't Glij-IJzer



januari 2003

nummer 71

seizoen 2002/2003
opgericht 1985

loonen

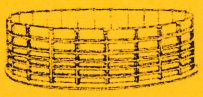
BRILLENMAKERS

OogMerk OPTICIEN
Omdat geen twee ogen gelijk zijn

LOONEN BRILLENMAKERS,
ARENDSTRAAT 37,
4901 JJ OOSTERHOUT.
TELEFOON (0162) 454639

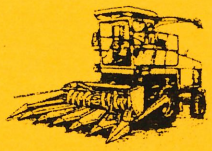


Gebroeders van Ginneken b.v.



Aannemingsbedrijf, Verhuur van mobiele en rupskranen,
grondkarren, laadschoppen en mini-graver.
Alle voorkomende grond- en landbouwwerkzaamheden.
Erkend intermediair, mestopslag, mesthandel.
Gewasbescherming - spuitwerkzaamheden.

Vrachelsestraat 21
4911 BG Den Hout
Telefoon 0162 454836
Telefax 0162 423892



Moerstraat 9
4911 AG Den Hout
Telefoon 0162 459318

Uw adres voor een:

GESLAAGD FEEST

4 zalen tot 300 personen voor:
FEESTEN - PARTIJEN - RECEPTIES
MET APARTE INGANG



Ook ideale ruimte voor vergaderingen, prima keuken en correcte bediening.
Ook verhuur van tennisbanen. 7 Banen aanwezig.

Vraag vrijblijvend om alle gewenste informatie!!

Café - Zalencomplex - Tennispark

"De Koppelpaarden"

Veerseweg 54
Oosterhout - Tel.: 0162-453265

Redactie:

Dicky Oele	Oudenhove 60	4901 CB	tel.: 42 67 12
David de Bruin	Weidebeemd 7	4907 GP	tel.: 45 69 17

Internet:

Johan Goedegebuure	Bronkhorst 40	4901 DD	tel.: 42 84 09

IJSCO op internet: www.ijsco.coml **E-mail: ijsco@planet.nl**

Copy voor het volgende nummer inleveren bij één van de redactieleden
vóór 17 maart 2003.

IJSBAAN bij "Café Koppelpaarden", Veerseweg 54

Openingstijden

Weekend:	10.00 - 17.00 uur	Door de week:	14.00 - 17.00 uur
Noren-uur	18.00 - 19.00 uur*	*Noren-uur*	18.00 - 19.00 uur*
	19.00 - 22.00 uur		19.00 - 22.00 uur

* Het noren uur is alleen voor leden

Toegangsprijzen : t/m 12 jaar € 1,- vanaf 13 jaar € 2,-

IJSCO-Leden : gratis toegang tot de Ijsbaan.

"SNS Baan" [Skeeleren], Terheijdenseweg, Breda

Openingstijden

Vrijdag 19.30 - 21.30 Zaterdag 09.30 - 11.00 Zondag 11.00 - 12.30

De baan is alleen toegankelijk voor leden in het bezit van een geldig abonnement van IJSCO, Ballangrud of de Striene.

Dragen van een **helm** is verplicht. Elleboog-, pols- en kniebeschermers worden dringend geadviseerd. Vrijdag's is er tegen een kleine bijdrage vanuit IJSCO ondersteuning aanwezig. **IJSCO-Leden: gratis toegang tot de Skeelerbaan.**

SPAARSELECT Kunstijsbaan Breda

Maandagavond en Vrijdagavond == IJSCO-avond.
Van 18.15 - 19.45 uur
Lidmaatschap verplicht. Abonnement verplicht.

Ledenadministratie: tel. 42 66 24
Skeeleren Informatie bij Anton van Gaalen tel.: 423906

Lidmaatschap *geldt van 01-12 tot en met 30-11*

Als u lid wordt tussen:	betaalt u:			
01-03 tot 01-12	Individueel	€ 7,-	Gezin*	€ 14,-
01-12 tot 01-06	Individueel	€ 8,-	Gezin	€ 16,-
01-06 tot 30-11	Individueel	€ 7,-	Gezin	€ 14,-
En bij ijs	Individueel	€ 14,-	Gezin	€ 28,-

gezin is ouder(s) + kind(eren) tot 18 jaar.

