


# 25 jaar

# 1985—2010

**'t Glij-IJzer nr. 100**

**Najaar 2010**

**ROELEN "SLIJPTECHNIEK"**

*Gereedschapsslijperij, ook scharen (tondeuse), messen gazonmaaiers, kettingzagen en* ***schaatsen***

*Gereedschapsslijperij/groothandel in verspanings– en snijgereedschappen.*

Ruiterspoor 8 (bij de molen) - 4911 BB DEN HOUT
tel. 0162-432942 - fax. 0162-432943
www.roelenslijptechniek.nl - info@roelenslijptechniek.nl

**Kleding sponsors:**

**Body Guard** (Henk Nuninga)
Praktijk voor sportverzorging en blessurepreventie
Herendam 133 — T 0162-432304
4908 AP Oosterhout — E info@body-guard.nl
W www.body-guard.nl

**Coiffure Helmut Fleischacker** (Dhr. H. Fleischacker)
Rulstraat 15a — T 0162-425660
4901 LM Oosterhout

**ASI Security** (Dhr. H. Vermaas)
Bredaseweg 108 a — T 0162-499102
4902 NS Oosterhout — W www.asi-security.nl

**A-Gave Accountants** ( Dhr. A. van Gaalen)
Bizetlaan 5 — T 0162-454471
4904 ML Oosterhout — E Anton@a-gave.nl

**Prenatal Oosterhout** (Dhr. A. Sips)
Rulstraat 17 — T 0162-425033
4901 LM Oosterhout — W www.prenatal.nl

**Ferliner BV** (Dhr. William den Hollander)
IJzersterk in transport — T 073-5998340
Akkerseweg 16 — E info@ferliner.nl
5321 HG Hedel — W www.ferliner.nl

**Independent Store** (Dhr. Gijs Hilhorst)
Arendstraat 34-36 — T 0162-433088
4901 JK Oosterhout — E info@indepentstore.nl
W www.independentstore.nl

**Inhoudsopgave:**


| | |
|---|---|
| blz. 2 | Overzicht kledingsponsors. |
| blz. 3 | Inhoudsopgave. |
| blz. 4 | Overzicht bestuur/redactie. |
| blz. 5 | Voorwoord voorzitter. |
| blz. 6 | Notulen Algemene Ledenvergadering 25 november 2009. |
| Blz. 8 | Oproep redacteur Glij-ijzer. |
| blz. 9 | Agenda Algemene Ledenvergadering 25 november 2010.<br>Contributieverhoging. |
| blz.10 | Secretarieel jaarverslag |
| blz. 11 | Nieuw afstandsrecord Troy en Alexander. |
| blz. 12 | Wist u dat? |
| blz. 13 | Van waterijs, via softijs naar Magnum! |
| blz. 22 | Waarom een ijsbaan een “zij” is.<br>IJsco op rolletjes. |
| blz. 23 | Sudoku. |
| blz. 24 | Vakjargon in de schaatssport. |
| blz. 28 | Mag ik van u een dubbele ijsco? |
| blz. 29 | Verslag skeelertocht 6 juni 2010. |
| blz. 31 | Skeelertocht Donders Goed. |
| blz. 32 | Ballonvaart jubileumfeest. |
| blz. 33 | Stehmann-competitie Amy en Florine |
| blz. 34 | Schaatsen kopen |
| blz. 36 | Bostraining |
| Blz. 38 | “Schaatsboek” voor jeugdleden. |
| blz. 41 | Zaaltraining. |
| blz. 42 | Feiten over de schaats. |
| blz. 45 | Recept. |

**WEBSITE IJSCO: WWW.IJSCO.NET**

**BESTUUR:**

| | | |
|---|---|---|
| Voorzitter: | Ineke Knape | voorzitter@ijsco.net |
| Penningmeester: | Gunther Hofman | penningmeester@ijsco.net |
| Secretariaat: | Tanja van Oers | secretaris@ijsco.net |
| Leden DB: | Jolande van Engelen | dbleden@ijsco.net |

**Uitvoerders Kerntaken:**

| | |
|---|---|
| Ledenadministratie: | Ceciel Pompe<br>ledenadmin@ijsco.net |
| Recreatief Schaatsen: | Frans van Leijsen<br>recreatieschaatsen@ijsco.net |
| Wedstrijdgericht schaatsen: | Frans van Leijsen<br>wedstrijdschaatsen@ijsco.net |
| Shorttrack: | Tonny Dijck<br>shorttrack@ijsco.net |
| Kleine Banen Toernooi: | Tonny Dijck<br>KBT@ijsco.net |
| Skaten /skeeleren: | Frans van Leijsen<br>skeeleren@ijsco.net |
| Conditietraining: | Anton van Gaalen<br>conditie@ijsco.net |
| Public Relations: | Vacant |
| IJsmeester Natuurijsbaan: | Jos Pompe<br>ijsmeester@ijsco.net |
| Webmaster: | Jos Pompe<br>webmaster@ijsco.net |

**Redactie GLIJ-IJZER:**

Voor de redactie/PR zijn wij op zoek naar enthousiaste mensen die het leuk vinden om 2x per jaar het clubblad te verzorgen.

*Naast dit clubblad ontvang je regelmatig de digitale nieuwsbrief. Kijk voor actuele informatie op de website. Ook verschijnen er regelmatig berichten in de gratis regionale huis-aan-huisbladen en op de kabelkrant.*

**Voorwoord**

Het skeelerseizoen is alweer bijna achter de rug. Er is met veel deelnemers aan het skeeleren deelgenomen. Aangezien het animo voor deelname aan toertochten door IJscoleden stijgt, is er ook een les besteed aan het oefenen aan het omgaan met obstakels op de weg. Wat doe je als je over een rails moet? En niet te vergeten de noodstop. Onze trainers deinzen nergens voor terug.

Ik noemde al even de groeiende belangstelling voor deelname aan toertochten. En dan het liefst met z'n allen er naar toe en dan gezamenlijk rijden al naar gelang de wensen. Niks geen verplichtingen maar gewoon kijken met wie je een bepaalde afstand en met welk snelheidsniveau kan meerijden. Maaike Linders en Loes Stoop hebben hierin het voortouw. Gegarandeerd leuk! Mooi te zien dat de soepelheid van afstemming via de mail zo goed werkt.

Helaas hebben we op het Baronieparcours waar IJsco skeelert geen eigen clubhuis voor een gezellige nazit. De laatste les voor de zomervakantie hebben we ons niet laten weerhouden door het weer om toch een gezellige nazit te hebben. Onder leiding van Wim Bastiaansen met hulp van Frans van Leijsen, Goof Huijben en een aantal spontaan opgestane spelleiders zijn er op de laatste skeelerles die begon met donkere wolken en een flinke bui leuke spelletjes gedaan. Na deze spelletjes –toen het weer ook nog mooi werd- is de vakantieperiode ingeluid met een borrel met toebehoren. Dit gaan we zeker herhalen!

Het PR team heeft aangekondigd met haar werkzaamheden te willen ophouden. Heel erg jammer! Het gouden duo Hilly de Groot en Wendy Broeders heeft ervoor gezorgd dat het uiterlijk van het Glij-IJzer is verbeterd en er meer informatie in kwam te staan. Veel dank daarvoor. Ik hoop dat we een enthousiaste redacteur weten te vinden voor het Glij-IJzer.

Marjan Roovers is bereid gevonden het werk aan het leaseplan dat Hilly ook deed voor haar rekening te nemen. Het is bijzonder fijn dat we deze activiteit daardoor kunnen continueren. Andre van de Gevel gaat Frans van Leijsen ondersteunen bij de opzet van het schaatsseizoen. Gelukkig staat Frans daar niet meer alleen voor. Last but not least zijn Tanja van Oers-Verschueren en Gunther Hoffmann bereid gevonden om respectievelijk de functie van secretaris en penningmeest op zich te willen nemen.

Op 25 september hebben we het 25 jarig bestaan van IJsco gevierd. De Jubileumcommissie, bestaande uit Marlies Bouwens, Wendy Broeders, Goof Huijben en Jan Blom, heeft er een echte familiedag van gemaakt. We hebben wederom de prachtige locatie van Henk en Loes van Ginneken kunnen gebruiken waardoor we meer mogelijkheden hadden bij slecht weer. En dat was maar goed ook! Het heeft die dag helaas ook geregend.

Het is mooi te zien dat het team van vrijwilligers gestaag groeit. Met z'n allen de werkzaamheden verdelen zorgt ervoor dat we veel leuke dingen kunnen blijven doen. Ik wil zelf mijn functie neerleggen wegens chronisch tijdgebrek. Het is belangrijk dat er meer aandacht komt voor de contacten met het bedrijfsleven en de gemeente. Daaraan kan ik feitelijk geen invulling geven. Het zou fijn zijn als er iemand is die door alleen al wat dichter bij huis te werken wel mogelijkheden daartoe heeft, zich als voorzitter wil aanmelden. Dan kunnen we IJsco nog beter op de kaart zetten. Overigens betekent dit niet dat ik me niet meer voor IJsco wil inzetten. Daarvoor is het veel te leuk bij de club. Maar wel op een andere manier die beter past bij mijn beperkte inzetbaarheid.

Ineke Knape

voorzitter

**Algemene Ledenvergadering 25 november 2009**

Bijlage(n): Financieel jaarverslag 2009.

Lijst participerende leden

1. Opening: De voorzitter opent de vergadering om 20.00 precies.

2. Agenda: De voorgestelde agenda wordt zonder wijzigingen overgenomen.

3. Mededelingen:

   a. Jubileum. De voorzitter deelt mee dat in het kader van het 25 jarig bestaan van IJSCO in 2010 een jubileumcommissie is geformeerd bestaande uit Wendy Broeders, Jan Blom, Marlies Bouwens, Goof Huijben en Ineke Knape.

   b. Skeelertocht. De voorzitter deelt mee dat o.a. naar aanleiding van de op de website gehouden peiling wederom een IJSCO skeelertocht wordt georganiseerd; planning is vooralsnog vastgesteld in de maand juni.

   c. Bijzondere Commissie (BC) de Elskens. De eerder in 2009 geformeerde BC de Elskens heeft niet geleid tot het gewenste resultaat. De commissie is derhalve ontbonden. Het DB heeft gemeend, met name gezien de vacatures en beperkte aanmelding van vrijwilligers op dit gebied, de prioriteit elders te leggen. De vergadering stemt hiermee in. De

voorzitter benadrukt overigens nogmaals dat elk te nemen besluit inzake de Elskens wordt genomen door (en voor) de leden in een ALV.

4. Afmeldingen met kennisgeving: Caroline Westerbeek en Gonnie Bijaart.

5. Stand van zaken Elskens: zie punt 3 mededelingen.

6. Vaststellen notulen ALV 19 maart 2009. Geen op- en/of aanmerkingen. Het verslag wordt derhalve definitief vastgesteld.

