

# OPRICHTING

07-10-2016



Beste Genoten,

Wat hebben we genoten!

Iedereen verwachtte een relaxte boswandeling maar... Charly zou Charly niet zijn als hij (zonder dat iemand het wist) niet stiekem het programma had aangepast.

Verrassing!

Vrijdagmiddag 13.15 uur; iedereen in de klas en... "get out of your comfort zone"! Springen, juichen en dansen; echt iets voor ons carrière makers.... not! Maar eerlijk is eerlijk; het brak het ijs en we leerden mekaar snel en echt kennen.

Ik geloof niet in toeval maar ik geloof in; "it's not what happens to you, it's what you do with it". Op naar het bos en het zonnetje kwam door. Mannen? Die lopen op blote voeten 6 kilometer zonder zeuren.

Terug in Lanaken; full focus weer in de training. Onze obstakels in het leven, die waren er even niet, elke plank werd gebroken! Trots ben ik dat we dat samen hebben beleefd.

Sigaren worden gerookt op een relaxte en serieuze wijze. Mooi dat Erik ook zijn kennis en passie deelde; Reinard vulde aan en de proeverij was bijna compleet. Charly trok de flessen uit zijn privécollectie open.... need I say more?

Laat is het geworden en mannen zijn we gebleven. Allemaal om 7.30 uur in de sportschool om naar een lichaam van "The Hulk" te luisteren; jaloers op zijn lichaam, een gelijke energie; wie doet ons wat?

Niemand!

Wij zijn klein maar wel een eenheid; het mannengenootschap is geboren!

Dank,



Jasper



# LANAKEN

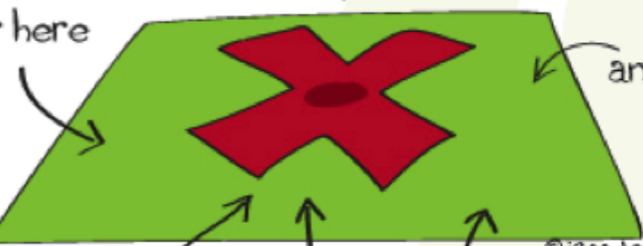


## Why are you here?

You are HERE...



and over here



and here...

and here, here and here

©jggoode



# TRAINING





# Know your outcome





## Know your reasons why

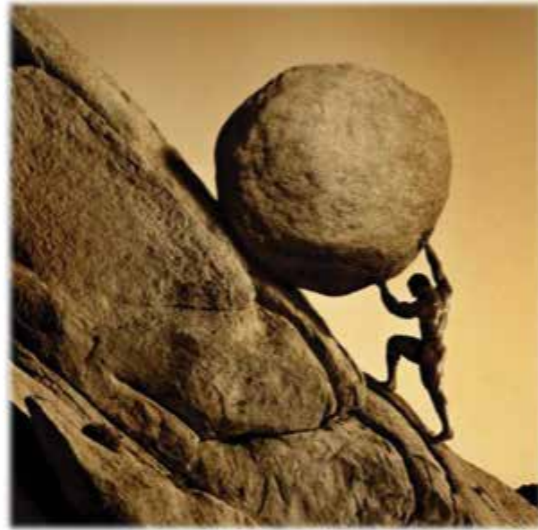


**WHY?**

**BECAUSE  
I SAID SO.**



# Take massive action





## Know what you're getting



[https://www.youtube.com/watch?v=QX\\_oy9614HQ](https://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ)



# Change your approach







## Tree of life





## Breaking barriers





## Limitations





**It's Time For Your  
Breakthrough**









# BBQ





# SIGAREN EN ZUIPEN

Er zijn verschillende soorten sigaren beschikbaar waarvan het verschil niet altijd bij iedereen bekend is. Zo wordt er onderscheid gemaakt tussen shortfillers, longfillers en in mindere mate de mediumfillers. De 'Nederlandse' sigaar is veelal een shortfiller, daarentegen zijn de Zuid-Amerikaanse sigaren longfillers.

In Zuid-Amerika is het roken van sigaren al veel langer populair dan in Europa. De Maya's rolden al sigaren. In Europa is de populariteit van sigaren vanuit het zuiden langzaam naar de noordelijke landen verspreid. Door de concurrentie van de sigaret ging men de sigaar in Nederland machinaal fabriceren om de prijs te kunnen drukken en de concurrentie aan te kunnen.

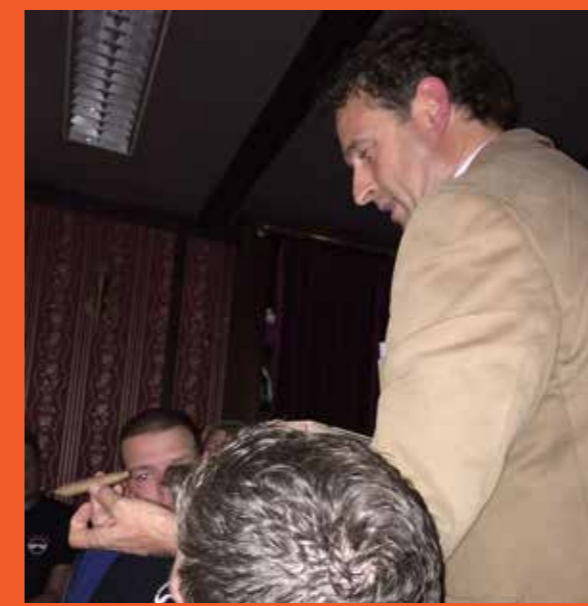
De sigaar bestaat uit drie onderdelen: het binnengoed, het omblad en het dekblad. Het binnengoed wordt gerold in het omblad en vervolgens wordt daar omheen het dekblad gerold.

