



TECHNISCH-BUREAU SCHAAP B.V.

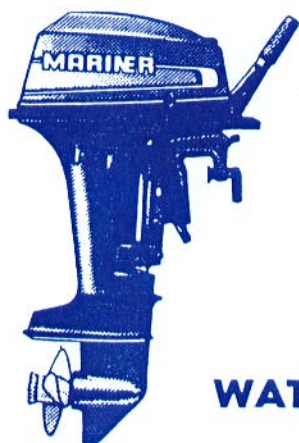
Landelijk erkend; Electro-technisch Installateur

- Gas- en waterfitter
- Aanleg van licht- en krachtinstallaties
- Loodgieterswerken
- Dakbedekkingen

Van Beekstraat 79
1121 NH LANDSMEER

ook Burgerwerk

Tel. 02908 - 1944



UW VAARVAKMAN:

WATERSPORT "COBRA"

van Beekstraat 124b
Landsmeer
tel. 1909

OVER SNIJ-VERS

GESPROKEN

Louman's

Worst en
Vleeswaren

zijn niet te overtreffen



HET ADRES VOOR
KOEK EN GEBAK
IS



BANKETBAKKERIJ v. GERVEN

Dorpsstraat 65 - telef. 1374 - Landsmeer



ONZE SPECIALITEIT
Eigen fabriek bonbons.

Moderne haarstyling

Barbershop „Ronald”

R. Schutz

Roerdompstraat 20 - Landsmeer - Tel. 02908-1564

HOE STAAT HET MET UW VERZEKERINGEN?

In deze tijd van geldontwaarding is het verstandig uw totale verzekeringspakket eens goed te laten doorlichten door een vakman. Bel geheel vrijblijvend:



ALGEMEEN ASSURANTIE- EN FINANCIERINGSKANTOOR

Kieft & van der Linden

Herculesweg 1a - Landsmeer - Telefoon 02908 - 4056

Tevens het adres voor Hypotheken - Persoonlijke leningen.



CLUBBLAD VAN DE
IJSCLUB "HARD GAAT IE" LANDSMEER
OPGERICHT ANNO 1900

EERSTE JAARGANG

NUMMER 6

november 1987

BESTUUR:

Voorzitter:

J.S. Attema, Fuutstraat 11,
1121 BM Landsmeer, tel. 02908 - 4187.

Secretaris:

P.L. Mager, van Beekstraat 279,
1121 NM Landsmeer, tel. 02908 - 3020.

Penningmeester:

G. Houwer, van Beekstraat 65,
1121 NG Landsmeer, tel. 02908 - 1155.

Wedstrijdsecretariaat:

Mevr. A. Houwer, van Beekstraat 65,
1121 NG Landsmeer, tel. 02908 - 1155.

Overige bestuursleden:

Mevr. E.M. Blankert, K.Hijkema, C.Louw,
P.v.d.Meer, B.Stelma, K.Vink en M.v.Vliet.

KANTINEBEHEER:

Mevr. E.M. Blankert, Rhijnestein 74,
1121 VE Landsmeer, tel. 02908 - 1365.

TRAINERS:

H. Verkaik, Koningin Julianastraat 24,
1271 SM Huizen, tel. 02152 - 52262.

C.P. Tump, Westerkade 2-H,
1015 XA Amsterdam, tel. 020 - 243448.

B.Bödicker, Lohmannstraat 36-hs,
1075 RC Amsterdam, tel. 020 - 737194.

REDACTIE CLUBBLAD:

René Koning, Weegbreesingel 3,
1121 XX Landsmeer, tel. 02908 - 3939,

Evelien Mager, van Beekstraat 279,
1121 NM Landsmeer, tel. 02908 - 3020,

Gees Louw, Houtrib 41,
1141 DG Monnickendam, tel. 02995 - 2055,

Bauke Stelma, Kaaskoper 46,
1121 LS Landsmeer, tel. 02908 - 5185.

V A N D E V O O R Z I T T E R :

Hierbij ontvangt u al weer de 6e uitgave van ons clubblad. Binnenkort zullen de adverteerders door de redactie worden benaderd om ook de 2e jaargang hun boodschap weer in het blad te willen plaatsen, waardoor met die steun en voldoende copij de verschijning voor de 2e jaargang verzekerd lijkt. De redactie doet haar best en een woord van dank voor hun inzet is hier op zijn plaats.

In deze maand, op 30 november 1987, staat de jaarlijkse ledenvergadering op het programma, waarbij een ieder lid welkom is (in het clubgebouw). De agenda vindt u op de pagina hiernaast. Eén van de punten die ter sprake komt, is de huurovereenkomst van het ijsbaanterrein die het afgelopen jaar, na vele besprekingen, tot stand is gekomen tussen de gemeente en de ijsclub. Hierbij wordt tevens besproken de overeenkomst tussen de handboogschuttersvereniging Pijlsnel en de ijsclub, terzake het terrein-gebruik buiten de ijstijd om. Er is het afgelopen jaar ten onrechte te veel negatieve berichtgeving over onze club gepubliceerd.

Verder is er inmiddels al weer door de schaatsliefhebbers geschaatst op de Jaap Edenbaan. Het jeugdschaatsen op de zaterdagmorgen verloopt goed. De E-groep van Martin (t/m 12 jaar) heeft zelfs al de steun van een bekende sponsor zichtbaar gemaakt door het dragen van soortgelijke geel gekleurde sweaters. Heel mooi.

Er zijn al weer een aantal wedstrijden verreden door senior- en junior-leden op de langebaan- en op de marathonaafstand, met klinkende resultaten, waarover u meer vindt in dit blad.

Verder wens ik u veel leesplezier en tot ziens op de ledenvergadering.