7. Secretarieel jaarverslag 2009. De vergadering neemt kennis van het secretarieel jaarverslag.

8. Financieel jaarverslag penningmeester 2009. De penningmeester ligt het financieel verslag 2009 op duidelijke wijze en ondersteund door een presentatie toe. Een nadere detaillering daarvan is gevoegd als bijlage.

9. Verslag kascontrolecommissie 2009. De kascontrole commissie (Hans Schröder en Nico de Waard) hebben vastgesteld dat de financiën helder, overzichtelijk en duidelijk zijn gedocumenteerd. Zij hebben geen onvolkomen heden geconstateerd en complimenteren de penningmeester met het verslag. De vergadering verleent naar aanleiding hiervan decharge aan het bestuur voor het afgelopen financieel jaar.

10. Goedkeuring begroting 2010. De penningmeester presenteert een heldere en overzichtelijke begroting voor het komende seizoen.

11. Verkiezing Kascontrole commissie. Conform de statuten neemt een lid van de huidige kascontrolecommissie (Nico de Waard) zitting in de commissie voor het komende jaar. De reserve van het huidige jaar (Tonny Dijck) neemt zitting als tweede lid. Marjan Roovers stelt zich beschikbaar als reserve.

12. Wijziging contributiestelsel. Het bestuur legt een voorstel voor om het contribu tiestelsel aan te passen door met ingang van het nieuwe seizoen nieuwe leden naast de vastgestelde contributie tevens eenmalig een inschrijfgeld te laten voldoen. Daarmee wordt geen onderscheid (meer) gemaakt voor leden die zich later in het seizoen inschrijven. De vergadering discussieert even over de ingang van het seizoensjaar. De secretaris geeft aan e.e.a. aan de hand van de statuten vast te stellen.

13. Bestuurmutaties. De secretaris en penningmeester hebben aangegeven af te treden. Er hebben zich geen kandidaten gemeld voor deze functies. De huidi ge secretaris treedt af; de penningmeester blijft aan totdat vervanging is gerea liseerd. De voorzitter bedankt de huidige secretaris voor zijn diensten aan IJSCO.

14. Rondvraag.

a. De vergadering vraagt of het interim bestuur nog steeds in charge is. De voorzitter geeft aan dat met de ALV van maart jl. het interim bestuur is overgegaan in een door de leden gekozen bestuur.

b. De vergadering vraagt wanneer de contributie voor het komende sei zoen wordt afgeschreven. De voorzitter stelt voor dat de penningmees ter na de vergadering contact opneemt met betrokkene om e.e.a. admi nistratief kort te sluiten.

c. Jac Meeren vraagt wat de huidige stand en status is van de leden van IJSCO. De penningmeester licht toe dat er momenteel een kleine 600 leden zijn waarvan ongeveer 175 actief.

15. Sluiting. De voorzitter sluit de vergadering om 21.15 en dankt de leden voor hun aanwezigheid en steun.

Secretaris IJSCO,

J.W.Westerbeek

**Oproep redacteur Glij-IJzer**

IJsco is op zoek naar iemand die aan het redacteurschap van het Glij-IJzer invulling wil geven. Het Glij-IJzer komt twee keer per jaar uit. Daarop zijn ook de afspraken met de adverteerders gebaseerd. De taken bestaan uit:

- het verzamelen van copy;
- het verzorgen van de lay out van het blad;
- het onderhouden van contacten met de drukker;
- het zoeken naar adverteerders;
- het onderhouden van contacten met de adverteerders;
- eventueel het zelf verzorgen van artikelen;
- het verzendklaar (laten) maken;
- het laten bezorgen van het blad.

De verzending van het blad geschiedt door een postbezorgingsbedrijf. Het innen van de kosten van de advertenties geschiedt door de penningmeester.

Gegadigden worden gevraagd contact op te nemen met de voorzitter, voorzit-ter@ijsco.net.

**Agenda**

**Algemene ledenvergadering IJsco d.d. 25 november 2010**

**Aanvang: 20.00 uur Locatie: De Pannehoef, Wilhelminalaan 57 te Oosterhout**

1. Opening
2. Vaststellen agenda
3. Mededelingen
   a. afmeldingen
   b. stand van zaken De Elskens.
4. Vaststellen notulen ALV 25 november 2009.
5. Secretarieel jaarverslag 2010.
6. Financieel jaarverslag penningmeester 2010.
7. Verslag kascontrolecommissie 2010.
8. Goedkeuring begroting 2011.
9. Verkiezing kascontrolecommissie 2011.
10. Voorstel tot verhoging van de contributie (zie elders in dit blad).
11. Bestuursmutaties. De wnd penningmeester, George van Heerde, treedt af. Het bestuur stelt voor om Gunther Hoffmann te benoemen als penningmeester. Voorts stelt het bestuur voor om Tanja van Oers-Verschueren als secretaris te benoemen. De voorzitter treedt af. Kandidaten worden verzocht zich voor de aanvang van de vergadering bij de huidige voorzitter/secretaris kenbaar te maken.
12. Rondvraag
13. Sluiting

**Contributieverhoging**

Verenigingen betalen jaarlijks een bepaald bedrag aan de KNSB en aan het Gewest. De KNSB gaat voor volgend jaar een ander systeem van afdracht hanteren. Er zal onderscheid gemaakt gaan worden tussen actieve leden en inactieve leden. Onder actieve leden vallen diegenen die schaats- en/of skeelerlessen volgen of geven of aan wedstrijden deelnemen. De jaarlijkse bijdrage voor actieve leden zal 5 euro gaan bedragen. Voor inactieve leden wordt de bijdrage 1 euro per jaar. De aparte afdracht aan het gewest komt hiermee te vervallen. Door het nieuwe systeem zullen de kosten voor IJsco beduidend toenemen. Een en ander betekent dat het bestuur gaat voorstellen de contributie met één euro te verhogen, naar € 10,- , voor degenen die met automatische incasso betalen. Voor degenen die geen machtiging tot automatische incasso hebben verleend, wil het bestuur de contributie verhogen naar € 12,50 wegens het extra werk en de extra kosten die het innen met zich brengt. Op de ledenvergadering zal het bestuur een en ander toelichten.

**Secretarieel jaarverslag 2010**

Op 4 oktober 2009 is het schaatsseizoen aangevangen. Het aantal deelnemers aan de schaatslessen is hoog. Er hebben zich 130 recreanten en 22 KNSB schaatsers aangemeld. Dit jaar is voor het eerst het leaseplan voor kleding voor de jeugd opgestart. Met dit plan wil IJsco een faciliteit bieden voor de opgroeiende jeugd. Zij hoeven dan niet telkens nieuwe kleding aan te schaffen.

Op 6 februari 2010 zijn de clubkampioenschappen verreden. Mede ingegeven door de beperkte vrije ruimte op de ijsbaan, hebben tegelijkertijd ook twee andere schaatsvereniging hun clubkampioenschappen gehouden. Aangezien het jaar ervoor niet goed was bevallen om gelijk na het schaatsen de prijzen uit te reiken, is de prijsuitreiking weer afzonderlijk gedaan. Deze was op 7 februari in 'De Slotjes'.

Ook dit jaar kon IJsco de natuurijsbaan weer openstellen. Dankzij de inzet van heel veel vrijwilligers was er niet alleen mooi ijs, maar was er ook een Koek en Zopie. Door het neerzetten van een portocabin met verwarming als kassa- en koek en zopieruimte was er voor de vrijwilligers een ruimte om zich op te warmen. Op 27 maart was er als dank voor alle inzet een Elskens party waarbij alle vrijwilligers met hun familie waren uitgenodigd voor een hapje en een drankje. 's Middags is er ook een familiefilm vertoond.

Gedurende de zomer is er weer intensief onderhoud gepleegd aan het terrein op de Elskens. Er is een aantal malen gemaaid en het onkruid is door Van Ginneken bestreden. Het terrein wordt gereed gemaakt met het oog op de ijsbaan de komende winter.

Gedurende de zomer is er op maandagavond bostraining verzorgd en op de woensdagavond de fietstraining. Aan deze activiteiten kan ieder IJscolid meedoen ongeacht of hij of zij deelneemt aan skeeleren of schaatsen. De opzet van de bostraining is zodanig ingericht dat zowel de skeeleraar en schaatser als degene die dit niet doet adequaat aan zijn trekken komt. Bovendien wordt het gezelligheidsaspect niet uit het oog verloren.

Het skeelerseizoen is druk bezocht. Er hebben zich 108 deelnemers opgegeven. Voor de zomerstop is er een gezellige skeeleravond georganiseerd. Wegens het slechte weer zijn er behendigheidsspelen gedaan en waren er een afsluitend hapje en drankje op de baan.

Op 6 juni is voor de 10$^{e}$ keer een skeelertocht verreden. Deze stond in het teken van 25 jaar IJsco. Gelet op de enorme hoeveelheid werk die in de organisatie gaat zitten, viel de deelname tegen. Gelukkig waren er wel veel IJscoleden aanwezig.

Het schoolskaten is wederom door IJsco verzorgd.

De woensdagavondskate is minder goed bezocht. Alleen bij voorafgaand onderling emailverkeer over deelname zijn deze avonden beter bezocht. In dit kader is het leuk te noemen dat er een groeiend aantal IJscoleden is dat per email deelname aan verschillende toertochten in het land afstemt.

Ook dit jaar zijn er weer twee Glij-IJzers uitgebracht. Aanvullend voorziet de E-nieuwsbrief in een behoefte. Het medium biedt een goede manier om op een snelle wijze de leden te informeren over nuttige en leuke zaken.

Zo zijn op deze wijze de leden actief geïnformeerd over de openstelling van de ijsbaan en het feest met betrekking tot het 25 jarig bestaan van IJsco. Dit feest is op 25 september gehouden. Van Ginneken heeft daarvoor zijn terrein beschikbaar gesteld.

Het aantal aanmeldingen voor het schaatsseizoen 2010-2011 is groot.

Voorzitter/secretaris

Ineke Knape

**Nieuw afstandsrecord Troy en Alexander**

Zondag 29 augustus 2010 hebben Troy en Alexander bij IJs- en Skeelervereniging Radboud in Medemblik een nieuw afstandsrecord gereden. De 126 kilometer (!!) lange West-Friese Omringdijk skeelertocht voerde eerst in de motregen langs het IJsselmeer naar Hoorn, door het stadscentrum, waarna met harde tegenwind koers werd gezet richting Alkmaar. Vandaar ging het langs het Noord-holland kanaal richting het noorden, om vervolgens om Schagen heen in fikse buien, soms zelfs slagregen terug te rijden naar Medemblik.

Daar aangekomen konden de skeelerschoenen worden leeggegoten en de kleding uitgewrongen. Alle deelnemers werden één voor één naar voren geroepen en kregen een prachtige medaille uitgereikt door de wethouder van Hoorn. Al met al een barre tocht waar met trots op kan worden teruggezien.

Kees Dank



**Wist u dat …**

… ons clubblad in 1986 door middel van een prijsvraag de naam "'t Glij-ijzer" heeft gekregen.