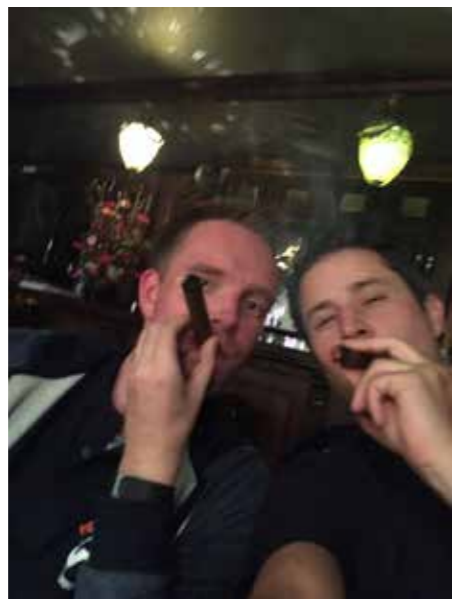
Maar wat is nu een shortfiller? Een shortfiller heeft, in tegenstelling tot een longfiller, een binnengoed van versneden tabak wat wordt gerold in het omblad en vervolgens in het dekblad. De shortfiller sigaren dient men droger te bewaren dan de longfiller sigaren. Het bewaren van shortfiller en longfiller sigaren in dezelfde humidior wordt daarom ook niet aangeraden.

Het voordeel van een shortfiller is dat je het binnengoed kan samenstellen uit verschillende soorten tabak. Op deze wijze kunnen verschillende smaken worden samengesteld die bij een longfiller niet altijd mogelijk zijn. Bij de longfiller bestaat het binnengoed uit (verschillende) bladeren, deze worden gerold in het omblad. Vervolgens wordt de sigaar door middel van het dekblad afgerond. Het grootste verschil tussen de shortfiller en longfiller is dus het binnengoed, deze is bij een shortfiller versneden en bij de longfiller bestaat deze uit hele bladeren.

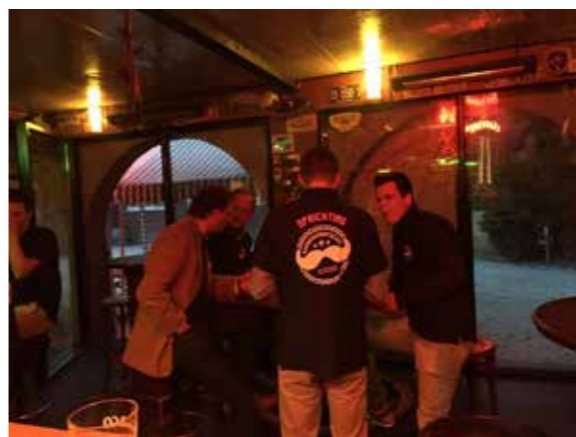
Het is aan te raden de longfiller sigaren in een humidior te bewaren. Schaf dus voor uw longfiller sigaren een humidior aan om de sigaren in de beste conditie te houden. Onze Nederlandse klimaat is niet ideaal voor uw goede sigaren. De shortfiller sigaren kunnen bewaard worden in het houten kistje waarin ze worden verkocht. Indien de shortfiller sigaren te droog zijn geworden, door bijvoorbeeld het te lang laten liggen in een warme ruimte, kan de humidior worden gebruikt voor het 'tot leven wekken' van de shortfiller sigaren. Hier moet wel aandacht aan worden besteed.











