bent dien je minimaal één keer in het jaar een kantinedienst te draaien. De kantinecommissie helpt je op weg en geeft uitleg over wat er van je verwacht wordt tijdens een kantinedienst.

Contact

Contactgegevens van het bestuur en de verschillende commissies, waaronder die van de commissie Ledenwerving en –behoud vind je op www.hltc.eu/hltc/bestuur/.

Algemene tenniszaken

Kleding en racket

Het dragen van sportkleding is verplicht. Je mag alleen de baan op met tennisschoenen. Het tennist het beste op schoenen die speciaal voor tennis zijn ontworpen. Bijkomend voordeel is dat deze schoenen zo zijn gemaakt, dat ze de baan niet beschadigen. Laat je goed adviseren bij het kopen van schoenen en pas verschillende modellen.

Rackets zijn er in zeer veel soorten en maten. Er zijn rackets voor kinderen, mannen, vrouwen, goede spelers, beginners, spelers die met veel spin slaan etc. Net zoals bij de tennisschoenen is het zeer belangrijk om je goed te laten adviseren welk racket het beste bij jou past. Informeer ook eens bij de tennisleraar wat een geschikt racket voor jou is.

Gedragsregels bij wedstrijden

- Heb je je ingeschreven voor een toernooi dan dien je minimaal 15 minuten voor aanvang van de wedstrijd je te melden bij de wedstrijdleiding. Als je de baan op gaat heb je 5 minuten om in te spelen, voordat je aan de wedstrijd begint.
- Je stelt je altijd aan je tegenstander voor en als de wedstrijd is afgelopen geef je elkaar een hand en bedank je elkaar voor de wedstrijd. Indien je een wedstrijd speelt bij een andere vereniging op een gravelbaan, ga je hierna (jouw helft) van de baan slepen.
- Iedereen is welkom om te komen kijken naar jouw prestaties. Toeschouwers mogen zich niet met het spel bemoeien en geen aanwijzingen geven. Vind je dat niet eerlijk wordt gespeeld, vraag dan hulp van de wedstrijdleiding.
- Schreeuwen en gooien met je racket of een bal kwaad wegslaan is niet toegestaan.

Warming-up en cooling down

De warming-up en cooling down zijn een onderdeel van je training of wedstrijd. De warming-up zorgt ervoor dat je lichaam geleidelijk aan de inspanning went. Hierdoor kun je beter presteren en heb je minder kans op blessures. Bij de warming-up houdt je warme kleding aan, na de warming up doe je deze pas uit. Een warming-up bestaat uit inlopen, rekoefeningen en inslaan:

- Inlopen doe je door rustig rondjes langs de baan te lopen.
- Probeer met rek- en strekoefeningen per spier of pees de oefening acht tot tien seconden vol te houden, daarna ontspan je de spier of pees. Rekken mag geen pijn doen.
- Minitennis is een goede manier om in te slaan. Bij minitennis speel je vanaf de servicelijn. Trek voor een warming-up ca. 15 minuten uit.
- Voor een wedstrijd mag je slechts 5 minuten inslaan, zorg voordat je de baan op gaat voor een wedstrijd dat je de warming up al hebt gedaan.

De cooling down is bedacht om je lichaam na het sporten weer van standje warm naar standje normaal terug te brengen. Door afwisselend rekoefeningen te doen en uit te lopen bouw je de spanning op je spieren weer af (ook ca. 15 minuten). Vraag de tennistrainer naar oefeningen voor de warming up en cooling down.