… het 1e clubkampioenschap voor hardrijders gehouden werd in 1988 in Eindhoven.

… onze Goof toen 66.09 op de 500 meter reed en 3.34.14 op de 1500 meter.

… IJsco in 1988 eigen clubkleding gekregen heeft.

… onze PR-dames het stokje aan iemand anders doorgeven en diegene veel succes en plezier wensen.

… dankzij onze leden IJsco al 25 jaar bestaat.

… wij hen daarvoor erg dankbaar zijn!

… Sinds half april 2010 is er bij Stehmann in Zaltbommel voor de jeugd een nieuw leaseplan voor skeelers en schaatsen. Een aantal van onze leden werken al met dit leaseplan wat de schoenmaten 34 t/m 40 in zich heeft. Neem voor meer informatie contact op met Stehmann in Zaltbommel.

… Marcella Dubois dit jaar de Bodyguard trofee heeft gewonnen.

… de laatste skeelerles voor de zomervakantie heel gezellig met spelletjes is afgesloten. We weten nu dat Iris Blom minutenlang op een houten blokje kan staan (op één been!) en dat Nico de Waard slechts 16 seconden nodig had om over 5 ijzeren dranghekken te lopen (en hiermee het snelste was)

**Uit de oude doos.**

Uit de “Glij-ijzers” van de beginjaren van onze vereniging hebben we een aantal verhalen gehaald die we nog graag een keer plaatsen in dit clubblad i.v.m. ons 25-jarig bestaan. U vindt ze door dit gehele clubblad heen voorzien van de datum wanneer ze geschreven/geplaatst zijn. Veel leesplezier!

## Van waterijs via soft-ijs naar Magnum!

Een zonnige dag en een zonnige toekomst na een droomstart.

Het “huwelijk” tussen de kersverse IJsco en Koning Winter, waarbij we er gevoeglijk van uitgaan dat een vereniging vrouwelijk is, wordt op die dag officieel door een notaris bekrachtigd.

Na een samenlevingscontract van acht maanden mogen we al tot de conclusie komen dat onze relatie niet meer stuk kan.

Tja, wat wil je nog meer als je als ukkie de poort van het Oosterhoutse verenigingsleven binnengaat en er na een half jaar al de grootste van de klas bent.

In sneltrein-, zeg maar gerust TGV-vaart doorloopt Ijsco de pamperperiode, de peuterfase, de kleutertijd om in luttele jaren uit te groeien tot dwarsliggende puber en inmiddels mondige jongvolwassene, want, en dat ken zeker niet ontkend worden:

**IJsco spreekt een woordje mee!**

En dat is toch niet niks voor een club die ogenschijnlijk maar enkele weken, en als het even tegenzit slechts een paar dagen per jaar actief is. Tenminste, zo lijkt het als je het aantal werkelijke natuurijsdagen van de club gaat uitrekenen. Maar zo is het zeker niet. Wat te denken van de tuim 70.000 bezoekers die in de afgelopen tien jaar gedurende onze “ijs-tijden” de weg naar onze ijsbaan gevonden hebben!

Gelukkig hangt het welvaren van een schaatsclub niet alleen daarvan af. Al is de penningmeester er in die jaren uiteraard niet treuriger op geworden.

Natuurlijk, echte “Slotbossebaandagen” zijn vanzelfsprekend het walhalla van elke Brabantse deurdouwer en Friese doorloper en vormen dan ook de bekroning van vele maanden achter-de-schermen-werk. Het Norenbloed (sorry Koss, maar ik bedoel m’n schaatsen) verloochent zijn ware afkomst niet en kruipt immers waar het niet gaan kan.  Maar ook tijdens onze afgelopen “winterslaap”- voor ons: zomerpauze— wanneer de zinderende, meedogenloze zon ons naar ander ijs doet snakken, is de actieve kernploeg al weer bezig zich voor te bereiden op een nieuw seizoen.

En wát voor seizoen: “IJsco 10 jaar!” Dat hadden we in 1983 nooit durven dromen. Gedroomd werd er trouwens niet. Liever gezegd gebrainstormd …

*We schrijven 1983:*

Enkele schaatsfanaten hebben de koppen bij elkaar gestoken om op een open uitnodiging van de gemeente Oosterhout in te gaan eens na te willen denken over de locatie naast het honkbalveld van de Gambro Twins. De gemeente heeft besloten toch maar van een stadspark af te zien en roept de boeren, burgers en buitenlui op om eens mee te gaan denken. Dit is aan geen dovemansoren gezegd, want al jaren loopt een van de op dat gebied Oosterhoutse grootste doordouwers rond met plannen voor een echte Oosterhoutse ijsbaan.

In zijn ogen is het ondergespoten terreintje bij het voormalige gemeentehuis een baantje van niets en de enige baan die Oosterhout heeft, de “Warande-baan” kan pas als ijsbaan fungeren als het minstens twee weken streng heeft gevroren.

“Nuun, doe je mee?”, zal als dé vraag in mijn geheugen blijven staan en als een warme herinnering achterblijven aan de man die aan de wieg van IJsco heeft gestaan: Sjaak Raams.

De koude winter van 1984 inspireert hem en ons alleen nog maar meer en na vele voorbereidende lobby-bijeenkomsten vindt dan voor het eerst in 1985 een gesprek op hoger niveau plaats. Sjaak blijkt overal contacten te hebben en vooral dat met een wethouder, en nog wel een schaatsende wethouder, een Elfstedenrijder zelfs, zal leiden tot warmere belangstelling van de gemeente voor een koude-sport als het schaatsen is.

De eerste formele bijeenkomst, uitgerekend op de verjaardag van ondergetekende, kan geen mooier cadeau zijn: groen licht voor een schaatsvereniging en een ijsbaan op het terrein aan de Kasteeldreef voor de huurprijs van … ƒ 1,— per jaar!

*1 oktober 1985:*

Oprichtingsdatum “Schaatsvereniging Oosterhout”. Nadat formeel op 1 oktober de zaken zijn beklonken, moet er een bestuur komen, statuten, reglementen, draaiboeken, hekwerk, vrijwilligers, verlichting, toegangskaarten, een naam voor de club, logo en ...enz. enz. Teveel om op te noemen en ook teveel voor de “Initiatiefgroep”, zoals we ons hebben betiteld. Daarom wordt al snel de volgende dringende stap gezet om meer mankracht te gaan aantrekken.

*12 november 1985:*

**“IJsclub Oosterhout een feit”.**

Tijdens de oprichtingsvergadering komt iemand met de vondst van de eeuw:

Waarom geen “IJSCO” … “IJsclub Oosterhout”? Het moge duidelijk zijn: daverend applaus! Het eerste bestuur wordt gekozen en de eerste werkgroepen worden in het leven geroepen. Elk bestuurslid zal een werkgroep gaan leiden om zodoende sneller te kunnen werken. Een gouden beslissing. Op 30 december wordt het eerste gezins-abonnement uitgereikt en is het wachten op Koning Winter.

*10 februari 1986:*

“Wethouder Schriek opent Oosterhoutse ijsbaan”!

Drie dagen later zijn er al 5.000 bezoekers de kassa gepasseerd. Sjaak straalt, de baan is er, zijn baan is er!

*1 maart 1986:*

De eerste wedstrijd wordt verreden en het baanrecord komt op 49.6 sec. De overige bestaande records sneuvelen met de dag als telkens de bezoekersaantallenthermo-meter andere cijfers weergeeft en vervolgens uit zijn jasje knalt.

Uiteindelijk komen we uit op 21 schaatsdagen met maar liefst 20.000 bezoekers!!! Onze vreugde is eindeloos als de penningmeester aankondigt meer dan 1800 leden te hebben ingeschreven. Succes zou ons, net als de grondgasbellen, naar het hoofd kunnen stijgen, maar dat laten we niet gebeuren. Toch zijn we de fase van “het-mag-geen-naam-hebben” al lang voorbij en we melden ons als nieuwsgierige nieuwelingen aan bij de KNSB.

Even loopt het vertrouwen in deze bond een deukje op als er dreigt dat we voor elk lid een aanzienlijk bedrag moeten overmaken: “had u kunnen weten, dat stond in de kleine lettertjes meneer de secretaris.“ Maar met wat gesjoemel, financieel gegoochel en niet te vergeten de vergevingsgezindheid van de KNSB - je geeft een kleuter toch ook niet onmiddellijk een figuurlijke lel na een “ongelukje” en bovendien zijn er toch immers ook schaatsers door een poepje de fout in gegaan - valt de rekening erg mee en zien wij de toekomst weer zonnig in.

*17 januari 1987:*

IJsco houdt haar tweede wedstrijd op natuurijs en het bestaande baanrecord wordt aangescherpt tot 46.7 sec. Opnieuw kan de beker worden uitgereikt en die wordt

voor deze keer omgedoopt tot de “Slotbossecup”. Inmiddels hebben we namelijk een naam voor de baan: “Slotbossebaan”. Daar zijn we blij mee en hoe. Dat laten we luidkeels horen en na een avondje discoschaatsen staat de politie dan ook voor de deur, poort, brug of hoe we het dan ook willen noemen. Er heeft iemand geklaagd over geluidshinder … Vooruit, wij zijn geen spelbrekers en doen wat aan ons volume. Je moet toch wat doen om in het nieuws te komen, zal de man achter de knoppen gedacht hebben. Al haalde hij wellicht de krant niet, op papier komt het wel en wel in het eerste clubblad van IJsco. Na de nieuwsbulletins van het eerste jaar kunnen we de wel’s en wee’s van iedereen voortaan nog eens nalezen in “’t Glij-ijzer”. Ook daarin valt te lezen dat IJsco een nieuwe liefde heeft, dat ze 300 kilo weegt en werkt als een paard … onze nieuwe veegmachine.

*December 1987:*

We verwelkomen ons tweeduizendste lid!

Onder het motto “dan maar fietsen” moeten we het voor het eerst in ons bestaan met waterijs doen en bereiden we ons op twee– en driewielers (oftewel skeelers) voor op het nieuwe seizoen. Samen staan we sterker, dus gaan we een vriendschappelijke relatie aan met onze collegavereniging “Ballangrud” in Breda. Geen negen, maar slechts drie maanden later zijn de eerste clubkampioenschappen op de kunstijsbaan in Eindhoven het resultaat. Fraaie tijden, mede dankzij onze nieuwe ijstrainer.

*30 november 1990:*

Ter gelegenheid van “IJsco 5 jaar!” gaan we met 120 deelnemers naar Eindhoven voor onze eerste lustrumactiviteit, een alternatieve Elfstedentocht met klunen, vallen, opstaan en stempelen. Vooral dat stempelen bij Sjaak zal ons nog lang heugen. De insiders herinneren zich ongetwijfeld het aantal rondjes dat hij schaatste zonder een stempel te krijgen. Bij elke stempelplaats werd dusdanig met de blote hand op de kaart geslagen, dat het gemakkelijk voor een stempelklap kon worden gehouden en een echte Elfstedenrijder heeft geen tijd om op zijn kaart te kijken …

*Januari 1991:*

Donkere wolken aan de IJscohorizon.