Jelle Attema.

oooooooooooooooooooo

V A N N D E R E D A C T I E :

Na het woord van dank van de voorzitter, dankt de redactie op haar beurt degenen van wie de redactie op haar beurt weer afhankelijk is. Met name van de bezorgers van de (ruim 725) clubbladen, die elke keer weer enthousiast op pad gaan. Dat er onder onze leden auteur-talent heerst, blijkt wel uit de inmiddels steeds vaker ingeleverde copij. Met ingang van deze maand wordt één van de leden uitgeroepen tot "schaatser van de maand". De eerste die deze eer te beurt viel, was Fabian van Altena. U leest zijn "script" elders in dit blad, evenals nog twee verslagen van het trainingsweekend in Schoorl, twee marathonsverslagen, wedstrijduitslagen, informatie van trainer Hans Verkaik en een uitgebreid overzicht van "10 jaar jeugdschaatsen", terwijl de laatste pagina voor zich spreekt.

De redactie.

ALGEMENE LEDENVERGADERING

Geachte ijsclubleden,

Hierbij willen wij u vriendelijk uitnodigen voor de algemene ledenvergadering. Deze zal worden gehouden in onze ijsclubkantine aan het Zuideinde op M A A N D A G 30 N O V E M B E R 1987 en begint om 20.00 uur.

De agenda luidt als volgt:

- 1°) Opening,
- 2°) De notulen van de jaarvergadering van 1 december 1986,
- 3°) Ingekomen stukken,
- 4°) Jaarverslag,
- 5°) Verslag van het jeugdschaatsen, trainings- en wedstrijdgroep,
- 6°) Financieel overzicht over 1987,
- 7°) Verslag van de kascontrole-commissie, bestaande uit de heren H.Mulder en F.Braspenning, reserve de heer J.de Vries,
- 8°) Bestuursverkiezing.
Het bestuur prijst zich gelukkig te kunnen medelen, dat de aftredende bestuursleden J.S.Attema (voorzitter), C.Louw, B.Vink en M.van Vliet zich herkiesbaar hebben gesteld. Tegenkandidaten kunnen schriftelijk of ter vergadering door minstens 10 leden worden voorgedragen.
- 9°) Huurcontract ijsbaanterrein,
- 10°) Voorstel kandidaten voor de verkiezing sportman en sportvrouw van het jaar 1987,
- 11°) Plannen voor het komende jaar,
- 12°) Uitreiking van de "Jaap van der Linde Beker",
- 13°) Rondvraag,
- 14°) Sluiting.

Met vriendelijke groeten,
namens het bestuur,

P.L. Magor (secretaris).

1 0 J J A A R J E U G D S C H A A T S E N
=====

Op de jaarvergadering eind 1977 vroeg ik of het bestuur van "Hard Gaat Ie" niet iets kon organiseren in clubverband voor de jeugd. Het jeugdschaatsen zat in de lift en op de Jaap Edenbaan was toen ruimte genoeg. Er werd wat gesmoesd achter de bestuurstafel en toenmalig voorzitter Jaap Schaap vroeg of ik dat namens de ijsclub op poten wilde zetten. Het bestuur stelde een geldbedrag beschikbaar.

Dit is ons eerste ingezonden stuk:

J e u g d s c h a a t s e n

Elke zaterdagmorgen gingen we met de hele club naar de Jaap Edenbaan.

We werden in groepjes van vier gedeeld.

We waren totaal met 28 kinderen. Er was ook carnaval op de Jaap Edenbaan.

Dat was heel erg leuk. De eerste dag mochten wij vrij schaatsen.

Die week daarop moesten wij een paar rondjes rijden.

De laatste paar weken moesten wij de slalom doen, en de start en remproef doen. Daarna moesten wij afschaatsen.

De kinderen die voor hun A waren, moesten 6 ronden.

De kinderen die voor hun B waren, moesten 8 ronden.

De kinderen die voor hun C waren, moesten 13 ronden.

En de kinderen die voor hun D waren moesten 18 ronden.

En meneer en mevrouw Houwer hebben gezorgd dat wij nu ons diploma hebben.

Van Mireille en Wanda.

Onze eerste brieven met een prachtig getekende schaatser door het geschreven woord, gingen voorjaar '78 de deur uit naar alle ouders met kinderen in de leeftijd van 8 t/m 11 jaar. Voor maar 20 gulden kon men zijn kind meegeven naar de JE baan op iedere zaterdagmorgen van 9.40 tot 11.00 uur. Nog een aanbeveling in de plaatselijke krant en we startten toen met 28 kinderen. Voor deze kinderen kregen we drie leiderskaarten. Geert Houwer ging alle weken mee, en Eef Blankert om de week, afgewisseld met andere bestuursleden. Dat was geen succes, zodat we vaak onze zoon meenamen als invaller. We hadden wat oefenstof uit boekjes gehaald en gaven op de baan de ogen goed de kost. Aan het einde van het seizoen slaagden alle kinderen (2 x S, 3 x A, 4 x B, 15 x C en 4 x D) voor het diploma, en van dat eerste jaar hebben we Evelien en Wanda Mager en Loes Kroonenburg nog steeds in ons midden op het trainingsuur.