SNS Bank: 82.09.94.006 Rabobank: 13.99.10.220 Postbank: 5734191

BESTUUR:

• Voorzitter Coördinator Skeeleren	Anton van Gaalen Bizetlaan 5	4904 ML	tel. 42 39 06
• Vice-voorzitter Redactie Glij-IJzer	David de Bruin Weidebeemd 7	4907 GP	tel. 45 69 17
• Secretaris	Toine van Wezel		
• Waarnemend secretaris	Bethly Kuystermans O. Tilburgsebaan 48	4849 PN Dorst	0161 411842
• Coördinator TC.	Henk Nuninga Herendam 133	4908 AP	tel. 43 23 04
• Public Relations	Wim Hofstede Vrijheidstraat 14	4902 BE	tel. 43 72 38
• Penningmeester	Johan Geurts Brechtenstede 24	4847 EG Teteringen	076 581 10 27
• IJsmeester Materiaal/Baanonderhd.	Anton Rombouts Bronkhorst 21	4901 DC	tel. 42 66 24

Aanmelden nieuwe leden:

Seppie Vellema	G. v. Amstelstr. 6	4907 LA	tel. 45 24 20
Ria Visser	J. v. Scorelstraat 21	4907 PJ	tel. 46 05 82

IJs-trainers De heer N. Garritsen (hoofdtrainer)
De dames S. Plugge en J. Visser
De heren H.Klijnstra, W. Bastiaansen en D. de Bruin

Bos-trainer C. De Swart

Skeeler-trainer : H.Klijnstra, S. Plugge en J. Visser



desktop publishing & klein offset

Drukkerij:
Charles Petitweg 37-6
4827 HJ Breda
Tel.: 076 - 571 83 00
Fax: 076 - 571 84 00
E-mail: drukkerij@emzet.demon.nl

offsetdrukkerij:
zakelijk drukwerk, strooifolders, periodieken, enz.

Digitaal:
kopieer- en printservice *(zw/w en kleur tot A3)*
DTP faciliteiten - digitaal printen, enz.

van floppy tot copy

SOMS VALT HET MEE, SOMS VALT HET TEGEN



Als u dit leest is het jaar weer enigszins gevorderd, toch wil ik alle leden en vrijwilligers vanaf deze plaats een gezond en sportief 2003 toewensen. Dat we elkaar maar vaak mogen tegenkomen op de activiteiten, die wij als vereniging voor u mogen organiseren.

Voor het organiseren van activiteiten heb je veel mensen nodig.

Vooral nu in deze fase van het seizoen. IJsvloer(en) moet(en) worden voorbereid. Op dat moment kom je altijd handen te kort. Over de aanloopproblemen met de ijsbaan "Koppelpaarden" wordt in dit nummer apart ingegaan. Vaak word je ook weer positief verrast door personen, die meehelpen om de kar te trekken, zodat je als dagelijks bestuur niet het gevoel hebt aan een dood paard te trekken.

Wij hebben u ook nodig om evenementen voor u te kunnen organiseren.

Het jaar 2003 ligt weer voor ons.

De activiteiten op de ijsbaan in Breda zijn volop bezig. Meer dan 100 leden zijn wekelijks actief onder de vlag van IJSCO. Daarnaast zijn er ook tallozen die rijden op de recreatieve uren. Het komend jaar zijn er natuurlijk ook weer de skeeler- en de wieleractiviteiten. Activiteiten, die niet doorgaan zijn de bos- en zaaltraining. Jammer, maar helaas. Als er te weinig animo is moeten wij als bestuur tegen die leden helaas nee verkopen. Maar zoals altijd zullen er ongetwijfeld wel weer nieuwe ideeën en mensen komen om IJSCO springlevend te houden. Zo is het bestuur altijd geïnteresseerd in sprankelende en of originele ideeën om nieuwe evenementen voor u te kunnen organiseren.

Wat brengt het nieuwe jaar verder voor de IJSCO leden?

Voor u persoonlijk wens ik u het allerbeste toe. De IJSCO vrijwilligers, die hun steentje bijdragen IJSCO draaiende te houden wens ik het allerbeste toe.

Het valt niet altijd mee om als vrijwilliger de kou te trotseren om een ijsbaan aan te leggen. *Het valt niet mee* om een ijsbaan telkens weer opnieuw te moeten aanleggen, met het gevoel: **doen we het wel of niet goed** en het valt niet mee om er zoveel vrije tijd in te steken, want thuis mopperen ze ook wel eens.

Maar *het valt wel mee* als er uiteindelijk na veel moeite toch iets slaagt en als mensen, die eerst ontevreden waren, uiteindelijk zeer tevreden zijn en lid van IJSCO worden. *Het valt mee* als de vrijwilligers samen na afloop van een inspannende dag gezellig na borrelen.