Het hek van de dam. Helaas maar al te waar. Kassahok met een bijl bewerkt, bestrating opgebroken en op de door het ijs gegooid, de nodige herwerken onder en op het ijs gesmeten. Een trieste balans na een weekeindje vandalisme. Kostbare reparaties leveren duizenden guldens schade op en bezorgen menig bestuurslid en vrijwilliger

een ijskoude douche en spreekwoordelijke tranen in de ogen. Daarnaast staat ook het voortbestaan van de baan aan de Kasteeldreef weer ter discussie. Komt er dan toch een stadspark?

Na diverse besprekingen zal blijken dat we zeker tot 1992 kunnen blijven waar we zitten … schaatst de gemeente dan toch een scheve schaats? Schaatsen doen we, al is het deze keer niet hier maar op de Weissensee in Oostenrijk. Een stilstaande vereniging garandeert ledenverlies, daar kun je op wachten. Daarom lanceert het bestuur het toetje van de lustrumactiviteiten, de Weissenseereis naar Oostenrijk. Menig schaatser zal zich nog lang afvragen wat die lui in Oostenrijk bezielt als in in Nederland kunt schaatsen op mooi zwart ijs. Tja, zo'n reis is natuurlijk al lang voorbereid en niemand kon in oktober weten dat in februari opnieuw het snelheidsrecord van onze Slotbossebaan zou sneuvelen: 46.3 sec.

Hartelijk dank Koning Winter: ruim 20.000 bezoekers!

*24 december 1991:*

Als iets lekker is, wil je het nog een keer. Dat zullen we het vorig jaar gedacht hebben. Wat goed bevalt, herhaal je en dus gaan we, na een avondje in november, weer naar Eindhoven voor een familie-ochtend.

*Voorjaar 1992:*

Opnieuw bezoeken we de Weissensee en organiseren we weer clubkampioenschappen. Na slechts twee schaatsdagen in januari houden we het toch sportief en speelt het bestuur een potje handbal tegen een club die wél weet hoe dat moet. Een en ander is het gevolg van de gezellige sportontmoeting tijdens onze ORTS-uitzendingen.

*Najaar 1992:*

Onze jeugd gaat meedoen met de trainingen in Den Bosch. Het nieuwe jaar 1993 kent slechts drie ijsdagen, maar toch 11.000 bezoekers. Een mooie reden om ons niet zomaar van de politieke tekentafels te poetsen, want nog steeds is IJsco haar bestaan niet zeker. "IJsbaan van de baan?" Als het aan ons ligt zeker niet en we herhalen de geslaagde activiteiten van het verleden en bouwen verder aan die van het heden (mooi hé?).

*Najaar 1993:*

IJsco legt een St. Nicolaas-verlanglijstje op tafel bij de gemeente waar je niet aan voorbij kan(!) Na veel vijven en zessen wordt het nieuwe plan voor de Slotbosse Toren voor de zevende - of zoveelste - keer gewijzigd en kan IJsco tevreden uitkijken naar de daadwerkelijke uitvoering van het plan.

Nee, de baan wordt in ingekort (voorstel van een van de groene partijen), we gaan in Nederland toch ook niet de voetbalvelden halveren. Wel zal het “eilandje” moeten verdwijnen. Aan één kant jammer omdat het een natuurlijke grens vormde tussen de ijshockeyers en recreanten, aan de andere kant misschien een voordeel, omdat er vaak veel zand op het ijs lag. Alles lijkt in kannen en kruiken, maar dan gaat uitgerekend de stichting waar we onze baan naar genoemd hebben dwars liggen. Er wroden allerlei zaken opgestart behalve de goeie en pas na de zomervakantie van 1994 gaat de spade de grond in voor het nieuwe Slotbosse park, waar onze baan definitief in past.

*5 oktober 1994:*

Een droevige dag …

‘s Middags krijgen we het verpletterende nieuws te verwerken dat onze medeoprichter, ons bestuurslid, maar bovenal onze trouwe vriend Sjaak plotseling is overleden. IJsco zonder Sjaak, ondenkbaar, onmogelijk!

*Maandag 10 oktober 1994:*

Rijden zijn oudste zoon en ik na de begrafenis langs de Kasteeldreef en praten over de baan, zijn baan, kortom de baan die er nooit zou zijn geweest als er geen Sjaak Raams was geweest. Zijn naam móet er op de een of andere wijze aan verbonden blijven! We gaan verder, we moeten verder. De nieuwe baan is klaar. Er wordt door IJsco maar liefst ƒ 10.000,— geïnvesteerd in nieuwe elektriciteitsvoorzieningen, aansluitkasten en lichtmasten. Een volwassen club moet beschikken over volwaardige capaciteiten. We zijn er klaar voor. Maar is de baan er wel echt klaar voor? We schrikken als we in november de uitvoering van het talud zien, wat op tekening niet echt waarneembaar was blijkt nu: wat is het hoog, wat is het steil! Dit kan niet!

*April 1995 (weer een verjaardagscadeautje?:*

Na enkele pittige brieven richting gemeente, komt dan het verlossende antwoord dat alles aangepast wordt. Met name het talud wordt afgevlakt en minder steil. Het ziet er goed uit en IJsco kan hoopvol uitkijken naar het tweede lustrum.

“Ober, eenmaal IJsco-on-the-rocks graag”.

Want, terwijl dit alles geschreven wordt, vallen de mussen van het dak, smullen we van ander ijs en proberen we het hoofd koel te houden met een frisse duik en bereiden we ons in gedachten of werkelijkheid al voor op “IJsco 10 jaar!” Met een voorzitter-in-spé, die dagelijks zijn baantjes trekt. Nee, niet op ijs nee, hij loopt er niet op, hij zwemt er in. Nee, ook niet in geld, dat laten we aan onze penningmeester over. Hij mag nog even zwemmen, ik heb nog een paar declaraties bewaard van het vorige seizoen en voor een koude winter. Nee hoor, penningmeester, maak je niet bezorgd. Met jouw vindingrijkheid wordt onze rekening nooit kleiner. Een ijsco smelt, maar de onze niet! Zeker niet met onze kernploeg, ons eigen vrijwilligersleger, dat zodra de zon maar even schuil gaat, de ijzers al weer uit het vet wil halen en de handen uit de schaatspakmouwen wil steken. Welke club kan over zo’n stel toffe mensen beschikken? We zouden nergens zijn als we niet konden beschikken over zoveel enthousiaste en spontane hulpkrachten, die, wanneer anderen thuis voor de buis hangen, pantoffels voor snowboots en bad- voor ijsmutsen verwisselen en zich a.s.a.p (as soon as possible) klaarmaken voor sneeuwruimen, scheuren repareren, pleisters plakken, kaartjes knippen, enz. “Koning Winter, u bent van harte welkom op onze nieuwe baan!” Hopelijk staat ons een schitterend seizoen te wachten met weer eens een ouderwetse natuurijsperiode waar ze in Lapland jaloers op zijn, met IJscowedstrijden waar we voor het eerst niet meer zullen gaan strijden om de “Slotbosse cup” maar om de “Sjaak Raams Bokaal.”

N.B. Minni en de kinderen zijn accoord gegaan met ons voorstel en daardoor hebben we kunnen besluiten de IJsco-wisselbeker naar Sjaak te vernoemen. Sjaak, de man aan wie wij nog menigmaal met weemoed terug zullen denken. Sjaak, de man die ons geleerd heeft vol te houden en ons daardoor ook de kracht heeft gegeven verder te gaan waar zijn werk is opgehouden.

Oosterhout, augustus 1995

Henk Nuninga (secretaris)




A-GAVE ACCOUNTANTS
A-GAVE ACCOUNTANTS
Helmut
LORINI

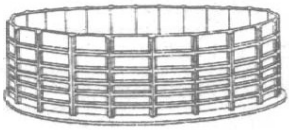
# Onze sponsoren skeelertocht 2010


de Jong
Sinds 1900 uw WARME BAKKER
Ruistraat 22 4901 LN Oosterhout
Tel. 0162-453256 / Fax 0162-436783

Jan Pheninckx !!!
Het bewijs dat kwaliteit voordelig kan zijn.
GROENTEN JP FRUIT
Wij bezorgen ook bij horeca en instellingen!!
Tevens het adres voor fruitschalen en fruitmanden.
Jan Pheninckx v.o.f.
Vrachelsestraat 48, 4911 BJ Den Hout
Tel. 0162-454032 Fax 0162-430680
Mob. 06-50624308 Bgg. 06-25383497
www.pheninckx.nl e-mail : Jan@pheninckx.nl

ARKENDONK

finestra
specialist in kunststof kozijnen



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

**Waarom een ijsbaan een “zij” is:**

Een ijsbaan wordt altijd met “zij” betiteld, omdat …

… ze oogstrelende vormen heeft van hek tot centrum en ze altijd omgeven is door een groep mannen;

… haar uitrusting meestal een vermogen kost en ze er het best uitziet in een nieuwe laag;

… ze van veel drukte om haar heen houdt, waarbij het haar vaak gelukt er op haar voordeligst uit te zien;

… ze altijd de beste ligplaats wil;

… ze bij einde gebruik altijd haar bestemming weet, maar door haar onstandvastige aard nogal eens van gedachte verandert;

… tenslotte, omdat ze veel nukken en kunstjes heeft als elke vrouw en het slechts een capabele man gelukt haar de baas te blijven.

**IJsco op rolletjes**

Schaatsen is een seizoensport en om buiten het seizoen of in afwachting van vorst te kunnen trainen moeten we alternatieven zoeken. Fietsen is geschikt en leuk, lopen is goed voor de basisconditie en droogtrainen is zonder meer aan te raden. Maar de beste benadering van de schaatsbeweging wordt bereikt door skeeleren.

Het woord skeeleren is een samentrekking van de engelse worden skating en wheels, wat dus letterlijk rolschaatsen betekent. Het bijzondere aan skeelers is dat de (4 of 5) wieltjes op een rij geplaatst zijn. Er zijn in Oosterhout een aantal “rijke” bezitters van de wondertjes op wielen. “Rijke” bezitters, want de aanschaf is pittig. Er zijn goedkope varianten op de markt met ijshockeyschoenen, maar die blijken echt minder te voldoen. Van de schoenen kun je dezelfde dingen zeggen als over schaatsschoenen (zie verder in dit nummer).

Wat de wielen betreft ligt de zaak redelijk eenvoudig: als ze rood zijn en van het merk Zetra zit je altijd goed. Het belangrijkste onderdeel van skeelers zijn de lagers. Deze zijn in feite de “glij - ijzers”. De kwaliteit hiervan is dus essentieel. De meest gebruikte zijn S.K.F. - lagers.