Het tweede jaar gingen 33 kinderen mee, waaronder Fabian van Altena, Marjan Mager, Anoeska van Zoelen en Bas Schermer. Dik Moes ging dat jaar mee als vaste begeleider. De prijs werd verhoogd tot 30 gulden, want het Sinterklaasfeest, dat alle jaren op de baan wordt gevierd met de goedheiligman

zelf in ons midden, kostte nogal wat geld, alsmede het carnaval. Maar die festiviteiten wilden we voor geen prijs missen. Het vervoer van- en naar de baan gebeurt bij toerbeurt door de ouders en dat is bij oprichting een gouden greep geweest. Stelling bij opgave: U rijdt één keer per maand per kind. Het vervoerrooster stel ik samen (voor 4 kinderen) en op een klein missertje na, loopt dat gesmeerd. Er is de eerste jaren nog volop ruimte op de JE baan en iedereen die zich aanmeldt kan mee. De eerste jaren doen we gezamenlijk examen. Op een bepaalde dag doen alle kinderen de slalomproef, dat is schaatsen om 10 pilonnen heen met geklokte tijd, en op een andere ochtend de start-/remproef, over een afstand van 45 meter snel rijden-remmen-terug-weer remmen, ook met de klok. IJsbrand Wals was dat jaar daar behulpzaam bij. De tijden van deze 2 proeven stellen vast, welk diploma het kind kan krijgen, met daaraan verbonden het aantal af te leggen ronden zonder te stoppen. B.v. voor de A: de slalom binnen de 40,9 sec., start/remproef 37,9 sec., dan 6 ronden. Voor de D: slalom binnen 25,9 sec., start/remproef 22,9 sec., dan 18 ronden. Het langebaanschaatsen (het aantal ronden) gebeurt achter de Jagermeester. Hij bepaalt het tempo, dat voor de D's veel hoger ligt dan bij de rest. We streven ernaar, dat ieder kind ieder jaar een hoger diploma krijgt. Het uitreiken van de diploma's gaat gepaard met een feestmiddag. We doen dan meestal spelletjes en eten pannenkoeken. De eerste jaren waren we dan te gast bij Hegron van Dik Moes, want we hadden zelf geen onderkomen. Veel ouders wonen de diploma-uitreiking altijd bij.

Seizoen '80/'81 gaan er 36 kinderen mee. De leiding wordt uitgebreid met Jelle Attema en Renee Houwer, omdat anderen afvallen. Hadden we de eerste jaren rose elastieken banden om de arm voor herkenning, dit jaar schaffen we clubmutsen aan in de kleuren geel/blauw. Alle clubs volgen dit voorbeeld en als er dan wat gebeurt, weet iedere leider waar het kind thuis hoort. De mutsen blijven eigendom van de club en moeten aan het eind van het seizoen weer worden ingeleverd.

In '81/'82 slechts 26 liefhebbers. We organiseren ook altijd voorafgaand aan het schaatsseizoen een ruilbeurs, zodat veel kinderen voor een zacht prijsje schaatsen kunnen kopen. Voor de verzorging van hun bezit krijgen ze HGI-tips en als ze het goed doen, kunnen ze jaren plezier beleven aan hun aanschaf. Ieder jaar zitten alle clubs, waarvan kinderen meedoen aan het jeugdschaatsen om de tafel om samen tot een goed lopend programma te komen. We stellen dan de verkeersregels voor de baan samen en het roulatiesysteem voor de clubs. De eerste jaren zitten we in de resto-bocht, maar verhuizen nu naar de tweede bocht en krijgen samen met ijsclub Diemen om de week een recht stuk ijs, goed om te oefenen.

Dat geldt tot nu toe nog voor alle clubs: één week bocht, één week recht stuk. We hebben het met Diemen altijd goed kunnen vinden. Ter gelegenheid van het 100-jarig bestaan van de K.N.S.B. krijgt het Carnaval een feestelijk tintje en geeft het Gewest Noord-Holland/Utrecht een mooie vaan kado en laten de kinderen ballonnen op. Op 30 januari 1982 komen op de Uithof in Den Haag van alle kunstijsbanen 500 kinderen bijeen en zijn daar te gast van de jarige K.N.S.B. Van onze vereniging mochten na loting mee: Anoeska van Zoelen, Wim Bekobreda en Pleun Lodewijks. Vanaf de JE baan vertrok een bus vol feestgangers, die op de Uithof een elfstedentocht moesten rijden en nog 30 schaatsvragen moesten beantwoorden. Voor de volle elfstedenkaart kregen ze een mooie medaille. We hebben erg genoten van dat jubileumfeest. We kunnen dit jaar in onze eigen kantine het sluitingsfeest organiseren, want de nieuwe kook en zopie is klaar. Maar we zijn veel dank verschuldigd aan de familie Moes voor het gastvrij onthaal in de voorgaande jaren.

In '82/'83 krijgen wij, evenals bij de andere clubs, ook weer wat meer kinderen mee, nu 35, en het wordt dringen geblazen op de JE baan. Konden we eerst een stuk baan bevolken met + 50 kinderen, dit jaar moeten er van Diemen en Hard Gaat Ie samen 75 op het toegewezen stuk baan. Het ijs is over de lengte in 2 banen gesplitst door grote pilonnen. De oefeningen doet iedere club op zijn eigen stuk ijs en de rondes worden door alle kinderen in de binnenbaan gereden. Doordat er meer kinderen zijn, en omdat het schaatsuur terug gebracht wordt (10.00-11.00 uur) vervalt het gezamenlijk afrijden van slalom en start/remproef, dat doet nu iedere vereniging zelf. Het gezamenlijk afschaatsen lange baan is gebleven en vindt nu nog steeds plaats aan het eind van het seizoen.

Het E-diploma wordt ingevoerd. Dit diploma moet meer aansluiting geven op de echte training. De E-kinderen moeten ook een werkstuk maken en daarin verwerken: een baan tekenen, iets vertellen over schaatsen in het algemeen en over jeugdschaatsen in het bijzonder. Hier krijgen ze cijfers voor, maar ook kijkt de jury, die uit 4 personen bestaat, hoe het werkstuk eruit ziet. Op de baan worden nog cijfers gegeven voor techniek recht stuk en bocht. De kinderen, die in het bezit komen van het E-diploma kunnen eventueel doorstromen naar de trainingsgroep. Niet onvermeld mag blijven, dat de werkstukken (ze blijven 1 jaar in het bezit van HGI) er allemaal fantastisch uitzien en goed van inhoud zijn. Als afsluiting brengen we dat jaar een bezoekje aan het Hans Brinker schaatsmuseum in Schermerhorn. Vooral voor de groters een succes.