Dus ja, dan is het soms met recht: *soms valt het mee, soms valt het tegen*. Maar we blijven optimistisch de toekomst, dus het jaar 2003, inzien. Ook hier zullen weer mee- en tegenvallers komen. Ook dit jaar zal IJSCO een keer onderwerp van roddel zijn. Dat kan ook niet anders, want we zitten qua terreinen in een moeilijke fase, waar pas in een latere fase duidelijkheid over gegeven kan worden. Het bestuur moet roeien met de riemen die ze heeft en dat is voor een buitenstaander niet altijd even begrijpelijk. Daarom lees het stukje over de ijsbanen in dit nummer. Ik hoop dat er dan heel veel duidelijk voor u wordt. En als het niet duidelijk is aarzel dan niet om het bestuur te bellen of te mailen. Lees ook voor de laatste informatie onze website want het nieuws gaat sneller dan de snelste schaatser bij IJSCO. Een ijssterk 2003 toegewenst.

Anton van Gaalen

MARMOTTE 2003



Zoals zo velen van ons heeft ook een aantal leden van de wielergroep van IJSCO een aantal goede voornemens voor 2003. Een van deze voornemens is het rijden van de "Marmotte".
Na in het verleden een aantal klassiekers te hebben gereden zoals de Amstel Gold Race, Luik-Bastenaken-Luik en natuurlijk onze eigen IJSCO midzomertocht (340km), zijn we toe aan een nieuwe uitdaging. Zoals al gezegd zal dit de "Marmotte" worden. Voor degene die niet weten wat deze tocht inhoud, het volgende. De Marmotte is een cyclo-sportieve tocht over 175 km, maar dan in de Alpen.
De volgende bergen zullen beklommen moeten worden t.w.: **Croix de Fer (2068m), Telegraphe (1570m), Galibier (2642m), Alpe d' Huez (1880m).**
Niet alleen het klimmen en de afstand bepaald de moeilijkheidsgraad, maar ook de weersinvloeden kunnen een grote rol spelen. Het is voorgekomen dat het in het dal 20 graden was en op de top van de berg 0 graden. Al met al geen gewoon zondagmorgen tochtje, dit voor alle duidelijkheid. Deze tocht start op de eerste zaterdag in juli, voor dit jaar zal dat dus 5 juli zijn. Het moge duidelijk zijn, dat als je hier aan deel wilt nemen er veel van je gevraagd zal worden.
Om deze tocht te kunnen rijden dien je over een gezonde dosis sportiviteit en doorzettingsvermogen te beschikken.
Behalve dit laatste zal er veel getraind moeten worden, met alleen het rijden op de dinsdagavond en de zondagmorgen red je het niet. We zijn dus van plan om al vroeg met de trainingen te gaan beginnen, niet alleen in de omgeving van Oosterhout, maar natuurlijk zullen ook Limburg en de Ardennen regelmatig bezocht gaan worden. In de maanden mei en juni zullen dan de grote tochten (Waalse klassiekers, Limburg mooiste etc) gereden worden als voorbereiding. Eind mei en begin juni zijn we van plan om een aantal dagen te gaan trainen in de Franse Alpen. Is je interesse is gewekt en heb je zin om mee te doen of misschien wil je eerst nog het één en ander weten? Neem dan contact op met: Ed Nieman tel: 0162-428487. Met sportieve groet,

Ed Nieman

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN

De aanvang is gewijzigd. We starten exact om 18.30 uur.
Alle deelnemers en juryleden worden om 17.45 uur op de ijsbaan verwacht.

David de Bruin.

IJSBAAN KOPPELPAARDEN

Een aantal zeer enerverende weken hebben het IJSCO bestuur en de vrijwilligers achter de rug. De invallende winter in de eerste helft van december heeft ons blij verrast doordat er geschaatst kon worden op natuurijs. Er was echter geen schaatsen mogelijk bij IJSCO op de ijsbaan bij Café Koppelpaarden. Gelukkig hebben wij op het laatste moment nog een alternatief kunnen vinden bij de HAMO tennishal. Over deze ijsbaan wordt u door de secretaris ingelicht.

Waarom lukt het niet om een ijsbaan aan te leggen?

IJSCO is noodgedwongen door vandalisme en bedreigingen van jeugd in de winter van 2000 vertrokken van de baan bij de Slotbossetoren. Over normen en waarden gesproken. In 2001 hebben wij een lokatie bij Café Koppelpaarden aan de Veerseweg gevonden. De eerste problemen dienden zich toen al aan, doordat de grond een hoogteverschil had van 70 cm en zeer water doorlatend is. Bepaald geen succesformule voor de aanleg van de ijsbaan. Doordat het helder geworden is uit gesprekken met Cees Cornelisse, dat er eerst duidelijkheid moet zijn omtrent de meerjarige toekomstvisie van het stuk grond, is 't bestuur genoodzaakt tot het nemen van diverse voorlopige maatregelen. Er kunnen geen hoge kosten worden gemaakt voordat een definitieve oplossing bekend is. In oktober 2002 is er een onderzoek gestart over de toekomst van de grond in het kader van de mogelijke bestemming in samenhang met de "Heilige Driehoek". De uitkomst is bepalend voor de toekomst van IJSCO aan de Veerseweg.