“Glij - ijzer” nr. 8; mei 1988

Gerrit Blankers

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | | | | | | | 1 |
| 3 | | 9 | | | 8 | | 2 | |
| 2 | 8 | | | | 7 | | 4 | |
| | | 4 | 7 | | | | | |
| | 2 | | 9 | | 3 | | 8 | |
| | | | | | 6 | 5 | | |
| | 6 | | 3 | | | | 1 | 8 |
| | 9 | | 5 | | | 6 | | 2 |
| 7 | | | | | | | 5 | |


# A-GAVE ACCOUNTANTS B.V.

*Voor de sporter die ook ontspannen wil ondernemen.*

*Voor de sportieve particulier die zich niet op glad ijs wil begeven met zijn belastingaangifte.*

*Skate, surf of loop eens langs bij Anton van Gaalen, eigenaar van A-GAVE Accountants.*



Tel. 0162-454 471 E: info@a-gave.nl Bredaseweg 33 Postbus 4046

Fax. 0162-454 291 www.a-gave.nl 4901KN Oosterhout 4900 CA Oosterhout

**Vakjargon in de schaatssport**

Langebaanschaatsen is in Nederland razend populair. Er kleeft één groot bezwaar aan: het kost nogal wat tijd en moeite om de techniek ervan onder de knie te krijgen. Kennisoverdracht vindt vooral verbaal plaats. Sommige trainers doen dat zeer gedetailleerd. Onlangs werden wij tijdens een vroege training uit onze ochtenddommel gewekt door een schaatsoefenmeester die zijn pupil toeriep: " Duw je linkerbil naar binnen". In de loop der tijd zijn er een aantal typische schaatstermen en uitdrukkingen ontstaan.

Voordeel van vakjargon is dat men niet bij elke duiding een ellenlange uitleg behoeft te geven. Een beletsel kan zijn dat niet-ingevoerden er niets van snappen. Of dat slechts een deel van de zegswijze begrepen wordt. Het leek ons daarom een goed idee om een aantal van de algemeen aanvaarde en tijdens training en wedstrijd veelvuldig gebruikte aanduidingen overzichtelijk en nader omschreven te presenteren. De achterliggende gedachte is dat ze ook kunnen dienen als "ankers" voor de individuele schaatser die zijn techniek wil bijslijpen.

**Achterop zitten** - de rijder laat zijn lichaamsgewicht vooral rusten op het achterste deel van de schaats.

**Afzetten** - dat doet de schaatser door zijn lichaam - op het moment van de hoogste snelheid in de slag - hard weg te duwen van het ene op het andere been. De strekking van het afzetbeen moet gericht zijn naar het lichaamszwaartepunt. Het zijwaarts afzetten kan alleen als het standbeen niet stilstaat maar meerijdt. Technisch minder begaafde rijders zetten achterwaarts af, zo ze zal afzetten. Dat kost niet alleen meer energie, maar het rendement is veelal nihil.

**Been "bijhalen"** - het been komt na de afzet nagenoeg automatisch in een natuurlijke beweging bij het andere. Het bijhalen gaat over in sluiten. Hierna wordt de schaats in een rustige, vloeiende beweging vrijwel naast de andere rechtstandig op het ijs geplaatst.

**Bekken kantelen** - om te kunnen schaatsen moet het bekken worden gekanteld. Kenmerk: bolle rug. Door de buikspieren bij het inzakken aan te spannen en de onderbuik naar voren te brengen - zo kantelt het bekken - neemt de kans op een meer beheerste schaatsbeweging toe.

**Breed rijden** - typerend is dat de breedte van de slagen opvallend groot is. Er wordt "zwierend" gereden. Men spreekt ook wel van "veel ijs gebruiken". Het zal duidelijk zijn dat dit niet de kortste weg is en dus tijd kost.

**Diep zitten** - de kracht van de afzet wordt vooral bepaald door de mate van de strekking van het been. Hoe kleiner de hoek tussen boven– en onderbeen, hoe langer de afzet zal zijn. Een hoek van 90 - 110 graden wordt als ideaal gezien. Deze hoek wordt aangeduid met diep zitten.

**Dompen (op de punten rijden)** - Met het bovenlichaam voorover rijden: men rijdt met de neus omlaag.

**Duwend rijden** - ook wel “steppen” genoemd. Het bovenlichaam gaat een schokkende beweging maken in een - heilloze - poging de snelheid erin te houden. Het fenomeen wordt veroorzaakt doordat er al op het ene been gegleden wordt, terwijl het andere nog aan het (af)duwen is. Slechts de helft van de lichaamsmassa krijgt hierdoor een versnelling. De andere helft wordt reeds gedragen door het standbeen. Duwen ontstaat doordat het nieuwe standbeen te snel wordt belast.

**Een slag laten lopen** - door angst of technisch onvermogen onderbreekt een rijder zijn slagenritme bij het ingaan van de bocht. Ook gebeurt het nog wel eens bij het uitkomen ervan. Kost tijd.

**Er tussen blijven hangen** - het lichaamszwaartepunt blijf tussen de benen in hangen, waardoor de schaatser niet glijdt, maar continu blijft afzetten. Hij komt dus niet, zoals het behoort, afwisselend recht boven het linker– dan wel rechterbeen. Zover er sprake is van glijden zal dit met een snijdende, meer weerstand ondervindende schaats gebeuren.

**Gewicht overbrengen (het zogenaamde overkomen)** - het lichaam wordt van het ene glijbeen boven het ander geduwd.

**Hangen** - dit doet een schaatser in de bocht als de snelheid daarvoor hoog genoeg is. Het bovenlichaam “hangt” tegen de middelpuntvliedende kracht aan en soms letterlijk over de blokjes heen.

Harken - daarmee wordt aangegeven dat een schaatser zich krachtig, maar technisch onvolkomen over het ijs beweegt.

Heup inzetten - eerst wordt de heup weggeduwd, want daarboven ligt het lichaamszwaartepunt, dan pas volgen hoofd en schouders.

Hoger op - de kreet die gehoord wordt als de ene schaatser de ander aan de binnenzijde van de bocht wil passeren. Zou afkomstig zijn van “hoyre”. De Noorse aanduiding voor rechts.

**Hoog de bocht in gaan** - tijdens de training wordt niet altijd de kortste straal genomen. Op die manier wordt de bochtentechniek onder handen genomen voor wat de buitenbaan betreft. Laag de bocht ingaan wil zeggen dat de binnenzijdde van de baan wordt opgezocht. Dit gebeurt doorgaans met de wind mee. Hoog de bocht ingaan - en straalhoudend - met wind tegen. Ook in de bocht moet de arm steeds ontspannen gestrekt in de rijrichting worden gehouden.

**Knie bij knie** - door de knieën voor één tel bij elkaar te houden, kan er meer worden geprofiteerd van de zijwaartse valbeweging. De afzet zal effectiever zijn.

**Kort rijden (=hoog ritme)** - de slagen worden kort gehouden. Een rijder doet dit bijvoorbeeld wanneer de wind tegen is of het ijs stroef. Slagbreedte en slagritme zijn dus afhankelijk van de weers– of ijsomstandigheden.

**Lopen** - de meeste schaatsers zijn op de korte afstanden niet in staat om na het startschot weg te schaatsen. Om toch op snelheid te komen worden er over een startafstand van ongeveer 10 tot 70 meter stappen gemaakt. Dit noemt men lopen.

**Met een kattenrug rijden** - zie bekken kantelen.

**Omhoog komen** - dit verschijnsel valt vooral waar te nemen bij het ingaan van de bocht. Er wordt “omhoog” afgezet en niet zijwaarts naar het lichaamszwaartepunt. Door vrees, geringe souplesse of vermeende vermoeidheid wordt de hoek tussen boven– en onderbeen groter.

**Overkomen** - schaatsen is glijden. Dit kan het best gebeuren door de schaats zoveel mogelijk rechtstandig op het ijs te houden. Daarvoor is het nodig dat het bovenlichaam zich recht boven het standbeen bevindt. De beweging die de romp moet maken om afwisselend boven het linker– dan wel rechterbeen te komen noemt men overkomen. Aan het begin van de glijfase hangt de rijder even buiten het standbeen, zodat de schaats naar buiten stuurt.

**Punteren** - met de punten van de schaats afzetten. Het “op de punten rijden” houdt ook in achterwaarts afzetten. Dat is, zoals eerder aangegeven, een weinig effectieve slag.

**Schaatszit** - hiermee wordt een deel van de totale schaatshouding aangeduid.

**Schouder/knie/voet** - om te bepalen of het lichaam zich in de juiste stand boven de schaats bevindt, dient er een denkbeeldige loodrechte lijn te worden getrokken van de schouder naar de voorkant van de knie en die van de voet. Het afzetbeen kent ook een lijn naar de schouder. Zo ontstaat de zogenaamde “triangle”.

**Stampen** - dit wordt veroorzaakt doordat in feite wordt gestrekt voordat het ijs wordt geraakt. Is een energieverslindende manier van voortbewegen. Een groot deel van de ontwikkelde kracht gaat de lucht in. Gebeurt vooral bij het starten op de kortste afstanden.

**Steigerung** - een versnelling. Vanuit glijstart rustig aan schaatsen met beide armen los, waarbij met elke volgende slag de snelheid wordt opgevoerd door kracht of frequentieverhoging.

**Strekken** - de snelheid van strekken veroorzaakt een versnelling van het lichaam. Op het moment dat het versnelde lichaam boven de andere schaats komt, levert dat een voorwaartse snelheid op. Het onder– en bovenbeen behoren - op het moment dat de schaats van het ijs komt - volledig gestrekt te zijn.

**Uitrijden/inrijden** - aan het eind en aan het begin van de training wordt op een ontspannen wijze geschaatst.

**Valbeweging** - hiermee wordt de beweging aangeduid dat het lichaam behoort te maken gedurende de afzet. Door de massa van het lichaam te benutten kan, zonder dat het kracht kost, snelheid worden verkregen.

"Glij-ijzer"nr. 35 en 36; januari en april 1995



**Mag ik van u een dubbele ijsco**

Heeft u dat ook wel eens. Als iets heel mooi en plezierig geweest is dan kun je er geen afscheid van nemen. Je probeert de sfeer terug te roepen door je ogen te sluiten en je beleeft het allemaal weer opnieuw.

Dat gevoel van heimwee was zeker aanwezig na de tweede vorstperiode. Ondanks de dooi die op die dinsdag ons land binnen viel, stonden we ‘s avonds weer trouw op de ijsbaan! Vele jongeren waren ook gekomen. “Kunnen we dan echt niet schaatsen?” vroegen ze. Helaas niet, het feest was over. Maar de verhalen kwamen los. Wat was het gezellig, hé? Zo maar wat schaatsen of kletsen met je vrienden of vriendinnen . Kijken nar de ijshockeyers waar de energie vanaf straalde.

En zie daar eens dat echtpaar “ouderwetse” krullen draaien, knap hé? Of genieten van een lekker warm drankje of hapje. Geluk en verdriet tijdens de wedstrijden, de sfeervolle verlichting en muziek.

Jammer dat het over is, verzuchten de jongelui, we zullen IJSCO missen. Na wat helpende handen gaat een ieder huiswaarts. Ons past een ingetogen:

dank u wel, Koning Winter. U bezorgde ons met twee schitterende vorstperioden een dubbele IJSCO.