Jacob Louw is het leiderschap zo goed bevallen, dat hij blijft. Dat jaar delen we uit: 6 x E, 8 x D, 9 x C, 8 x B, 2 x A en 2 S-jes.

In '83/'84 krijgen de kinderen naast hun felbegeerde diploma ook een jeugdschaatsembleem, beschikbaar gesteld door het Gewest. Tot nu lukt het ieder jaar om een andere kleur beschikbaar te stellen en vele kinderen naaien het op hun schaatspak.

In '84/'85 wordt er extra aandacht aan het Carnaval besteed en bijna alle kinderen zijn verkleed, alsmede de leiders. Jelle en Jacob als verpleegsters en Geert als Klaas Vaak. Omdat het jeugdschaatsen op de JE baan 10 jaar bestaat, rijden we nu ook een elfstedentocht over de baan, met bruggen, stempelposten en alles wat erbij hoort. Als beloning extra aandacht voor de opdruk van de vaan, ook voor de 34 HGI kinderen.

Ondanks de verhoogde prijs van 40 gulden geven zich dit jaar 56 kinderen op. Frank Peter Wals en Jeffrey Pommerel voelen zich geroepen om ons te helpen. Er veranderde dat jaar niet veel, alleen veel natte zaterdagen. We konden ook een paar keer op eigen baan trainen en een heel klein tochtje in het veld. We moeten nu het toegewezen stuk baan delen met "Het Gein", dat zijn samen 80 kinderen en een hele klus om dat rond te breien met de proeven.

" Lieve mevrouw en meneer Houwer,

ik ben zo blij dat ik op schaatsen mag. "

Marjolijn Wolthuis.

Dit spreekt boekdelen, want ze wil later in de kernploeg!

Als absoluut hoogtepunt voor de oudere jeugd was de vlaggenparade tijdens het Nederlands Kampioenschap Marathon in januari 1986. De baancommissie had ons verzocht dat te regelen. De gewenste 20 kinderen waren zo gevonden en ze hebben volop genoten van het marathon-spectakel, en tussendoor nog handtekeningen vragen van de grote kanjers, zoals Hilbert van der Duim. Ze waren allen keurig gekleed in donkerblauw en 3 meisjes in een speciaal HGI pak, reikten de bloemen en medailles aan en ons jongste lid, Suzanne, op houtjes mocht bloemen aanbieden aan David Meijer, de voorzitter van de bond. Van dat jaar hebben we nu nog in ons midden: Gina Verharen en Sonja Mager. Tijdens het sluitingsfeest is het weer ons goed gezind en kunnen we spelletjes/hindernissen doen in het Twiske en zitten enkele moeders klaar bij terugkomst met pannenkoeken.

Bij de opgave voor het seizoen '86/'87 zit ik met de handen in het haar. Maar liefst 70 jongens en meisjes willen mee. Waar haal ik zo snel de clubmutsen vandaan, als ik bemerk, dat de vorige leverancier failliet is gegaan? Gauw enkele stuks laten breien op een machine, maar die zijn helaas voor heel kleine hoofdjes. Gelukkig hebben we een oma in de HGI-familie, die 25 stuks voor haar rekening neemt met de hand, zodat we voorlopig even vooruit kunnen. Gees Louw komt de leiding versterken met René Koning en Martin de Vries als vaste invallers. Na de bewuste elfstedentocht tijdens de Carnaval krijgen ze een echt kruisje. Daar zijn ze blij mee.

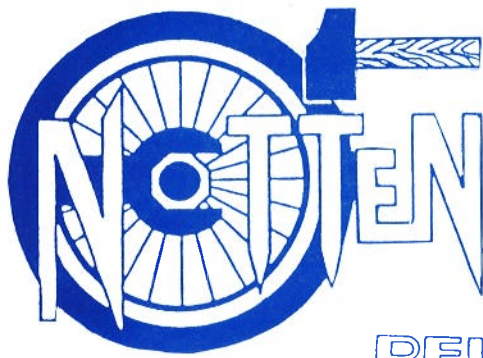
"Dat gaat naar Den Bosch toe" stond op ons programma ter afsluiting. Op een overdekte baan(tje) in Vught werd geschaatst en daaraan vooraf gelopen in het omliggend park. De busreis en het geboden programma door de gastclub is goed bevallen. Op de terugreis werden de diploma's uitgereikt en er gingen veel prijsjes mee naar Landsmeer. Veel kinderen zijn doorgestroomd naar de trainingsgroep, die samen in één groep zijn ondergebracht.

Nu, in ons 10e jaar, gaan 80 kinderen mee, en dat zal wel het hoogste aantal zijn waarvoor wij abonnementen kunnen bemachtigen. Op een jeugd-uur mogen 500 kinderen, dit jaar op ons uur: 650. Dat is veel te veel. De clubs moeten dat samen oplossen, dus ook HGI moet terug in aantal. Ook dit jaar zal weer goed verlopen en de kinderen die nu nog niet uit de "schaatsen" kunnen, rijden na Kerst de sterren van de hemel.

Dit verslag zou niet compleet zijn, als ik niet de vaste begeleiders Eef, Jelle, Geert, Frank Peter, Jeffrey, René, Martin en onze nieuweling Hanna, en niet te vergeten de vaste invallers Bob en Jacob, hartelijk zou bedanken voor hun inzet, enthousiasme, geduld enz. We zijn begonnen met een kleine groep, maar we zijn uitgegroeid tot een volwaardige afdeling van de grote "Hard Gaat Ie"-familie!

