

# ***SLOW BABIES***



SINDS 1962

# **SLOW**

**"WE KEEP IT SLOW, YOU GET THE BEST"**

**2023/2024**

# ***INHOUD BOEKJE***

A photograph of a tennis court's clay surface. A yellow tennis ball sits on the court. A shadow of a tennis racket is cast across the court, with the head of the racket positioned near the tennis ball. The background is a solid purple color.

- 03 VOORWOORD**
- 04 DE TOSS**
- 05 TRAINING**
- 06 COMPETITIE**
- 07 INSLOWDUCTIEPERIODE**
- 09 EXTERNE TOERNOOIEN**
- 10 STAMKROEG**
- 11 SOCIËTEIT**
- 12 BESTUUR**
- 14 VCP**

# VOORWOORD

## Lieve Slowbabies,

Wij zijn enorm blij dat jullie besloten hebben om je in te schrijven voor onze prachtige vereniging en nog blijer dat we jullie ook een plekje konden aanbieden! Wij willen jullie van harte welkom heten.

1962, Nijmegen. Dit is de plek waar het allemaal begon en een groep studenten onze vereniging opgericht heeft. Een vereniging die ontstaan is uit de gedeelde liefde voor één sport : tennis. Echter is Slow door de jaren heen ook een plek geworden voor gezelligheid en verbroedering. Zoals Ernest Raven, onze oprichter, eens zei: "Allemaal verschillend, maar één ding gemeen". Woorden die de kern van onze vereniging perfect omschrijven.

Dit jaar hebben wij de eer om deze mooie vereniging te besturen. Een taak die wij met beide handen en enorm veel enthousiasme oppakken. Wij kijken er naar uit om samen met jullie een fantastisch jaar te organiseren. Hopelijk kunnen we jullie een plek bieden om te sporten, te ontmoeten, samen te zijn en nieuwe vriendschappen te sluiten.

Slow is een plek voor iedereen, voor ieder wat wils. Wij werken er dit jaar hard aan om Slow voor jullie een thuishaven te laten zijn waar ieder zijn plekje kan vinden.

Om jullie een inkijkje te geven in onze vereniging, hebben wij voor jullie een informatieboekje gemaakt. We leggen je uit hoe de toss werkt, wat voor vette activiteiten we organiseren, welke voordelen je hebt als Slowaak en wat je niet moet missen aankomend jaar!

Wij hopen jullie warm te kunnen maken voor onze mooie sport en vereniging. Kom vooral een praatje met ons maken en we hopen jullie snel te ontmoeten.

Namens het 62e bestuur der  
N.S.L.T.C. Slow,

Max Heidelberg



# DE TOSS



*Kom gezellig een balletje slaan of een drankje doen op onze wekelijkse clubavond!*



## HOE WERKT DE TOSS?

Onze wekelijkse clubavond op de dinsdag, oftewel de Toss, is de avond waar alle leden samenkomen om te tennissen en gezellig een biertje te drinken. De Toss bestaat uit vijf rondes van 40 minuten. Voorafgaan aan de ronde lever je je racket in bij je eigen niveau. Vervolgens zal je door de Tosscommissie ingedeeld worden en een dubbel spelen. Tijdens de Toss is de hele avond vrije inloop, dus sluit vooral aan wanneer het jou schikt!

### Rondes:

- Ronde 1: 19:00 - 19:40
- Ronde 2: 19:40 - 20:20
- Ronde 3: 20:20 - 21:00
- Ronde 4: 21:00 - 21:40
- Ronde 5: 21:40 - 22:20

## THEMATOSS

Eens in de maand wordt er een Thematoss georganiseerd. Tijdens de maandelijkse Toss zal een thema centraal staan, waaraan vaak drank- en/of eetdeals gekoppeld zijn in relatie tot het thema. Jaarlijkse Thematossen zijn o.a. de Escalatoss, Desperatoss en Snerttoss.