Wim Walraven

“Glij-ijzer” nr. 3, februari 1987



IJsmeester IJsco Jos Pompe voor 2e maal toerkei!

# Skeelertoertocht IJsco voor 11e maal gehouden

**Afgelopen zondag 6 juni werd voor de 11e maal de jaarlijkse skeelertoertocht van IJsco, IJs- en skeelerClub Oosterhout, gereden. 5 Afstanden waren te combineren tot een totale lengte van maar liefst 110 km en deze werden allemaal in peleton gereden.**

**Jeugd, beginners, gevorderden en marathonrijders, allemaal hebben ze kunnen genieten van de goedgeorganiseerde tochten, verzorgd door vele vrijwilligers en gulle sponsoren.**

Ook dit jaar werd er gestart vanaf het terrein van onze hoofdsponsor Loonbedrijf van Ginneken in Den Hout. Niet alleen IJscoleden, maar deelnemers uit heel het land waren om half 10 klaar voor de eerste tocht van 10 km. Doordat deze met een gemiddelde snelheid van 15 km zou worden gereden, verschenen ook de gevorderde kinderen aan de start. Voor het startschot echter gegeven werd, was er eerst een prijsuitreiking van de toerkei. Deze prijs wordt uitgereikt aan degene die de meeste geregistreerde kilometers heeft geskeelerd. Jos Pompe, de ijsmeester van vereniging IJSCO, heeft vorige week de 1e prijs gewonnen in de toerkanjer 2009 voor de regio Zeeland en Noord-Brabant, de zogenaamde “Toerkei”. Hiervoor heeft hij deelgenomen aan vele skeelertoertochten en daarmee voor de tweede maal de trofee gewonnen.

Na de prijsuitreiking konden de deelnemers van start gaan. Voorop een auto met spreker die wees op gevaarlijke situaties, zoals putdeksels, kuilen en steentjes, dan twee voorfietsers die de gemiddelde snelheid vasthieden en daarachter het peleton. Door de vele verkeersregelaars op de motor konden zij het hele parkoers zonder oponthoudt vervolgen, op de voet gevolgd door volgauto met ehbo en bezemwagen. Bij terugkomst stond er drinken en een versnapering klaar en kon men snel verder met de tweede tocht van 22 km. Rond de middag startte het peloton voor de derde maal met een gemiddelde snelheid van 20 km p/u met een route van 25 km.

Bij terugkomst begon het licht te regenen, maar dat kon de deelnemers niet deren. Zij gingen op weg voor een vierde rit. Ook deze route was zo’n 25 km lang en gelukkig werd het snel weer droog. Daardoor kon ook de laatste rit van 28 km lang doorgaan, zodat de echte volhouders 110 km in hun kilometerboekje konden afstempelen. Zo ook de vijftienjarige Troy Figiel, die de gehele afstand heeft uitgereden!

Voor de jeugd was er verder ook tweemaal een kidstoer van 5,6 km en voor de allerkleinsten was er op het terrein een heuse mini-Elfstedentocht af te leggen. Met een stempelkaart kwamen ze langs alle elf beroemde Friese steden. Bij elke "Friese plaats" moesten ze een oefening ten uitvoer brengen om aan het einde van de "tocht" een stempel te bemachtigen. Na afmelding ontving iedereen een herinnering.




Alle deelnemers van jong tot oud hebben dus prima kunnen skeeleren en dat komt mede dankzij onze sponsoren. IJsco wil dan ook graag **Loonbedrijf van Ginneken, Van Tilburg-Bastianen Groep, Albert Heijn Arkendonk, Bakker de Jong, Pheninckx Groente en Fruit, Partyservice Vermeulen, Finestra , Fa. Van Winden Made, VVV Oosterhout, Suikerwerken Rens Joosen, Timmerbedrijf Jan Jansen, Slagerij Bart Vermeer en McDonald's** heel hartelijk bedanken. Dankzij deze bedrijven was de verzorging van de tocht en de deelnemers prima voor elkaar.

Ook **heel veel dank aan alle vrijwilligers**. Zij hebben oa. de routes uitgezet, geveegd en gecontroleerd, het terrein opgebouwd en weer schoongemaakt, alle rijders voorzien van eten en drinken en als bestuurder, spreker, ehbo-er en verkeersregelaar de veiligheid ondersteund. Zonder hen was de tocht niet mogelijk geweest.



**4e Midden-Brabant Plattelands Skeelertocht**

Op 19 september hebben 19 leden van IJsco meegedaan aan de tocht die was georganiseerd door Donders Goed. Het viel de organisatie op dat er zoveel leden van IJsco meededen. De sfeer was bijzonder goed. En bovendien is het heel gezellig om met je clubleden een tocht te rijden. Volgend jaar gaan we dat weer onder de aandacht van alle IJscoleden brengen.




Troy Figiel (15) en Alexdander Dank (16) wisten zelfs de totale tocht te volbrengen met ruim 113 km op hun naam. Kim de Vries, Marcella Dubois en Iris Blom reden de 30 km helemaal uit, en Anabel van Leeuwen de 11 km. Toppie jongens en meisjes.

**Ballonvaart jubileumfeest 25 september**

Na een sportieve feestmiddag bij het 25 jaar bestaan van IJSCO had ik het geluk met nog 5 andere leden om een ballonvaart mee te maken. We kregen instructies over het opstijgen en het landen. We zwaaiden onze achtergebleven IJSCO leden na. De ballon met de wind meevarend richting Oosterheide, dat was voor Anton van Galen bekend terein, verder varend over Rijen, Gilze, en Tilburg, en dat op een hoogte van +/- 500 meter en tja, m'n rolmaat was net te kort om het na te meten.

Wat hebben we veel bossen, waterpartijen en golfbanen in de omtrek. Het werd Anton, Johan en Gerard soms te heet boven hun hoofd. Maar ja wat wil je als je wat langer bent en dun behaard, want die gasvlam straalde veel warmte naar beneden. De Ireen Wust IJsbaan achterlatend richting Safariepark Beekse Bergen en met een snelheid van +/- 50 km/uur ben je zo een eind weg.Boven Moergestel een weiland opgezocht, alle luiken van de ballon open gezet en na driemaal stuiteren zijn we veilig geland. Het was een mooie reis en hele belevenis.

Wij: Jos, Anton, Johan, Gerard Trees en Goof hebben geweldig genoten. Ik voelde mij zowaar even als een vogel in de lucht maar stond weer net zo snel met de beide benen op de grond.




Op naar het volgende feest want daarmee hou je de club levendig.

Groeten,
Goof Huijben.

Beste Skeeler Freaks,

Ook dit jaar hebben kinderen van IJsco mee gestreden met de wedstrijden in de Stehmann Competitie Zuid. Ze reden eerst mee in de middenmoot, maar in Brakel werd Amy ten Berge 1e ondanks een valpartij. Deze werd veroorzaakt door de eerste 2. Amy bleef maar net overeind en eiste zo de eerste plaats voor die dag op.

Florine Hehewerth wist een goede 3e plaats te veroveren, dus toch weer 2 race-kanonnen op het ereschavot. Voor elke wedstrijd wordt hard getraind en het resultaat is er.

Florine en Amy wij genieten van jullie races. Het begin is weer gemaakt: op naar het eind klassement!

Wie volgt bij IJsco?

Goof Huijben



**Schaatsen kopen**

Het behoeft nauwelijks betoog dat het belangrijkste onderdeel van de uitrusting de schaatsen zelf zijn. Iemand kan nog zo'n goede conditie hebben en prima in het pak gestoken zijn, als de schaatsen niet deugen, komt hij niet ver. Toch beginnen hier vaak de problemen. Wat voor schaatsen moeten er worden gekocht? Waar moet men op letten en zijn die extra sokken tegen koude voeten nu echt nodig? Vragen die vaak terugkomen. Bovendien pakt men nog steeds de "bekende" doos van zolder, waarna blijkt dat men met de oude schaatsen niet meer uit de voeten kan. Schaatsen worden vaak op de groei gekocht, zodat ze veel te ruim blijven. Blaren, koude voeten en een onstabiele slag zijn dan de gevolgen. Het devies luidt: koop schaatsen met een goed passende schoen en pas bij het schaatsen lopen de schaatsen met dezelfde (dunne wollen) sokken die u ook tijdens het schaatsen aantrekt. Te vaak wordt nog het advies gegeven om dikke sokken of twee paar sokken in de noren, ijshockey– of kunstschaatsen te dragen. Het argument is dat men daardoor warme voeten zou houden en de overtollige ruimte in de schaatsen goed zou opvullen.

Niets is minder waar. Wanneer men te grote schaatsen (en dus te dikke sokken) draagt, is er te veel ruimte in de schaatsschoenen, waardoor men minder prettig rijdt omdat men geen goede "voeling" heeft. Ook moeten de veters vaak te strak worden aangetrokken, waardoor de bloedvaten gedeeltelijk worden "afgeknepen": hierdoor ontstaan juist koude voeten. De pasvorm van de schaatsschoenen is dus van essentieel beland. Het is echter niet het enige waar men op moet letten. Ook de kwaliteit van de schoen is belangrijk. Hoewel een paar schaatsen vandaag de dag al gauw tussen de ƒ 150,— en ƒ 200,— kost, moet men toch bedenken dat goedkoop meestal duurkoop is.

De kwaliteit van de schoen is bij goedkope schaatsen vaak slecht en de schoen biedt nauwelijks steun. Het voetbed is te breed en de zool is vaak van geperst papier gemaakt en gaat snel stuk. De achterkant van de schoen loopt boven de hiel niet naar voren, de naden van de ijzers zijn in vele gevallen niet goed gesoldeerd en niet verchroomd, het ijzer is vaak onjuist onder de schoen geplaatst en als men komt te vallen of in een scheur terecht komt, zijn de schenkels meteen krom. Kwaliteit en pasvorm moeten bij de aanschaf van nieuwe schaatsen dus voorop staan. Een goede schaatsschoen heeft een versteviging in de hak, het zogenaamde "contrefort". Een schoen die men van achteren dubbel kan vouwen deugt niet. Een goede pasvorm en een goed contrefort maken het mogelijk dat de schaats aan de voet blijft zitten zonder dat men de veters hoeft aan te trekken. Bij nieuwe schaatsen zal het contrefort nog wel eens blaren op de hielen veroorzaken. Door kleefpleisters op de hiel te plakken kan men dit probleem grotendeels ondervangen.

Behalve een contrefort moet een goede schaats ook een steun in de voetholte hebben. Bij goedkopere modellen is vaak een “nep - naadje” aangebracht om de indruk te wekken dat de schoen een voetholte steun heeft. Verzeker u ervan dat het geen “nep - naadje” is. Controleer ook de vetergaatjes. Zijn er ringetjes aanwezig en zitten de gaatjes niet te dicht bij de rand van de schoen? Het leer is anders gauw uitgescheurd. Behalve de schoen vergt ook het onderstel van de schaats de nodige aandacht. Tussen de schoen en de voetplaten mag absoluut geen beweging zitten. De verbindingen van het onderstel zijn bij goedkope schaatsen alleen gepuntlast. Bij duurzamere modellen zijn ze ook nog gesoldeerd.