Ondertussen moet er wel geschaatst kunnen worden.

Binnen het bestuur wordt al het mogelijke, zelfs bijna het onmogelijke, gedaan om een ijsbaan te creëren. Samen met Cees Cornelisse, Loonwerkbedrijf v. Ginneken en de gemeente Oosterhout wordt gepoogd een tijdelijke voorziening te maken. Eerst is in het najaar de grond geëgaliseerd. Voor de eerste ijsperiode hebben wij gepoogd door een leemlaag op de zandgrond aan te brengen de waterdoorlatendheid te beperken. Echter dit mocht niet baten. Als alternatief konden wij een kleine ijsbaan aanbieden bij de HAMO hallen. Als ik dit schrijf lijkt een tweede vorstperiode in aantocht. Inmiddels is er onder leiding van Jos Pompe voorlopige verlichting geplaatst. Een tiental vrijwilligers hebben een laag van folie gelegd, de dijken zijn verzwaard. Loonwerkbedrijf van Ginneken heeft op een zaterdagmiddag met twee tanks ± 10 centimeter water op de 5000 m2 grond aangebracht. Een prima prestatie. Echter de problemen zijn de wereld nog niet uit. Doordat de grond is bewerkt en er folie op is gebracht ontstaan er grondgassen, die de folie omhoog duwen. Door gaten in de folie te prikken wordt gepoogd de folie onder water te houden. Hopelijk lukt dit. Als voorzitter wil ik twee mensen uit het bestuur met name bedanken. Door de inzet van onze nieuwe secretaris, Toine van Wezel en onze ijsmeester, Antoon Rombouts, hebben we nog veel kunnen bereiken, en hebben zij zich ondanks de tegenslagen IJSCO toch ijs kunnen geven.

U merkt dat het maken van een ijsbaan niet eenvoudig is als je niet tot een structurele oplossing kunt komen. Wij, als bestuur, hopen dan ook dat wij zo snel mogelijk tot een definitieve oplossing kunnen komen. De plannen hebben we wel. Voor het volgen van de aanleg en de ijsinformatie, raadpleeg www.ijsco.com.

Anton van Gaalen.

SCHAATSNIEUWS VAN DE TC

Pupillen trainingsgroep Breda

't Kan vriezen, 't kan dooien. Terwijl ik dit aan het pennen ben, weten ze daar boven weer niet precies waar ze ons een plezier mee kunnen doen. Sneeuw, regen, ijzel, nachtvorst? Nou, laat het wat ons betreft maar eens een keertje lekker doorvriezen. Een lekker tochtje door de Biesbosch zou als afwisseling voor al dat kunstijs best wel eens "lekker kunnen smaken". Nou ja, wie weet als je dit leest kom je misschien wel terug van de Elfstedentocht of van het eerste bezoek aan de Warande. Okee, beeeeeetje overdreven, maar ja, je weet het tenslotte maar nooit in dit rare kikkerlandje. Maar ik zou het toch voor geen goud willen missen.
Wat we wel zeker weten, is, dat we binnenkort weer gaan DIPLOMASCHAATSEN. Dat zal in maart gaan gebeuren (dat hoor je van je trainer/trainster) en we organiseren het gewoon tijdens je eigen clubuur.
Je kunt de volgende KNSB-schaatsvaardigheidsdiploma's behalen:
Schaatsproef, A, B, C, D, E en F.
Het examen bestaat uit drie onderdelen:
1. De slalomproef: Er wordt een baan uitgezet van 45 m met een aantal pylonen. Binnen een bepaalde tijd moet je slalom één keer heen en terug rijden.
2. Start- en remproef: Ook hier weer een baan van 45 m. Aan het eind van de baan moet je niet een mooie bocht maken, maar remmen, vlak om de pylon draaien en weer zo snel mogelijk terug rijden.
3. Langebaan proef: Gewoon zonder stoppen een zo hoog mogelijk aantal baantjes schaatsen binnen een bepaalde tijd, oftewel we kijken of je uit het goede Elfstedenhout gesneden bent.
De diploma's zullen, net als vorig jaar, tijdens de feestelijke afsluiting van het seizoen worden uitgereikt in ons "clubhuis" De Koppelpaarden in Oosterhout. Wanner en hoe laat, dat hoor je nog van ons. Ook reiken we dan de prijzen voor de Clubkampioenschappen uit en daarvoor allemaal heel veel succes op zaterdag 8 februari a.s.

