

## Trainingskamp AFC Quick 1890 in Turkije

De eerste elftalselectie van traditieclub AFC Quick 1890 heeft een uitermate succesvol trainingskamp in Belek (Turkije) achter de rug. Van 5 t/m 9 januari verbleef een groep van 28 spelers, trainingsstaf, begeleiders en bestuursleden in hotel Riu Kaya Belek aan de kust bij Antalya. Dit hotel beschikt over een complex van prima voetbalvelden, waarop onder ideale omstandigheden getraind werd. Naast de trainingen op het veld was er voor de selectie actief gezien een voetvolleytoernooi, strandloop en tennistoernooi.

Op zaterdagmiddag trad het eerste elftal aan tegen WV-HEDW uit Amsterdam. Met goed veldspel werd een dikverdiende 2-0 overwinning behaald tegen de koploper uit de derde klasse.

Verheugend was de terugkeer van Jamal Belakdhar en Maarten Pauw, die beiden enige maanden afwezig waren. De hoofdmacht van AFC Quick 1890 hoopt de goede lijn van voor de winterstop in het resterende deel van de competitie te kunnen voortzetten. Met nog zestien wedstrijden te spelen is er nog van alles mogelijk in de derde klasse D.

Helaas werd de uitwedstrijd tegen UTS in Utrecht afgelopen zondag afgelast, waardoor de rood-zwarten nog een week extra moeten wachten om de competitie te kunnen hervatten.

Tijdens het trainingskamp werd door het bestuur bekend gemaakt dat hoofdtrainer Sijtze Wobbles ook komend seizoen de scepter zwaait op Dorrestein.

Het bestuur had op de drukbezochte en gezellige Nieuwjaarsreceptie al bekend gemaakt dat automerk Skoda vanaf 2011 is aangetrokken als sponsor. Vanaf heden zal het eerste elftal de naam van de sponsor op de shirts dragen.



## Groeten uit Belek

De selectie van AFC Quick 1980 heeft vijf dagen een trainingskamp in Turkije 'afgewerkt'. Jeen Bunnik en Jordi Vreekamp maakten voor Rondom Voetbal een verslag van de gebeurtenissen.

### Dag 1

Zenuwachtig ontwakend voor vertrek naar het walhalla voor trainingsbeesten in Turkije. Met de nodige koppen koffie worden de laatste stukken gecontroleerd; tandenborstel, check, kleding, check, haargel, check, voetbalschoenen check en gaan! Verzamelen op station Amersfoort, inchecken op Schiphol en hop het vliegtuig in, 'als het eenmaal loopt dan...' Met een brilstand de rust in; tussenstop Eindhoven, na de thee keihard door richting Turkije, eindbestemming Belek. Met een rustige vlucht wordt de wedstrijd uitgespeeld en is er tijd voor een hapje en een drankje waarna de ruime tweekamer studio inclusief dito uitzicht worden opgezocht: morgen om negen uur aan het ontbijt.

### Dag 2

De eerste volle trainingsdag op het programma, de woorden van Fresku vallen op hun plaats: "Gisteren was gisteren jongen, dit is een nieuwe dag, geen tijd om te zitten. Het is bikkelen, 't is een nieuwe dag". Voetvolley voor de lunch, aanvalsvormen na de lunch. Het is goed vertoeven met twintig graden in het zonnetje, grasvelden als het alom bejubelde biljartlaken, wat willen de sportmannen van de Amersfoortse AFC nog meer? Daarna tijd voor de ontspanning; de één filosofeert wat op zijn kamer, de ander 'pakt' de sauna. In het vijf sterren Riu Kaya hotel is er voor ieder wat wils, de jonge, maar ook de wat oudere mannen komen volledig aan hun trekken. Ook Turkse nachten zijn lang.



### Dag 3

Onder het uitgebreide begeleidingsteam was ook gedacht aan het gedachtegoed van inspanningsfysioloog Verheijen; een rustige ochtendtraining, waarin het verdedigende aspect wat aan bod kwam, en voor de middag een afwisselend programma. In de namiddag werd de plaatselijke economie even gestimuleerd, een smeltkroes van 'goeie dag', 'special price for you' en 'friendly price, you know'. De hosselaars onder ons kwamen met wat 'leuke dingetjes' onder de tevreden armen terug. Na het diner, waar twee volle bordes eerder regel dan uitzondering waren, stond de traditionele voetbalquiz ingeroosterd, verplichte kost op elk voetbalkamp. Het meest fortuinlijke duo won weer uiteraard. Het veld, de bal, de schoenen en de scheids waren zoals altijd belabberd. Gelukkig was er cola, bier en wodka sprite, maar gedronken werd er met en in mate(n).

### Dag 4

Na een ontspannende strandloop met natuurlijk de gebruikelijke rek- en strekmomentjes kon er na de sportmaaltijd (pasta bolognese) worden toegeleefd naar het treffen met het hoofdstedelijke WV-HEDW. Een professionele, gedisciplineerde groep met zelfs een vrouwelijke verzorgster aanwezig op dit 'hengstenbal'. Een redelijke wedstrijd en een misschien ietwat plichtmatig optreden werd met een keurige 2-0 overwinning afgesloten. (voor een wedstrijdverslag verwijzen we u door naar <http://www.afcquick1890.nl>). Het echte trainingskamp kon nu gaan beginnen, de zaterdagavond! Er werden vrienden gemaakt, hotelkamers werden opnieuw ingedeeld en de sportmannen van AFC Quick kwamen nader tot elkander.

### Dag 5

Ut tandem sensus convaluere mei ( toen mijn zintuigen zich eindelijk herstelden), was het al voorzichtig tijd om afscheid te gaan nemen van dit prachtige oord. De grote, gerespecteerde Remko van der Horst had een tennistoernooitje in elkaar geflanst waar natuurlijk het duo dat altijd in de schaduw stond en dus geen zonlicht tegen had, de juiste kledij had meegenomen en wel een goed tennisracket hadden weten te bemachtigen won. Na wat uitpuffen kon aan de laatste lunch worden begonnen waarna men echt kon gaan recupereren en zich opgaan maken voor de terugreis. Een trainingskamp dat mede dankzij de club AFC Quick, sponsors, (bege)leiding en organisatoren tot een succes mag worden gerekend, bedankt! Zondagavond laat in bed spoken de gedachte aan dat 'de herinnering aan geluk die, in een weemoediger toonaard, ook geluk mocht zijn' door het vermoeide hoofd.

Tekst : Jeen Bunnik

Foto's: Jordi Vreekamp