Voorts onderscheiden we de zogenaamde hoge en lage noor. De hoge noor is voornamelijk bedoeld voor de kunstijsbanen, om met hoge snelheid en zonder daarbij met de schoen het ijs te raken, een bocht te kunnen “lopen”. Op buitenijs voldoet de lage noor in de meeste gevallen uitstekend. Deze biedt grotere stabiliteit voor de enkels. De schenkel bestaat uit twee delen: een deel hard staal (minimaal 3 mm): het loopvlak, en een deel normaal staal. Door het slijpen neemt het laagje hard staal af. Geen nood, de ijzers kunnen worden vervangen. De huidige ijzers zijn ondanks hun hardheid vrij broos en kunnen bij een botsing of het rijden in een scheur vrij snel knappen.

Samenvatting van de basisadviezen:

1. koop goed passende schaatsen;
2. let bij de aankoop van schaatsen op de hak van de schoen. Het zogenaamde contrefort moet hard zijn;
3. controleer of er een voetholtesteun aanwezig is;
4. bekijk de vetergaatjes;
5. zit er een goede binnenzool in de schoen?
6. controleer de verbindingen tussen de diverse onderdelen van de schaats;
7. staan de ijzers recht onder de schoen;
8. is de schenkel bewerkt tegen roestvorming?
9. is er een ronding aanwezig?

Vooral dit laatste punt behoeft enige toelichting. Tegenwoordig gebeurt het maar al te vaak dat schaatsen (ook de duurdere modellen) zonder een goede ronding worden afgeleverd. Sta erop dat de schaatsen eerst goed geslepen/gerond worden.



Op het WK schaatsen in Thialf Heerenveen waren ook IJsco-ers van de partij. Het was een geslaagd WK. Leve onze Sven, hij is onze wereldkampioen!

## Bostraining onder leiding van Anton en Frans

Elke maandagavond vanaf 18.45 uur verzamelen jong tot master bij de parkeerplaatsen aan de Bredaseweg ter hoogte van het trainingscomplex van de jonge renner voor de bostraining. De een doet het om alvast wat aan de conditie te werken voor het nieuwe seizoen, de ander om aan de schaatstechniek te werken. Maar ook omdat het gewoon gezellig is. Kortom voor ieder wat wils.

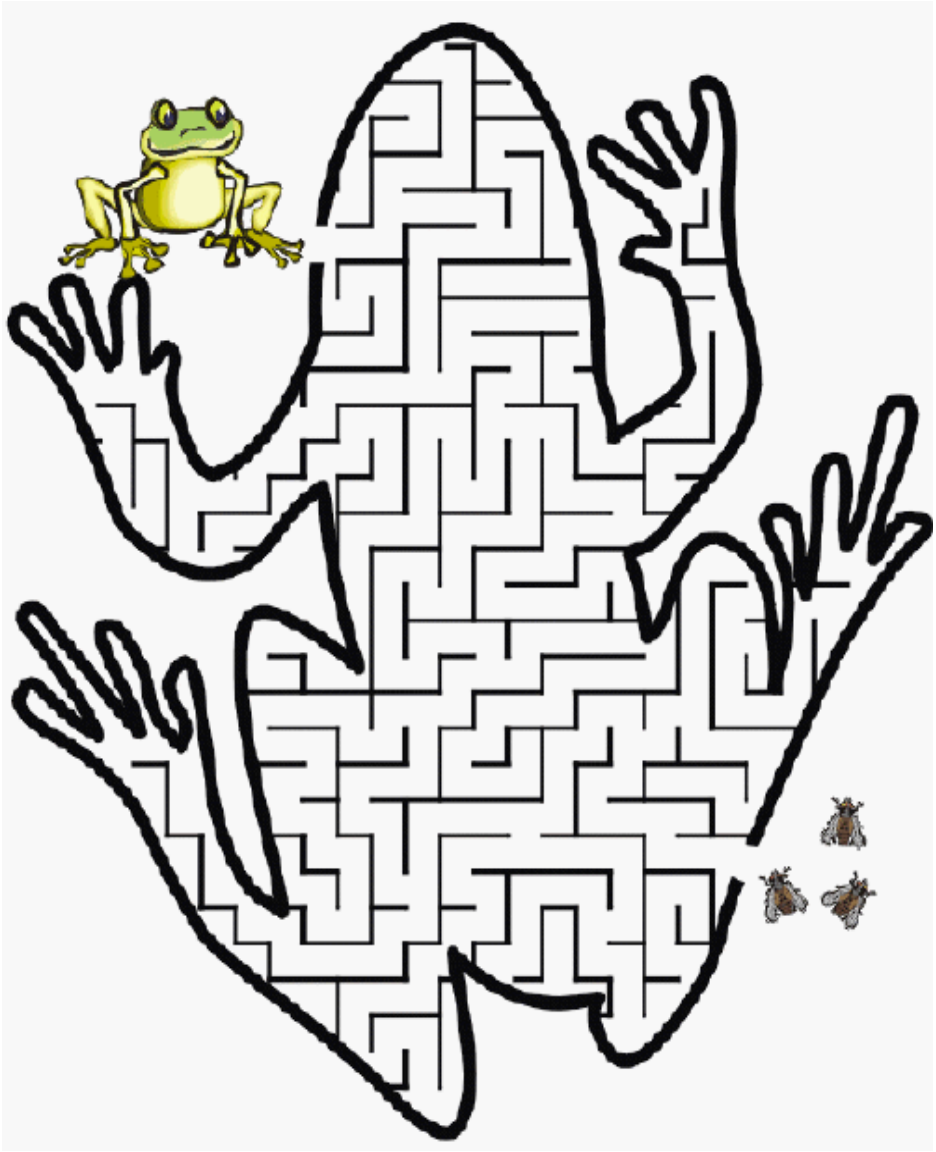
Vanaf 19.00 uur gaan we in looppas langs de gebouwen van Lievenshove naar de Vrachelseheide voor de warming-up onder leiding van Anton. Zodra de spieren opgewarmd zijn volgen de rek- en strekoefeningen. Daarna volgen nog wat spring- en sprintoefeningen. Dit halfuur sluiten we meestal af met de kikkersprong of de gehurkte loop richting het verharde fietspad. Tijdens zo'n gehurkte loop werd door Goof aan een toevallige passant meegedeeld dat wij kabouters aan het zoeken waren.

Bij het verharde fietspad neemt Frans de regie over. Frans is vooral een man van de techniek. Uit zijn volle rugzak haalt hij de hulpmiddelen om over te gaan naar de specifieke schaatstraining. Twee aan twee worden dan specifieke schaatsoefeningen

gedaan. Er wordt getraind op de afzet en de bochtentechniek wordt geoefend. Veel gehoorde termen zijn dan: diep zitten, bolle rug en bekken kantelen.

We sluiten meestal af met een gezamenlijk spel. Al met al een zeer gezellige trainingsavond waar je ook nog andere mensen van de vereniging leert kennen.

Gijsbert de Jongh



## “schaatsboek” voor IJsco-jeugdleden

Schrijfster Suzanne Buis uit Heiloo was begin vorig jaar te gast op basisschool Nicolaas Beets in Alkmaar. Ze vertelde over haar boeken over Floortje Bellefleur. Ze vertaalt ook boeken, onder andere over de Glitterclub en Deltora. Al deze boeken verschijnen bij Uitgeverij Kluitman Alkmaar BV.

Tijdens het gezellige bezoek vroegen de kinderen Suzanne van alles en nog wat. Dat had Suzanne voorgesteld, want ze vindt het leuk om vragen te beantwoorden. Ze houdt zelf ook erg van interviewen, dus had ze nog een vraag voor de leerlingen. 'Als ik een nieuw Floortje-boek ga schrijven, waar moet die dan volgens jullie over gaan?' Er werden allerlei antwoorden gegeven. Maar het meest enthousiast was iedereen over schaatsen!

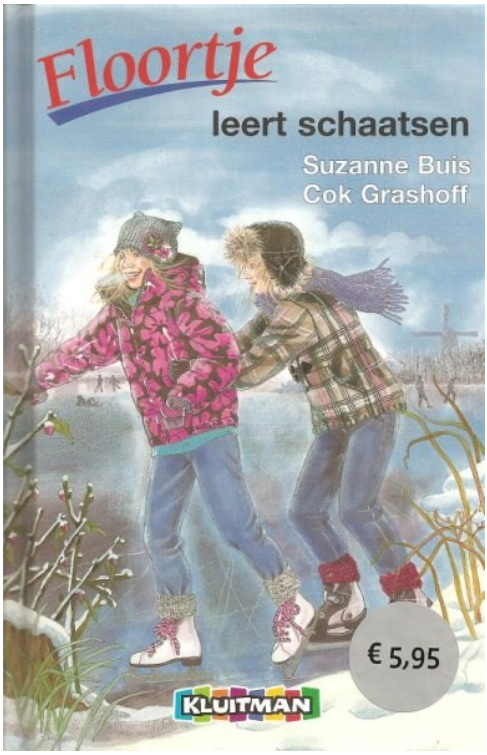
Natuurlijk, iedereen had inde maanden ervoor genoten van het koude weer en vooral het ijs. De leerlingen van de Nicolaas Beetsschool kunnen goed schaatsen, want ze krijgen in de winter schoolschaatsen. Er is zelfs een sponsorproject waarbij de leerlingen zoveel mogelijk rondjes schaatsen voor goede doelen.

Suzanne ging de week na het bezoek bij het schoolschaatsen te kijken, bij de Meent in Alkmaar. Ze maakte aantekeningen en interviewde leerlingen. Daarna ging ze thuis snel schrijven, met een beker hete chocolademelk naast het toetsenbord. De uitgever vond het onderwerp ook een goed idee. Illustratrice Melanie Broekhoven ging aan de slag en precies op tijd voor de Kinderboekenweek was alles klaar: *Floortje leert schaatsen* is nu overal te koop.

Afgelopen winter attendeerde schrijfster Suzanne Buis de IJscoredactie op haar boek. Wij hebben toen om een exemplaar gevraagd en gelukkig wilde de uitgeverij er een toesturen. En niet zomaar een, maar een gesigneerd exemplaar *“voor een echte schaatsfan”.*

Suzanne Buis werd op 1 juli 1973 geboren in Alkmaar. Ze groeide op aan de Noord-Hollandse kust en langs de rivier de Vecht (provincie Utrecht). Na school en studie ging ze op reis en had ze veel verschillende baantjes. Ze was bijvoorbeeld redacteur/journalist en ze maakte grote muurschilderingen. Sinds 2001 is Suzanne eigen baas en vooral bezig met schrijven en vertalen van boeken, columns en websites, voor volwassenen en kinderen.