Gewestelijke trainingsgroep Breda

Hallo schaatsvrienden en –vriendinnen. Voor zover het nog niet persoonlijk is gedaan wens ik iedereen een VORSTELIJK 2003 met hopelijk niet al te veel blessureleed.
Dat het zo'n knaller van een seizoen zou gaan worden, en ik heb het niet over het gewone vuurwerk, hadden we niet kunnen dromen. Zo maar voor het eerst iemand in klasse 1! Nogmaals van harte Bart!!!!
Gelukkig gaat deze Bart niet naar België en kunnen we nog lang van hem genieten. Maar niet alleen hij knalt eruit, maar wat een geweldige vooruitgang bij de anderen. Dan kan ik toch niet aan Mark en Daan voorbij, die alles schaatsen wat los en vast zit, oftewel aan iedere wedstrijd fanatiek deelnemen. Ook grote klasse jongens!
En wat te denken van de nieuwelingen: Maaike, die inmiddels al 3 clubrecords

achter haar naam heeft staan. Bob, die jammer genoeg net iets te laat met schaatsen is begonnen (volgens de krant), maar ook voor hem elke keer een pr en Reinout met prima tijden op de 500 en de 1000. En niet te vergeten onze bekende dames: Elvira, voor het eerst onder die gehate minuut op de 500 en Martha en Annemarie met (dastoevallig) allebei op 4 van de 5 afstanden pr's. Ook onze Martijn is vet onder de minuut gedoken en wie weet wat de Clubkampioenschappen voor Martine, Leendert en Ruben nog in petto hebben. Jammer dat de laatste twee niet zoveel tijd meer hebben voor wedstrijden. De studie gaat immers voor (en windsurfen ook, haha) maar 9 jaar schaatsen onder de IJSCO-vlag is een vette felicitatie waard. Enne, Leendert, nogmaals bedankt voor de IJSCO-promotie via ORTS-TV. De videoband is op te vragen.

Van het juryfront niets dan goeds. IJSCO heeft nog dienst op 18 januari, 8 februari en 16 maart en alles verloopt tot nu toe spiegelglad. Als het daarnaast even meezit, hebben we binnenkort maar liefst 3 gediplomeerde starters, want ook Sjaak Commandeur en Jan van Evelingen schieten er inmiddels flink op los.
Het zelf schaatsen heeft aanstekelijk gewerkt en op de oproep om een JSL-cursus te gaan volgen en zo volgend jaar onze jeugdbegeleiding te versterken hebben we gelukkig enthousiaste reacties gehad van Daan de Boer en Anton Rombouts. Zij wachten nu op de KNSB. Zodra er voldoende deelnemers (er is dus nog plaats!!!!) zijn, gaat de cursus van start. Succes allebei! {*Zie oproep onderaan*}
Wanneer jullie dit lezen staat de 8e februari voor de deur. Dus, IJSCO's van de gewestelijke ploeg, bel voor de beste voorbereiding naar Sportpraktijk Body Guard voor een gratis behandeling of kijk op www.body-guard.nl.

Clubuur IJSCO
Van het clubuur is niet zoveel te melden, behalve dat alle groepen vol zitten. Aan de BIJF-aantallen (Bredase IJsfederatie) heeft IJSCO ruimschoots voldaan. Dus voor de lezers die er volgend seizoen ook gebruik van zouden willen maken, hou het clubblad goed in de gaten. Daarin en uiteraard op de site tref je alle info aan. En jullie weten het hopelijk: bevalt het goed, geef het door en heb je nog wensen, zeg het ons.

Met ijsco gaat het goed, nu nog meer trainers opleiden!
Onze oproepen aan de leden om zich bij de TC te melden voor het volgen van een JSL-cursus hebben nog te weinig opgeleverd. Met de groei van het aantal schaatsers en skeeleraars groeit ons corps trainers niet genoeg mee. Daarom nogmaals een verzoek geef je op bij Henk Nunninga (voorzitter TC-IJSCO). Voor verdere informatie over deze opleiding voor Jeugdschaatsleider kun je terecht bij Nico Garritsen.(076-5142437)
Voorwaarde is een redelijke schaatsvaardigheid en een enthousiaste instelling. Wij weten zeker dat aan deze voorwaarde vele IJCO's voldoen. Dus laat wat van je horen. Bij voldoende deelname start er weer een cursus in Breda.

De hartelijke schaatsgroeten van de TC (Sytze, Pieternel, Nico, Henk)

SKEELEREN IN OOSTERHOUT EN OMGEVING EN NOG VERDER



Toertochten

De voorbereidingen voor de Koninginnetocht op 30 april 2003 zijn alweer in voorbereiding. Noteer de tocht alvast in de agenda. We willen weer starten om 10:00 uur bij het VOKO home in Oosterhout.
We willen als IJSCO proberen in het komende seizoen meer laagdrempelige activiteiten te organiseren voor de Oosterhoutse bevolking. Hoe we het gaan doen is op dit moment nog niet bekend.