# TRAINING

## BEGINNERSTRAINING

Tijdens de Tossen in de eerste maand van het collegejaar worden de Beginnerstrainingen aangeboden. Je kan je van donderdag 18.00 tot zondag 18.00 opgeven via de link op de website. Ook kun je je met weinig tot geen ervaring gewoon opgeven voor de clubtraining en zit je bij groep F aan het juiste adres. De dag en tijd van deze clubtrainingen verschilt per periode (zie kopje "clubtrainingen").

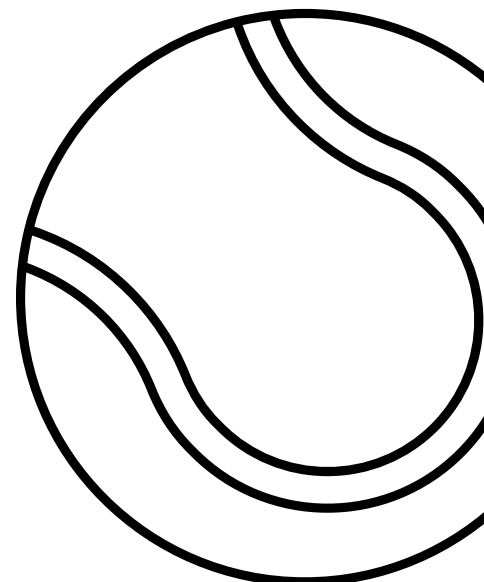
## CLUBTRAININGEN



Iedere dinsdag en donderdag worden de Clubtrainingen gegeven binnen Slow. De Clubtrainingen duren een uur en zijn gebaseerd op verschillende niveaus (A/B/C/D/E/F). Bij inschrijving wordt je dus ingedeeld op je eigen niveau. Deze trainingen vinden plaats op dinsdag tussen 18:00 - 20:00 en donderdag tussen 18:00 en 22:00. De begin- en eindtijden van de Clubtrainingen worden om de acht weken gerouleerd. Je kan je inschrijven van donderdag tot en met zondag voor de week van de trainingsdagen via de Slow-website. **Let op:** Voor iedere trainingsweek moet je je opnieuw inschrijven!

## SELECTIETRAINING

Binnen Slow worden daarnaast iedere maandag Selectietrainingen aangeboden. Ben je niveau 5 of hoger en wil je graag deel uitmaken van de selectie? Neem contact op met de Technisch Commissaris voor meer informatie. De selectietraining voor de A- en B-selectie zal rouleren tussen 18:00 - 19:30 en 19:30 - 21:00.



# COMPETITIE



## NAJAARSCOMPETIE

Binnenkort zal de Najaarscompetitie weer van start gaan. Bij deze competitie zal op de zaterdag of zondag gestreden worden om de winst, in verschillende klassen tegen andere clubs. De deadline voor het inschrijven voor deze competitie is helaas al verstreken. Mocht je het nog wel leuk vinden om een keer in te vallen bij een team, dan kan dat natuurlijk. Er is namelijk regelmatig veel vraag voor invallers. Tevens is dit ook een goede manier om je mede-Slowaken te leren kennen en te kijken of competitie spelen iets voor jou is ;)

## INVALLERSAPP

Zoals eerder aangegeven hebben veel teams van Slow invallers nodig. Als je het leuk vindt om een keer mee te doen kun je lid worden van de Invallers Groepsapp. De captain van het desbetreffende team stuurt dan een berichtje in de app, wanneer zij een invaller nodig heb. Vind je het leuk om een dagje mee te spelen, dan kun je hier vrijblijvend op ingaan. Neem contact op met iemand van het Bestuur voor deelname aan de invallersapp.



## VOORJAARSCOMPETITIE

De Voorjaarscompetitie is de volgende competitie waar je je voor kan opgeven. Zoek dus vooral naar een team en ga aankomend voorjaar samen de strijd aan!



# IN SLOWDUCTIEPERIODE



## IN SLOWDUCTIEPERIODE

Vanaf eind september hebben wij de InSlowductiemaand, waarin wij met verschillende activiteiten de nieuwe leden kennis willen laten maken met de vereniging en haar leden. Meer data en informatie over deze activiteiten wordt gestuurd in de groepsapps en is te vinden op onze Instagram!