A. Houwer.

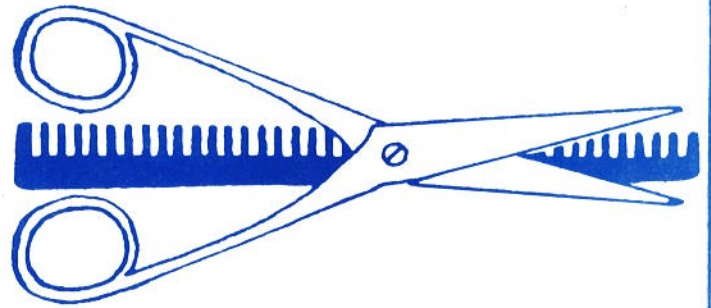
Naschrift redactie: Het was de bedoeling de beide ingezonden stukjes te plaatsen, zoals ze waren ingezonden, dus: "geschreven". Daarvoor hadden diverse mensen zich ingezet, maar door een technisch probleem bleek het niet mogelijk. Daarvoor onze excuses.



ook voor:
*schaatsen
skeelers en
racefietsen*

**PEUGEOT
BATAVUS**

Noordeinde 136 - Landsmeer
Telefoon 02908 - 1245



V.O.F. **FRED'S KAP-O-THEEK**
Nieuwe Gouw 20 LANDSMEER

Alleen op afspraak
TEL. 02908-4679
dinsdags gesloten



NIEUWE GOUW 18, 1121 GX LANDSMEER
Tel 02908 - 59 34.

P. J. Zijlstra
Bloemsierkunst

Verkoop van alle soorten
bloemen en planten en
Kado-artikelen



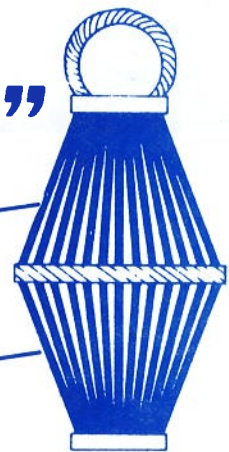
Vakkundig opmaken van alle voorkomende Bloemwerken
Speciaal in Bruids- en Grafwerk

Winkelcentrum Nieuwe Gouw 14 - Landsmeer
tel: 02998-5470

specialiteitencafé herberg "de eierkorf"

zuideinde 48
1121 cm landsmeer
tel. 02908 - 5554

geopend vanaf 16.00 uur
maandag gesloten



DE SUZUKI SJ-SERIE MET GRIJS KENTEKEN V.A. F16.495,-

**NU OOK VERKRIJGBAAR
MET MINSTENS F3.500,-
BELASTINGVOORDEEL.**

AUTOBEDRIJF
G. ZEILEMAKER b.v.
VOLENDAM-PURMEREND
LANDSMEER-MONNICKENDAM



D R A L - O O S T Z A A N

Rijwiel- en Sportartikelen,
Racefietsen op maat voor amateur en recreant,
Dealer: Viking schaatsen en Terinit-kleding,
Ook voor het machinaal slijpen van uw
schaatsen kunt u bij ons terecht!

Kerkstraat 192^a - Oostzaan. Tel. 02984-1676.

G A Z E L L E - B U R C O



ARCO DIENSTVERLENING B.V.

Voor totaal onderhoud
van kantoren - scholen
bedrijven etc.
* Specialist in
vloeronderhoudsbehandelingen
* tapijtreiniging

Roerdompstraat 32
1121 NB Landsmeer
Telefoon 02908-1560-4935

KALEIDOSCOOP

VAN BEEKSTRAAT 5d Tel. 02908-1216



© 1988 UNITED FEATURE SYNDICATE, INC.

**Financieel valt er heel wat
te regelen. Hoe pak je zo iets
nu 't beste aan?**

Loop even binnen bij de Amro
Bank. Om advies. Daar zijn het plaats-
genoten voor. U bent welkom met
kleine vragen en grote problemen.

Helpen doen we graag. Probeer
't eens. Vragen staat vrij, ook bij de
Amro Bank.



Amro Bank.
De bank waar je wat aan hebt.

Landsmeer, Dorpsstraat 80 02908-4156

83 A 07

NISSAN

**Een ABC-occasion is
nauwelijks van nieuw te
onderscheiden. Behalve
op het prijskaartje.**

Met een gebruikte auto moet u
kunnen "lezen en schrijven", vinden
wij. Daarom noemen wij onze ge-
bruikte auto's "ABC"-occasions. Het
zijn stuk voor stuk auto's die in staat
van nieuw verkeren. Ze zijn op 105
punten gecontroleerd en in orde be-
vonden. En allemaal voorzien van
het ABC-garantiecertificaat.

Zo heeft u de verzekering dat u
nog jaren plezier van uw auto heeft.

Kom gerust eens kijken in onze
ABC-occasionshowroom en geef
uw ogen goed de kost. Want de ge-
bruikte auto's zijn nauwelijks van
nieuw te onderscheiden.

Behalve op het prijskaartje.



Nissan 300 ZX. De meest gekochte sport-
wagen ter wereld. Ook met TURBO.



Nissan Sunny. Een complete familie
zinnige middenklasser. Ook in Diesel.

**ABC-occasions. Wagens die de
wegenwacht nooit zullen zien.**

AUTOBEDRIJF BRUSAM b.v.

Van IJsendijkstraat 385
1442 LB Purmerend
Tel.: 02990-33027/22500

Autobedrijf Ridderbos BV
Zuideinde 28 30 Landsmeer
Telefoon 02908 - 1297



INRUIL FINANCIERING OCCASIONS
DEALER VOOR HEEL AMSTERDAM, LANDSMEER,
DEN ILP, ZUNDERDORP, RANSDORP, DURGERDAM
ILPENDAM, WATERGANG EN BROEK IN WATERLAND.