Lessen

De lessen voor het komend seizoen zijn weer op maandag en op vrijdag. Zonder bijzonderheden starten we in april. Het schema is als volgt:

	maandag	Vrijdag	
April	21,28	25	Voorjaarsles
Mei	12,19,26	2,9,16,23	Voorjaarsles
Juni	2,16,23,30	6,13,20,27	Voorjaarsles
Juli	7	4	Voorjaarsles
Augustus	25	22,29	Najaarsles
September	1,8,15,22,29	5,12,19,26	Najaarsles

Zoals u ziet zijn er 10 voorjaarslessen en 7 najaarslessen. Dit is 1 les meer als vorig jaar. De prijzen voor de lessen voor volgend jaar kunnen gelijk blijven. Ook de tijden zullen ongewijzigd blijven.

Zoals het er naar uit ziet zal het volgende seizoen er weer als volgt uit zien, qua prijzen.

U kunt keizen voor een compleet jaar (17 lessen). Deze kosten	42,50
of voor een voorjaarsdeel (10 lessen)	30,--
of een najaarsdeel (7 lessen)	21,--

U kunt zich alvast weer opgeven voor de lessen voor het skeelerseizoen zomer 2003 bij Anton en Annemarieke van Gaalen 0162-423906

De lessen zijn voor beginners, gevorderden en degene die wedstrijd willen rijden.

De wedstrijden zijn in het voorjaar en worden onder auspiciën van de SBN gehouden.
De eerste wedstrijd start op 12 april in Nieuwkuijk.

De wedstrijd data zijn:

Plaats	Datum
Nieuwkuijk	12 april
Brakel	26 april
Breda	10 mei
Tilburg	24 mei
Weert	21 juni
Schijndel	12 juli

Degene die mee willen doen aan de wedstrijden moeten onderling vervoer regelen. De wedstrijden zijn voor de jeugd. De wedstrijden zijn gebaseerd op leeftijd. Voor volwassen is een marathon wedstrijd aanwezig.
Deze wedstrijd gaat over 30 minuten.



District ZUID
Skatebond Nederland

Recreatie

In de zomer van 2003 kunt u deelnemen aan toertochten die door de SBN en de KNSB worden georganiseerd. Hierna volgt de voorlopige kalender van 2003. Alle tochten in Zuid georganiseerd tellen meer voor de **AZUURI TOERKEI COMPETITIE.** Degene, die mee willen doen aan de Azuuri Toerkei competitie hoeven zich niet van tevoren in te schrijven. Gewoon meedoen aan de toertochten, die in Zuid Nederland worden georganiseerd. Wist u trouwens dat vorig jaar in district zuid meer toerkilometers gemaakt konden worden dan in district West (Noord en Zuid Holland en Utrecht) en in district Noord (Friesland, Groningen, Drente). Alleen in district Oost konden meer kilometers worden gereden. Voor het komend jaar heb ik voor u alvast de eerste toertochten, die zich hebben aangemeld op een rijtje gezet. De afstanden zijn nog niet helemaal bekend, maar hier zijn alvast de data:

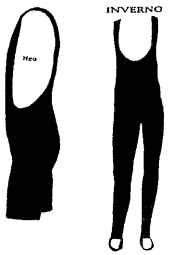
Datum	Plaats	Naam tocht	Kilometers indien bekend
Wo 30 april	Oosterhout	5e Koninginnetocht	10-110V
Za 3 mei	Middelburg		
Za 10 mei	Sprang Capelle	7e Rondje rondom Sprang	6V - 90 P
Zo 18 mei	Roosendaal	Lus van Roosendaal	25-100 P
Za 24 mei	Vlissingen	Groene Boulevard/City to City	10-25 V
Do 29 mei tot zo 1 juni			
	Harfsen (regio Oost)	Vierdaagse	15-100 per dag
Za 7 juni	Grijpskerke		20-60 V
Vr 20 juni	Middelburg	Nightskate	10
Zo 22 juni	Breda	Breda Rondom	30-60P
Za 28 juni	Gramsbergen (regio Oost)	200 km tocht	200P
Zo 6 juli	Drunen	6e Loonse en Drunense Duinentocht	15-75
Zo 10 aug	Branst (België)	Sluizentocht	75P
Za 16 aug	Boekel	Electroworld tocht	40V; 60-100P
Za 31 aug	Domburg	Domburg by sea	30-60P
Za 6 sept	Bantega (Friesland)	Elfstedentocht	200 P

==========

SCHAATSPAKKEN

Beste IJSCO leden,
De "Kernploeg" van IJSCO, nu rijdend in onze blauw/witte schaatspakken, heeft besloten om nieuwe pakken aan te schaffen.
Door deze beslissing komen eind maart de blauw/witte pakken beschikbaar voor overige IJSCO leden.
De pakken zijn twee seizoenen gebruikt, en gaan ongeveer 35 euro kosten.
Geïnteresseerden kunnen zich bij mij opgeven; enkele pakken zijn al in mijn bezit. Maat 5 en 6 (komt overeen met maat 48/50)
Overige artikelen die nog op voorraad aanwezig zijn:

Wieler/skeeler shirts korte mouw	32.50 euro:	Maat, 6, 7, en 8.
Wieler/skeeler jacks lange mouw	35.00 euro:	Maat, 3, 5, 6, 7, en 8.
Korte wieler/skeelerbroek:	35.00 euro:	Maat, S en XL
Lange wieler/skeeler/schaats broek:	35.00 euro:	Maat, M
Trainingspakken: 25.00 euro:		Geen kindermaten meer.



Johan Geurts, penningmeester.

"BRAMEN PLUKKEN" MIJN ELFSTEDENTOCHT 1985

In 1985 reed Ab Nederlof (1954) de Elfstedentocht. Hij schreef er een zeer leesbaar boekje over, dat in al zijn nuchterheid de spanning van de voorbereiding, de start en de tocht zelf laat meebeleven. Zelfs overtuigend voor hen die nooit op het ijs hebben gestaan. Ab Nederlof is als trainer werkzaam bij schaatsvereniging De Vechtstreek in Utrecht. **Citaat:**
"Vlug dring ik me naar één van de tonnen aan de rechterkant en gooi het genummerde strookje erin. Daarna is het in een draf naar buiten. Daar staan voor de hal duizenden mensen enthousiast te roepen. Een eindje verderop is het minder druk. Sommigen lopen me keihard voorbij, veel passeer ik er zelf niet, maar na enkele honderden meters voer ik het tempo wat op en begin de strijdmakkers van mijn uur in te halen. We passeren een brug, stoplichten en moeten opeens rechtsaf achter een fabriekshal langs. Even later zie ik de Zwettehaven liggen. De laatsten van de vorige groep ben ik dan al voorbij".
Ab Nederlof: Bramen plukken, Mijn Elfstedentocht 1985
Het boekje is te bestellen door 7 Euro + 2,25 Euro verzendkosten over te maken op: giro 8970803 t.n.v. Skanderbeg books, Utrecht.

VEILIG SCHAATSEN OP NATUURIJS

Er komt weer zo'n mooie winter aan waarin veel op het natuurijs kan worden geschaatst, zo hoopt in elk geval de schaatsliefhebber. Maar schaatsen op natuurijs vraagt meer voorbereiding dan schaatsen op kunstijs. Ook als al veel op natuurijs is geschaatst, kan het natuurijs weer onbetrouwbaar geworden zijn. Wat is van belang voor een goede voorbereiding?

- Trek warme en vooral vochtregulerende kleding aan. Als je bezweet raakt en even stil staat koel je erg af.
- Neem een veiligheidsset mee: werptouw voor de ander + ijspriem voor jezelf
- Zorg voor rondgeslepen achterkant v.d. schaatsijzers. Voorkomt snijwonden.
- Doe bescherming tegen vallen aan, vooral als het ijs hobbels, bobbels en scheuren heeft. Denk aan helm, scheen-, knie- en polsbeschermers.
- Weet waar je gaat schaatsen, ken de omgeving.
- Neem een isolatiedeken mee (klein pakje, zeer bruikbaar tijdens onderkoeling)
- Neem reservekleding mee, een nat pak is zo opgelopen
- Eten en drinken zijn handig voor waar geen 'koek-en-zopie' tentjes zijn
- Zorg dat de thuisblijvers weten waar u bent
- Vergeet natuurlijk de mobiele telefoon niet, als u er een bezit.

De veiligheidsset

Ook bij alle voorzorgsmaatregelen en voorzichtigheid, gaat het soms mis op natuurijs, het natuurijs blijft onvoorspelbaar. Het komt regelmatig voor dat schaatsers op natuurijs in een wak terechtkomen. Veel mensen hebben jammer genoeg voor een dergelijk moment geen reddingsmiddelen bij zich. Reden hiervoor zijn een aantal misverstanden die leven onder schaatsers.

Het eerste misverstand is dat wordt gedacht dat het uit een wak klimmen even makkelijk is als erin komen. Dit is niet zo. Het natte ijs aan de rand van een wak is zeer glad. Je hebt dus geen grip. Bovendien brokkelt de rand van het dunne ijs makkelijk af.

Het tweede misverstand is de gedachte: 'ik kan toch zwemmen'. Natuurlijk is dat erg handig. Maar het grote gevaar is niet de verdrinking, maar de onderkoeling. In het koude water treedt onderkoeling binnen enkele minuten op. Door onderkoeling neemt de controle over de spieren af en wordt zwemmen onmogelijk.