Elk jaar reizen we in november met een groot deel van de eerstejaars, de InSlowductiecommissie en het Bestuur af naar een stad om de InSlowductieperiode af te sluiten met een spetterend eerstejaarsweekend. Zet daarom het weekend van **10 tot en met 12 november 2023** dikgedrukt in je agenda. Dit weekend wil je namelijk absoluut niet missen. Hopelijk tot dan!

## EN DE REST VAN HET JAAR...

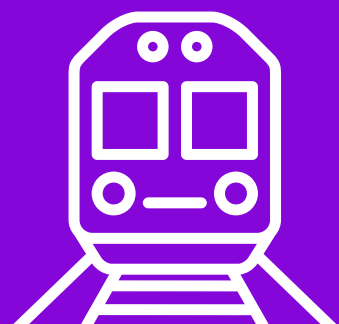
Ook de rest van het jaar zal de Activiteitencommissie maandelijks op een woensdag een activiteit organiseren. Het doel is om veel variatie te geven in de activiteiten zodat er voor ieder wat wils georganiseerd wordt. Daarnaast zijn er ook andere vaste activiteiten zoals de Poolparty, het Kerstdiner, de Familiedag en Slowlands. Als afsluiting van het jaar zal er ook een Ledenweekend georganiseerd worden. Hierin reizen we samen af naar een plek in Nederland voor een gezellig weekendje weg.



## WAT IS EEN EXTERN TOERNOOI?

Externe toernooien zijn kortgezegd toernooien die buiten Nijmegen plaatsvinden. Het overgrote deel van de studenten tennisverenigingen in Nederland heeft een extern toernooi waar jaarlijks meerdere studenten tennisverenigingen op af komen. De meeste toernooien zijn geen ratingtoernooien (= prestatietoernooien) en gaan voornamelijk om plezier. Tijdens deze toernooien vinden meerdere activiteiten en feesten plaats waardoor je je geen moment zult vervelen. Alles is optioneel, dus wanneer je door bijvoorbeeld vermoeidheid toch minder zin hebt in een cantus of bootborrel, dan zal niemand je dat kwalijk nemen.

Externe toernooien bieden je de mogelijkheid om mensen te ontmoeten buiten de vereniging. Aangezien Slow een vereniging is met vele zusterverenigingen, is de kans groot dat je bepaalde mensen vaker zult treffen. Het is erg veel gevraagd om bij alle externe toernooien aanwezig te zijn. Slowaken gaan om die reden meestal naar de toernooien van de verenigingen waarmee wij de beste banden hebben. Een van deze verenigingen is T.S.T.V. Lacoste uit Tilburg. Een hoge opkomst bij LUST (het externe toernooi van Lacoste) zorgt meestal voor een hoge opkomst bij ons externe toernooi, SET.





## SET 2024

Het Slow Extern toernooi is hét externe toernooi van Nijmegen. SET is een dubbeltoernooi waarbij tennissers van alle niveaus met elkaar kunnen tennissen. Naast tennis zullen er naast de baan genoeg faciliteiten en activiteiten zijn die je bezig zullen houden. Ieder jaar is er bijvoorbeeld een cantus en een groot feest.

Na het daverende succes van afgelopen jaar met een record aantal van 528 deelnemers, hopen wij dit jaar weer een spetterende editie neer te zetten. SET 2024 zal plaatsvinden van **22 tot en met 25 februari**. Hou de datum dus alvast vrij!