- INBOUW VAN ACTION ZONNEDAKEN!!
- OOK VOOR INBOUW VAN ALARM INSTALLATIES EN
KENTEKEN IN UW AUTORUITEN GRAVEREN!

SERVICE ONDERHOUD SCHADE HERSTELLEN

Erkend APK II en V.V.N. Keuringsstation



TRAININGSWEEKEND SCHOORL (2)

Wist u dat Stefan van Amesfoort op het gedeelte stond van een brug die omhoog ging en de bomen omlaag stonden? En Stefan rende snel de brug af met zijn fiets. Die brug was in Alkmaar op de heenweg naar Schoorl.

Zaterdagochtend na het eten gingen we trainen in de duinen, met Cees, hij leerde ons van alles. Wij trainden in een groepje met Cees. De anderengroteren trainden met Hans Verkaik.

Zaterdag na het middageten gingen we fietsend naar het strand, dat was $5\frac{1}{2}$ kilometer. Op het strand gingen we nog wat trainen. We gingen kruiwagentje doen, en heel veel rennen op het strand. Na al dat zweten gingen we in het ijskoude water zwemmen. Na het zwemmen kregen we van Cees ijs of wat fris. En zondag na het trainen gingen we terug naar huis, dat was wel 70 km. Om 6 uur gingen we met z'n allen pannenkoeken eten.

Ik vond het trainingsweekend heel erg leuk.

Ivo Ruyter.

oooooooooooooooooooo

MARATHON - SEIZOEN '87 / '88 :

Donderdagavond 15 oktober 1987. De eerste marathon van het seizoen. Een trainingsmarathon weliswaar, maar we moeten er al meteen tegenaan. Er stond evenwel een zware Z.W.storm, die het ijs letterlijk wegblies en het feest ging niet door.

De volgende donderdagavond, 22 oktober, is het gelukkig beter weer. De veteranen en B-rijders moesten dit keer aantreden. De veteranen (leeftijd 40-50 jaar) rijden 35 ronden, de B-rijders rijden 50 ronden. Bij de B-rijders heeft H.G.I. een deelnemer, n.l. Martin de Vries, hij is vanavond van de partij. Martin: "Het is nog vroeg in het seizoen, verwacht niet te veel." Na 6 ronden een uitlooppoging, een plaagstootje blijkt naderhand, en er wordt zelfs gezongen in het peloton. Tot 20 ronden zit Martin voorin, hij werkt veel. Te veel, er zijn er genoeg die ook kunnen werken. Na 25 ronden zit onze crack ineens achterin het peloton en na 30 ronden neemt een groep van 13 man een ronde voorsprong. Met nog 8 ronden te rijden zit Martin weer voorin. Bij het rondebord op 6 moet het peloton afsprinten. Martin eindigt midden in het peloton. Commentaar: "Het viel mee, behoudens een trillend linker poot!" Op de vraag waarom hij in het begin steeds vooraan zat: "Je moet af en toe wat gek doen" was het antwoord.

Vervolg marathon-seizoen:

Donderdag 5 november. Op het programma staat: Gewestelijke Marathon C-rijders 50 ronden. Om 22.15 uur starten de C2-rijders.

Aanvankelijk zouden Jacob Louw en ik met de gewestelijke marathon meedoen, maar door de enorme drukte bij de inschrijving en de verwarring wie nu wel en niet konden meedoen, kwamen we met onze startnummers naar buiten, toen de rijders al aan de streep stonden voor de rit

Op verzoek mochten we met de C2-rijders over de "vertrouwde" 30 ronden. Maar eerst wachten op de C-marathon. Wat een slagveld werd hier aangezicht. Er werd een tempo gereden, dat de A-rijders niet had misstaan en na afloop bleek dat maar 25% de finish had gehaald.

Het was inmiddels al half elf toen we aantraden voor de C2-rit. Er moesten eerst 2 loze ronden gereden worden. En meteen ging de lont in het kruitvat. Tijdens die "loze" ronden zat ik al meteen in het verkeerde peloton en toen de wedstrijd begonnen was had ik al een meter of 40 achterstand. Stom natuurlijk van mijzelf. Je moet te allen tijde vooraan zitten.

Met een groep van zo'n 12 man joegen we tevergeefs achter de kopgroep aan. Ons H.G.I.-lid Cees Herour zat hier ook bij. En na 16 ronden was het voor Cees en mij afgelopen, omdat we werden ingelopen door de hoofdmacht, waar gelukkig Jacob Louw bij zat.

Ergens vond ik van mezelf dat ik een beetje was afgegaan, omdat ik niet attent gereden had. Hieruit blijkt maar weer, dat je niet alleen hard moet rijden, maar ook opletten dat je de slag niet mist. Goede les voor de volgende keer. Jacob eindigde in de kopgroep, Cees Herour en ondergetekende werden na 16 ronden op een ronde gereden.

Nog een mededeling over het marathon-gebeuren, dat niet onvermeld mag blijven: Tijdens het Marathon kampioenschap van het gewest Noord-Holland/Utrecht op 8 november op de Jaap Edenbaan heeft Marjan Mager beslag weten te leggen op de 4e plaats. Zij won de spurt van het peloton, dat enige achterstand had op de 4 koploopsters, te weten Petra Moolhuizen, Lilian van Tol en Irma van Kessel, die ook in deze volgorde over de finish reden.

Bob Vink.