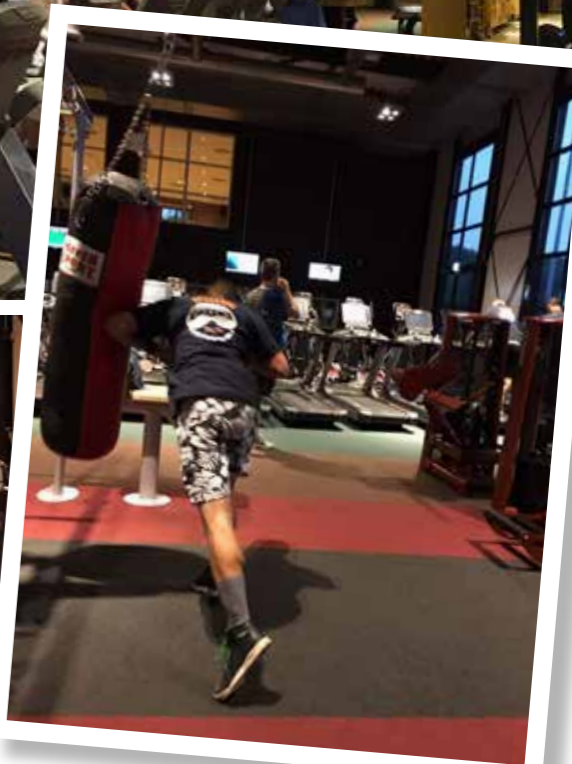
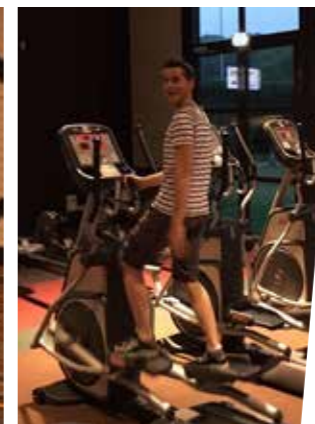
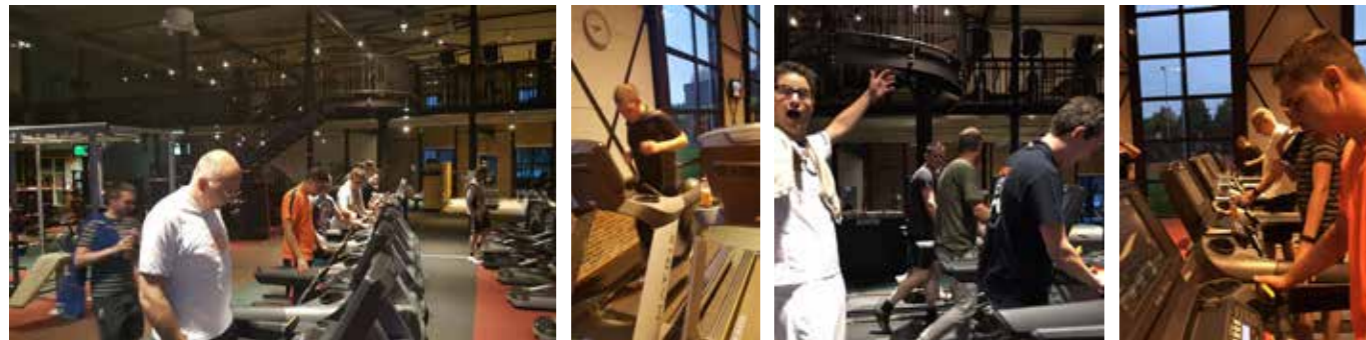
# SPORTEN

Hmpf... het was gisteravond iets te gezellig en we werden vanmorgen wakker met een flinke kater? De hele dag in bed liggen met een zak chips klonk erg aantrekkelijk, maar we kozen ervoor onze kater te verdrijven met gezond voedsel en een sportsessie. Maar was dat wel zo'n goed idee?

Door je alcohol eruit te zweten zou je je direct stukken beter voelen. Toch? Misschien voel je je na een sportsessie inderdaad wel beter, maar of het goed is voor je lichaam, is een tweede. Je lichaam heeft het met een kater al zwaar te verduren, een work-out zou alleen maar meer belasting geven. Daarnaast is je lichaam al onttrokken van het vocht door de alcohol en om te sporten heb je juist vocht nodig. Dat klinkt inderdaad niet als een erg goede combi...

De volkswijsheid dat je door te zweten sneller van je kater verlost zult zijn, klopt volgens dokter Jordan D. Metzl juist als een bus. "Het is een erg goed idee om te sporten na een avondje uit, zodat de giftige stoffen van alcohol toch enigszins sneller uit je lichaam verdwijnen".

Goed verhaal en goede afsluiting; maar het viel niet mee....







You will never know your LIMITS  
UNLESS you push yourself to them  
SO let THE RHYTHM push you harder  
than you ever thought possible ....  
take a deep breath and ENJOY the ride

# ONTBIJT



# HET WEEKEND IN CIJFERS



Funfactor	8.6
Zinvol privé	7.9
Zinvol zakelijk	7.8
Prijs-Kwaliteit verhouding	8
Training Q-Staff / Charly	8.6
Blotenvoetpad	6.9
Sigarenproeverij	8.1
Sporten	7.7
Eten, drinken en slapen	8.2

Welk cijfer geeft u de volledige 22 uur?

9





**Mannengenootschap.nl**

Loolaan 37  
7314 AB Apeldoorn

+31 (0)55 579 55 58  
info@mannengenootschap.nl

**Voorzitter J. van Roon:**

+31 (0)6 52 32 14 50

**Secretaris M. Otten:**

+31 (0)6 42 25 00 16

Mannengenootschap.nl is een  
onderdeel van Traderz BV

K.v.K.: 30157697  
BTW.: NL 8083.53.160.B01  
Rekening: NL08 INGB 0663 2826 75



Ontwerp: Strak Grafisch Ontwerp



VOOR MEER FOTO'S  
EN FILMPJES GA JE NAAR  
**MANNENGENOOTSCHAP.NL**