## SAVE THE DATE

|                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| S.E.T. (Slow):       | 22 t/m 25 februari 2024 |
| LUST (Lacoste):      | 8 t/m 10 maart 2024     |
| BRAK (Passing Shot): | 22 t/m 24 maart 2024    |
| NSK (Chip & Charge)  | 1 t/m 5 mei 2024        |
| Batavierenrace:      | 24 t/m 26 mei 2024      |
| WIP (Walhalla):      | 7 t/m 9 juni 2024       |
| NSK Beach (Lacoste): | 14 t/m 16 juni 2024     |
| Fellenoord OT (Ehv): | 6 t/m 14 juli 2024      |

# STAMKROEG



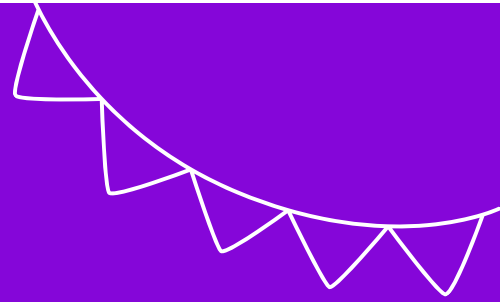
- Ga **elke dinsdag** met ons mee naar Tappers om de Toss gezellig met z'n allen af te sluiten in de stad!
- Als Slowaak mag je de hele week gebruiken maken van de Slow-korting bij Tappers en van zondag t/m donderdag bij Bar Ruig.
- Strijd jij mee voor de titel van **Kroegtijger** van de periode? Wij zien jou in ieder geval in Tappers!



## TAPPERS

BORRELEN • STAPPEN • TAPPEN

# SOCIËTEIT



## VILLA VAN SCHAECK

Naast het Chalet, dat de perfecte uitvalsbasis biedt voor een drankje na het tennissen, mogen wij ook gebruik maken van onze sociëteit. De Villa van Schaeck wordt gedeeld met meerdere studenten(sport)-verenigingen en zal vaak de locatie zijn voor grote feesten. Daarnaast is onze bestuurskamer ook in de Villa gelokaliseerd en worden zoveel mogelijk commissievergaderingen hier gehouden.



## NABORREL COMPETITIE

Zowel tijdens de voor- als tijdens de najaarscompetitie, zullen afsluitende borrels op de zaterdag georganiseerd worden in de Villa. Dé perfecte plek om onder het genot van een biertje de spannende wedstrijd van die dag na te bespreken. Mocht je aankomend jaar nog geen competitie spelen, maar wel zin hebben in deze naborrel? Kom gezellig langs vanaf 21:00 om een praatje te maken of drankje te drinken!



## FEESTEN

Al meerdere jaren worden de meest spetterende feesten georganiseerd in de Villa. Een aantal van de echte Slow-klassiekers die elk jaar de revue passeren zijn dan ook SHOTS, het Paupergala en de jaarlijkse Vierdaagse-barbecue. Feesten die je zeker niet mag missen!



# HET BESTUUR STELT ZICH VOOR #1



## MAX HEIDELBERG

### VOORZITTER

Hee allemaal! Mijn naam is Max, 25 jaar en ik kom het uit het kleine maar mooie Ellecom. Ik ben afgestudeerd als internationaal econoom, maar wil met dit bestuursjaar mijn studententijd nog even met een knaller afsluiten. Als Voorzitter leid ik de bestuursvergaderingen en algemene ledenvergaderingen. Daarnaast ben ik actief in een aantal commissies en kun je mij vaak vinden op de tennisbaan. Begin je tegen mij te praten over muziek of specifiek Bruce Springsteen? Pas dan op, want ik stop niet meer met praten.

## JASMIJN VAN KUIJK

### SECRETARIS

Hii iedereen! Ik ben Jasmijn, 24 jaar oud en kom uit Drenthe. Momenteel ben ik bezig met mijn Pre-Master bedrijfskunde. Hierna ga ik nog een master doen zodat ik nog even lekker de eeuwige student kan uithangen. Aankomend jaar ben ik jullie Secretaris, dit houdt in dat ik verantwoordelijk ben voor onder andere de ledenadministratie. Daarnaast kun je ook bij mij terecht met vragen over toernooien bij andere studententennisverenigingen. Je kunt mij herkennen aan mijn zonnebril, die ik ook regelmatig op heb als de zon niet schijnt.



## STIJN KERSTEN

### PENNINGMEESTER

Hey hoi, ik ben Stijn Kersten, 21 en kom uit het mooie Groesbeek net onder Nijmegen. Aankomend jaar mag ik jullie Penningmeester zijn. Alle financiële zaken van de vereniging gaan via mij. Ik ben verder elke dinsdag op de baan te vinden en elke thuiswedstrijd van Ajax op de tribune. Een leuk weetje over mij is dat ik alles terug slice en daardoor een aantal mensen al niet meer tegen mij willen tennissen.