⊗⊗⊗⊗⊗⊗⊗⊗⊗⊗⊗⊗⊗⊗⊗⊗

S C H A A T S E R V A N D E M A A N D :

Is dat even schrikken: nog geen seconde op het ijs gestaan hebben en toch al verkozen tot schaatser van de maand. Dat moest mij dus weer overkomen, en dat betekende meteen ook, dat ik er aan vast zat een stukje voor "Het Clubblad" te schrijven. Nou, bij deze dus:

Mijn naam is Fabian van Altena, geboren op 6 mei 1971 en nu dus 16 jaar. Ik zit momenteel op het Montessori Lyceum Amsterdam in 4VWO. Mijn voor- naamste hobby is schaatsen, en daar zal ik mij in dit stukje dan ook voornamelijk mee bezighouden.

Inmiddels heeft de (kunst)ijsbaan zijn poorten al weer 4 weken geopend, is er al weer het nodige getraind en zijn ook de eerste wedstrijden gere- den, en niet zonder (redelijk) succes. Een 3e en een 5e plaats in de jeugdmarathon voor junioren-B en een persoonlijk record op de 500 m en 1500 m. Tot zover even het heden, dan nu wat over mijn schaats"verleden": Toen ik 8 jaar was, ben ik begonnen met het schaatsen in clubverband, op de zaterdagochtend van 10 tot 11 uur, het welbekende jeugdschaatsen.

Na vier jaar, op mijn 12e jaar, mocht ik voor het eerst mee met de trainingsgroep op dinsdagavond, toen nog o.l.v. Ron Nooitgedagt. Helaas moest ik hier na één seizoen mee stoppen (van mijn ouders) i.v.m. de overgang naar de middelbare school, maar uiteindelijk kreeg ik mijn ouders zover, dat ik dat seizoen bij Holysloot op de zaterdagochtend mee kon trainen. Dit tijdstip kwam namelijk wat beter uit met school. Na dit seizoen ben ik direct weer terug gekomen bij H.G.I., waar ik nu nog steeds lid van ben, en waar ik het erg naar mijn zin heb.

Dan tot slot, voor de liefhebbers, nog wat cijfertjes:

Mijn persoonlijke records zijn:

500 m: 47,4 sec. en 1500 m: 2 min. 24 sec.

Aan deze tijden hoop ik in de loop van dit seizoen nog het een en ander te verbeteren.

Dit was dan alles wat ik zo ongeveer te vertellen had, en hierbij wens ik dan iedere schaatsliefhebber een strenge en succesvolle winter toe.

Fabian.

@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@

TE KOOP AANGEBODEN:

Schaatstrainingspak, gevoerd met badstof - rits in broek.

Maat 48, prijs f 50,==.

Te bevragen: tel. 02908 - 5875

TRAININGSWEEKEND SCHOORL (3)

Vrijdag, de zoveelste september, 5 uur 's middags vertrok ons peloton van toch zeker zo'n 10 renners plus volgauto richting Schoorl. De hele rit naar het gebied van Teun de Jager gaf ons weinig problemen, omdat

- we mooi weer hadden,
- we ons inhielden voor de te verwachten zware trainingen,
- we een junior bij ons hadden,
- anders de volgauto ons niet bij kon houden. Ja waar!

Eenmaal in Schoorl aangekomen was het nieuwe onderkomen snel gevonden (Teun de Jager is ter ziele). Het was wel even wennen in dit Broederschaps-complex, maar 't kon slechter. Alles went.

De maaltijden waren stipt op tijd, maar dan ook stipt en afwassen voor ons was er niet bij, wat zowel plus als min is, want dit had bij Teun toch ook z'n charme.

De vrijdagavond is rustig verlopen en hebben we in de grote zaal t.v. gekeken. Nou ja, Madonna's show dan, wat zou weest blijven, hè Koning? Maar ja, er is maar één meester, en we zijn allen broeders. Ja waar! De nacht is rustig geweest en zodoende niets aan de hand.

Oké, nu de trainingen: volgens de trainer, Hans Verkaik, is 'er meer inzet getoond dan vorig jaar, en was er ook meer discipline. Daar heb ik zo mijn twijfels over, maar ik kan me beter rustig houden met mijn ene training per jaar. Toch viel ik mijzelf niet tegen, dat ik steeds voorin zat met lange sprints en dergelijke, maar dit terzijde.

De kanonnen Martin en Hayo kwamen om ± 7 uur 's avonds aan, omdat ze een kwart-triathlon in Oostzaan hadden gedaan (resp. 8e en 14e plaats van de 450 deelnemers). Zij hebben alleen serieuw megetraind en hebben zodoende een iets andere kijk op het weekend. Mede omdat de ochtend-training vrij rustig was, vanwege het feit dat we de avond ervoor de discotheek Alta Mira draaiende moesten houden en de zangers voor de slaapkamers moesten verwijderen. (Wat ruist daar door het struikgewas) Deze behoorden natuurlijk niet bij onze vereniging, maar bij een jubilerende recreatiecommissie, die toevallig daar ook overnachtten.

De terugweg begon al met een lekke band voordat we 1 meter gereden hadden. Die was snel verwisseld en we konden gaan. Bij Tessen echter gebeurde het onmogelijke: we waren de volgauto kwijt, of andersom. We zagen de auto pas terug in Landsmeer, met onze boterhammen en appels.

Om 6 uur soep en pannenkoeken in het clubgebouw, als afsluitingsmaaltijd, en konden we op een geslaagd weekend terugkijken. Ja waar!