Neem daarom altijd de veiligheidsset (touw en priem) mee het natuurijs op. De veiligheidsset is voor uw eigen veiligheid en de veiligheid van anderen. De set weegt slechts 120 gram en is zeer compact.

De veiligheidsset bestaat uit een ijspriem en een werpkoord. Met de ijspriem kunt u uzelf uit een wak trekken. De ijspriem wordt om de nek gedragen en is afgeschermd om bij valpartijen verwondingen te voorkomen.

Met het werpkoord kunt u een andere schaatser uit een wak trekken. Het werpkoord is door zijn flexibele handvat gemakkelijk in een broek of jas mee te nemen.

De kleding

Goede kleding moet niet worden verward met heel warme kleding. Natuurlijk moet de kleding die tijdens het schaatsen op natuurijs gebruikt wordt warm zijn.



ROELEN
"SLIJPTECHNIEK"

gereedschapsslijperij
ook
scharen (tondeuze), messen
gazonmaaiers, kettingzagen
en
schaatsen

gereedschapsslijperij/groothandel in verspanings- en snijgereedschappen
Ruiterspoor 8 (bij de molen) - 4911 BB Den Hout (gem. O'hout)
Tel. 0162 - 432942 -- Fax 0162 - 432943

Maar kledingstukken, met name sokken, die te warm zijn, zorgen voor veel zweet. Het zweet koelt vervolgens af. Hierdoor kan uiteindelijk bevriezing van de lichaamsdelen ontstaan. Verder kan beter een extra kledingstuk worden aangetrokken tijdens het schaatsen, dan een kledingstuk uitgetrokken. Wanneer een kledingstuk wordt uitgetrokken, is het tot dan toe te warm geweest. Daardoor wordt er veel gezweet, en dit koelt af na het uittrekken van het kledingstuk.
Om er voor te zorgen dat het zweet wordt afgevoerd voordat het kan afkoelen is vochtregulerende kleding van belang.

De isolatiedeken

De isolatiedeken komt van pas wanneer iemand door het ijs is gezakt. Om een te snelle en te grote afkoeling te voorkomen, wordt de isolatiedeken gebruikt. Deze zorgt ervoor dat de lichaamswarmte niet verloren gaat in de buitenlucht, maar bewaard blijft in de nabije omgeving van het lichaam. Hierdoor wordt de afkoeling zo veel mogelijk voorkomen. Dat het belangrijk blijft de natte kleding zo snel mogelijk te vervangen door droge kleding, is duidelijk.

Waar koopt u de Natuurijsveiligheidsset

Bestel de natuurijsveiligheidsset of koop hem bij uw schaatsspecialist. De natuurijsveiligheidsset is verkrijgbaar bij uw schaatsspecialist of door 12,50 euro over te maken op girorekening 6930356 t.n.v. Stichting Veilig Natuurijsverkeer, Amsterdam, onder vermelding van natuurijsveiligheidsset, naam en adres.

Informatie

Informatie is te vinden op de website van de stichting: .schaatse.dds.nl (zonder "n") of via de site van de KNSB: www.knsb.nl/toerschaatsen
E-mailen kunt u ons via de site of direct: heuzen@xs4all.nl
U kunt ons ook schrijven, het adres is:
Stichting Veilig Natuurijsverkeer, p/a Oostenburgervoorstraat 306, 1018 MR Amsterdam.
Tel: 020 6278273

Tot slot wensen wij iedereen veel plezier op het natuurijs.
En: roept het voort!! Zodat over enige jaren er zoveel touwtjes en priemen op het natuurijs zijn dat er geen slachtoffers meer vallen als mensen door het ijs zakken.

SALOMON TR7 Autofit Men/Lady
Wheels: 76MM/78A.
Bearings: SKF ABEC 5.
Men: 23-31,5, Lady: 22-27,5
Salomon Autofit binnenschoen.



BAUER Semi Pro X585 Men/Lady
Skeeler.
Wheels: 80MM/78A
Bearings: ABEC 5
Men: 6-14, lady: 7-11



TECNICA Mustang Men/Luna Lady
Wheels: 80MM/82A
Bearings: ABEC 7
Men: 4-12,5, Lady: 3,5-9



www.intersport.nl

INTERSPORT®
GEERTS

Kerkstraat 14, Oosterhout, tel: (0162) 45 34 91

omdat een

gezond lichaam

net zo belangrijk is als



een

gezonde geest

Wij van de SNS bank vinden niet alleen cijfers en rekenwerk belangrijk. Wij beseffen als geen ander dat hersengymnastiek alleen niet gelukkig maakt. Daarom draagt de SNS bank de sportwereld een letterlijk en figuurlijk warm hart toe.

SNS bank
Groot geworden door klein te blijven