## VICTOR BRUYNEL

### TECHNISCH COMMISSARIS

Hello iedereen! Mijn naam is Victor en ik ben 23 jaar en kom uit het prachtige Deventer. Daar heb ik mijn HBO Commerciële Economie (Sportmarketing) diploma behaald. Mede omdat ik nog een langere studententijd wilde en ik een uitdaging zocht ben ik vorig jaar begonnen met de pre-master Communicatiewetenschap aan de RU. Die ga ik komend jaar afmaken en daarna start ik met een master. Ik zal aankomend jaar jullie Technisch Commissaris zijn. Die is verantwoordelijk voor alle tennis gerelateerde zaken. Dus heb je een vraag over training, competitie, toernooien of andere tennis zaken? Schroom dan niet om op mij af te stappen!

## FENNA OOSTRUM

### COMMISSARIS INTERN

Heey allemaal! Mijn naam is Fenna, ik ben 24 jaar oud en ik kom uit het ó zo mooie Brabant. Ik ben net afgestudeerd van de master Corporate Sustainability en wil mijn studententijd goed afsluiten met een bestuursjaar! Aankomend jaar word ik jullie Commissaris Intern. Dit betekent dat ik verantwoordelijk zal zijn voor alle niet-tennisgerelateerde activiteiten. Deze zal ik organiseren en het aanspreekpunt voor zijn. Daarnaast zal ik ook meehelpen bij de organisatie van verschillende externe activiteiten! Ik zie jullie dan!



# VERTROUWENSCONTACTPERSONEN

Binnen Slow vinden wij Sociale Veiligheid een erg belangrijk onderwerp. Om deze reden zijn er afgelopen collegejaar twee vertrouwenscontactpersonen (VCP's) aangesteld en getraind. Voor meer informatie kun je mailen naar [VCP@slowtennis.nl](mailto:VCP@slowtennis.nl)



**JOREN VAN DALEN**

**[JOREN@SLOWTENNIS.NL](mailto:JOREN@SLOWTENNIS.NL)**

Hoi allemaal! Ik ben Joren, 24 jaar en inmiddels ruim 2,5 jaar lid van Slow. De meesten van jullie zullen me vast al wel eens gezien hebben, maar voor sommigen zal ik een nieuw gezicht zijn. Bij Slow zit ik in de sociale veiligheidscommissie, galacommissie en sinds maart van 2022 dus ook VCP! Ook speel ik in zaterdag Heren 6 competitie. Naast tennissen zit ik in het laatste jaar van mijn bachelor Rechten op de Uni en ben ik voorzitter van een dispuut. Spreek me gerust een keertje aan op de baan of in de stad om kennis te maken!



**ISA PEEK**

**[ISA@SLOWTENNIS.NL](mailto:ISA@SLOWTENNIS.NL)**

Heey allemaal! Ik ben Isa, 23 jaar en kom uit Driel, een klein dorpje naast Arnhem. Inmiddels ben ik ruim drie jaar lid van Slow. Anderhalf jaar geleden heb ik de opleiding Sociaal Pedagogische Hulpverlening afgerond. Nu zit ik in mijn tweede pre-master jaar van Pedagogische Wetenschappen. Ik ben dus nog even aan het studeren en ben blij dat ik wat langer van Slow kan genieten! Naast de Soccie ben ik dit jaar lid van de Sociale Veiligheid commissie. Vorig jaar ben ik lid geworden van deze commissie en aangesteld als VCP. Samen met Joren hoop ik er voor jullie te zijn en bij te dragen aan een veilige sfeer, zodat iedereen kan genieten van onze mooie vereniging.

# SLOW 23/24



Radboud Sportcentrum  
Heyendaalseweg 141  
6525 AJ Nijmegen  
[info@slowlennis.nl](mailto:info@slowlennis.nl)