**Dit boek zal aan het begin van het schaatsseizoen verloot worden onder de IJsco-jeugd die aan de schaatslessen deelnemen.**




Floortjes meester, Vincent, heeft vandaag leuk nieuws: 'Jullie krijgen de komende weken schaatsles in plaats van gym.'
'Yeah,' juichen de kinderen. 'Cool!'
Floortje heeft er superveel zin in. Vooral omdat ze nu ook nieuwe schaatsen krijgt. Op de ijsbaan heeft ze de slag vlug te pakken. Heel wat sneller dan Cynthia, die het maar lastig vindt op die smalle ijzers.
Dan gaat het buiten echt hard vriezen... Geweldig! Minder leuk is het voor de dieren, zoals de eend die is vastgevroren in de sloot. Gelukkig komen Floor en Cynthia precies op tijd om hem te redden.
Als het ijs dik genoeg is, wordt het tijd voor een echte schaatstocht. En dat is heel iets anders dan rondjes schaatsen op de ijsbaan, blijkt al snel...

Waarom staan Suzanne Buis én Cok Grashoff op de laatste Floortjeboeken als schrijvers vermeld? De Floortje-serie werd oorspronkelijk geschreven door Cok Grashoff. In 2002 vroeg Uitgeverij Kluitman aan de schrijfster Suzanne Buis, na overleg met Cok Grashoff, of zij negen Floortje-boeken wilde bewerken en aanpassen aan deze tijd. Dat heeft Suzanne Buis gedaan.
Op deze negen boeken staat de naam Cok Grashoff op de omslag vermeld. In het colofon op bladzijde 4 (een colofon is een stukje tekst waarin staat door wie en wanneer een boek is uitgegeven, wie de tekeningen heeft gemaakt enz.) wordt Suzanne Buis bij ‘bewerking’ genoemd.
Nu heeft Suzanne Buis zelf een aantal boeken over Floortje geschreven, zoals bijvoorbeeld Floortje in Engeland, Floortje gaat zeilen en Floortje in het timmerdorp. Op deze nieuwe boeken staat de naam van Suzanne Buis samen met die van Cok Grashoff op de omslag: Suzanne Buis heeft de boeken geschreven en Cok Grashoff heeft de hoofdpersonen in de Floortje-boeken




HUP STEFAN
MARK IS IN CONTROL
CONTROL
Maar Jac, bij wielrennen mag het wel!
© PETER DE WIT / COMICHOUSE.NL

## Zaaltraining

***Verbeter je conditie op de gezellige IJSCO manier.***

Vanaf woensdag 6 oktober starten we weer met de winterconditie training. Iedereen, jong en oud, kan meedoen op zijn op haar niveau.

Wat doen we? Elke keer starten we met een warming up. Daarna gaan we in diverse vormen de conditie opvijzelen. De ene keer krijgen de beenspieren de aandacht en de volgende keer de arm- en buikspieren. Ook verschillende loop- en conditievormen komen aan bod. Dit doen we in verschillende vormen. Zo is er ook een onderdeel bewegen op muziek.

In overleg met de groep kunnen er ook schaatsoefeningen worden opgenomen, zodat het schaatsen op natuurijs of op de kunstijsbaan nog beter gaat.

Het tweede deel van de training bestaat uit een spelvorm. Dit zijn vaak balspellen zoals, volleybal, voetbal, handbal , basketbal, trefbal en ga zo maar door. Er wordt soms ook een avond besteed om de techniek van het balspel onder de knie te krijgen.

De training staat onder leiding van Anton van Gaalen

Kom gerust langs om het uit te proberen. Voor vragen kun je mailen naar condtie@ijsco.nl.

| | |
|---|---|
| Wanneer: | Elke woensdag vanaf 6 oktober tot eind april (in totaal 26 keer) |
| Van tot | 20:00 tot circa 21:00 |
| Waar: | gymzaal school Lievenshove |
| Adres: | Bredaseweg 140, Oosterhout |
| Telefoon bij training: | 06-22739042 (Anton van Gaalen) |
| Kosten: | € 50 |

# De Schaats

Op veel plaatsen in Nederland is afgelopen winterseizoen geschaatst. Waardoor schaatsen zo goed over ijs glijden, snapt de wetenschap vreemd genoeg nog steeds niet goed.

**De feiten:**

Botten:

schaatsen ontstonden rond 3000 voor Christus, vermoedelijk in het zuiden van Finland. De eerste “schaatsers”gleden over het ijs op geslepen botten van herten, runderen en paarden. In de botten hadden ze gaten geboord, zodat ze met palingvellen of dierenpezen aan hun voeten konden worden vastgebonden. Echt schaatsen kon je op zulke ‘glissers’ niet, het was meer glijden. Onze glissenden voorouders kwamen vooruit met prikstokken. Het echte schaatsen, op glij-ijzers, is vanaf 1200 opgekomen. Ondanks de uitvinding van de echte schaats zijn de Friezen zich ‘s winters nog eeuwenlang blijven voortbewegen op dierenbotten.

Friese doorlopers:

Friezen en Hollanders zijn op schaatsgebied lang elkaars tegenpolen geweest. Friezen ging het primair om het snelle schaatsen; Hollanders zwierden vroeger liever (op karakteristieke krulschaatsen). Rond 1875 kwamen de Friezen met de zogenaamde “Friese doorloper”. Het glij-ijzer onder deze houten onderbinderrs liep door tot voorbij de hak, waardoor het schaatsen nog sneller ging. Tot na de tweede wereldoorlog reden wedstrijdschaatsers op Friese doorlopers, hoewel in Noorwegen al decennnia eerder schaatsen waren ontwikkeld waarvan het glij-ijzer via een buisconstructie aan de schoen vastzat. Zulke “Noren” zijn stableler. Toen bij een schaatswedstrijd in 1954 in Heerenveen een aantal schaatsers op noren de overigen kansloos liet, gin de Nederlandse schaatswereld om.

IJs:

De wetenschap snapt nog steeds niet goed waardoor schaatsen zo goed over ijs glijden. Vroeger dachten wetenschappers dat er onder de schaats (door druk of wrijving) een klein laagje water ontstond, waardoor de schaats zo soepel glijdt. Als dat waar was, zouden schaatsen bij temperaturen onder –5 niet meer glijden. In werkelijkheid werken schaatsen niet meer als het kouder is dan –30. Tegenwoordig denken wetenschappers dat schaatsen glijden omdat iedere ijsvloer permanent een beetje verdampt, waardoor er altijd een heel glad, dun laagje op het ijs aanwezig is. Hoe hoger de luchtvochtigheid, hoe minder makkelijk ijs vervluchtigt en hoe minder makkelijk zich dus zo’n glad laagje vormt. Bij een hoge luchtvochtigheid vallen de rondetijden bij schaatswedstrijden inderdaad tegen.

Draagkracht:

Bij een ijsdikte van 4 à 5 cm kan een (niet al te dik) persoon in principe schaatsen. Veilig schaatsen kan volgens het KNMI pas bij een ijsdikte van 7 cm. Vanaf een ijsdikte van 12 cm worden toertochten georganiseerd. De Elfstedentocht is pas mogelijk als het ijs minimaal 20 cm dik is. Over ijs met een dikte van 45 cm zou een trein kunnen rijden.

Fabrikanten:

Langeafstandschaatser Jaap Havekotte begon in 1948 met een collega op zijn zolderkamertje in de Amsterdamse Pijp met het fabriceren van noren. Viking (sinds 2000 gevestigd in Almere) is tegenwoordig wereldmarktleider op het gebied van hardrijdschaaatsen. Zoon Jaap Havekotte junior is nu directeur. Door de populariteit van stalen noren ging (vooral in Friesland) een hele bedrijfstak van ambachtelijke houtenschaatsen-makers over de kop. Lange tijd was Viking bijna monopolist in het wedstrijdschaatsen. De laatste jaren krijgt de Almeerse schaatsfabrikant meer last van concurrenten zoals Maple. Nederlandse en buitenlandse topschaatsers krijgen hun schaatsen van Viking in bruikleen. Bij schenking zou de fiscus de topschaatsers waarschijnlijk een forse aanslag sturen. De verkoop van schaatsen in Nederland is sterk afhankelijk van winterweer. Na de eerste vorstnacht afgelopen december steeg de verkoop van Vikingschaatsen de volgende dag met 95 %. De meest verkochte schaats vorig jaar was de combi-noor: een noor met een hoge kunststof schoen. Schaatsers staan daar steviger op, maar zouden de echte schaatsslag hierop niet goed kunnen leren.

Klapschaats:

De klapschaats werd al in de jaren 80 uitgevonden door bewegingswetenschapper Gerrit Jan van Ingen Schenau van de Vrije Universiteit. Het glij-ijzer van de klapschaats zit niet op twee, maar op één (scharnierend) punt vast aan de schaats. De VU probeerde octrooi op de vinding aan te vragen. Dat werd geweigerd: tussen 1894 en 1937 bleek het idee al vijf maal gepatenteerd te zijn maar vervolgens weer vergeten. Wetenschappers meenden aanvankelijk dat de klapschaats sneller was doordat schaatsers hun kuitspier beter konden aanspannen. Maar uit metingen bleek dat dat niet zo was. Het ware geheim van de klapschaats is nogal ingewikkeld: het heeft ermee te maken dat het ‘aangrijpingspunt’ bij het afzetten minder ver naar voren schuift dan bij een gewone schaats. Lange tijd wilden topschaatsers niet aan de klapschaats. Pas toen een Zuid-Hollandse juniorenploeg in 1994 iedereen achter zich liet op de klapschaats, ging de Nederlandse schaatswereld om. De Nederlandse schaatsers hadden hierbij een paar maanden voorsprong op de buitenlandse concurrentie. Tonny de Jong versloeg daardoor bij het EK in januari 1997 de gedoodverfde winnaar Gunda Niemann. Niemann stapte vervolgens over op de klapschaats en werd enkele weken later weer gewoon wereldkampioen.


©LOOK@T BV

HENDRIX UTD

ERVAAR HET VERSCHIL

**Italiaanse eieren met ham en pasta**

Boodschappenlijstje:

- Voor 4 personen 8 hardgekookte eieren M of L
- 300-400 g pasta als farfalle
- 500 g mascarpone (Italiaanse verse roomkaas)
- 200 g ham in reepjes of blokjes
- 1-2 eetl. Pesto (basilicumsaus)
- zout en peper
- 2 eetl. geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding :

- Pel de eieren en bewaar ze tot gebruik in koud water
- Kook de pasta beetgaar (al dente) en laat ze uitlekken
- Gebruik een eiersnijder voor partjes of plakjes
- Verwarm de mascarpone al roerende in de pan
- Voeg de ham, de pesto en de eieren toe
- Maak op smaak met zout en peper
- Bestrooi met de kaas
- Lekker met een salade van bleekselderij

Eitip:
kook de eieren een dag van tevoren hard en bewaar ze gepeld in ruim koud water in de koelkast.

advertentie drukkerij