I N F O R M A T I E V A N D E T R A I N E R :

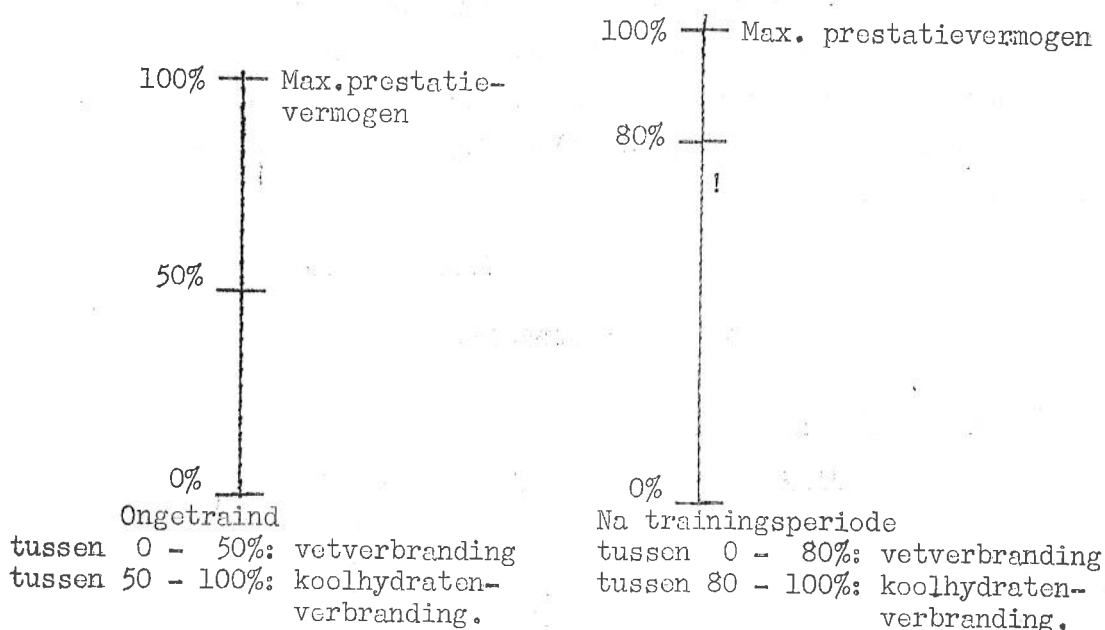
Koolhydraten, vetten en eiwitten als energiebron:

KOOLHYDRATEN

De belangrijkste energiebron voor het leveren van intensieve sportprestaties zijn de koolhydraten. Per tijdseenheid leveren de koolhydraten de meeste energie. Als de intensiteit van de inspanning lager is, gaat de vetverbranding een belangrijke rol spelen.

Een 400 meter loper krijgt zijn energie geleverd door de koolhydraten. Bij een wielrenner en marathonloper zal de vetverbranding en het uithoudingsvermogen aan de orde zijn. Een wielrenner die bijvoorbeeld een ontsnapping wil bewerkstelligen maakt aanspraak op de koolhydraten, omdat de vetverbranding niet toereikend is. Met andere woorden: het knechtenwerk in de wielersport krijgt de energie geleverd uit de koolhydraten-bron en de kopman is aangewezen op de vetverbranding.

Een goede getrainde sporter heeft zo'n 700 - 800 gram koolhydraten nodig om 60 - 90 minuten intensief te kunnen presteren. Als er in deze tijd de koolhydraten niet worden aangevuld, dan zal er een te laag glucosegehalte ontstaan (dit is het moment van het "kapot zitten", oftewel "de man met de hamer"). De vetten en de eiwitten zorgen voor het aanvullen van de glucose-depots. Bij het leegraken van deze depots zal tevens de prestatie omlaag gaan.



EIWITTEN

Eiwitten als energiebron: daar is nog weinig over bekend. Wel is bekend, dat bij duursporten zo'n 5 - 15% energie afkomstig is uit eiwitten. Mogelijkerwijs ligt dat percentage bij langdurige of zware trainingen hoger.

De eiwitten liggen opgeslagen in de spieren. Het is maar goed, dat het percentage laag ligt en niet zo hoog; veronderstel dat je een zeer zware trainingsarbeid moet verrichten over een langere periode, dan zou het kunnen gebeuren, dat de lichamelijke spieren totaal worden opgegeten. De dierlijke eiwitten hebben de voorkeur bij die van de plantaardige eiwitten. De dierlijke eiwitten zijn gemakkelijker verteerbaar dan plantaardige eiwitten. Melkeiwitten zijn voor een sporter erg aantrekkelijk, omdat alle essentiële aminozuren in behoorlijke hoeveelheden aanwezig zijn, en omdat ze licht verteerbaar en bovendien gemakkelijk te concentreren zijn.

VETTEN

Bij vetten als energiebron kunnen we enkele opmerkingen maken. De voeding in Nederland is te vet. We moeten zorgen, dat we minder vetten tot ons nemen. Uit een onderzoek is gebleken dat de gemiddelde Nederlander zo'n 10 tot 15 kg te zwaar is.

Een trimmer met overgewicht, die wil afvallen, doet er goed aan om te gaan sporten met een lage intensiteit. Zodoende wordt de vetverbranding aangesproken, met als resultaat: gewichtsreductie.

Bij een prestatievermogen tot 80% maken we gebruik van de vetverbranding. Bij een prestatievermogen dat ligt tussen 80 en 100% maken we gebruik van de koolhydraten. De genoemde percentages prestatievermogen gelden alleen voor getrainde personen (zie de tekening op de vorige pagina). Daarentegen is er ook een groep ongetrainde sporters. Hier liggen de grenzen anders. Zij maken tot 50% aanspraak op de vetverbranding. Bij het verdere prestatievermogen (50-100%) zullen de koolhydatendepots worden aangesproken.

Hans Verkaik.

000000000000000000000000

W E D S T R I J D U I T S L A G E N :

<u>PUPILLEN:</u>	<u>datum:</u>	<u>100m:</u>	<u>500m:</u>
Tanja Mager	19-10	14.8	69.6
Sonja Mager	19-10	14.7	64.9
Joyce Braakman	19-10	15.7	82.1
Reina Schenk	19-10	15.5	73.9
<u>JUNIOREN-D:</u>	<u>datum:</u>	<u>500m:</u>	<u>500m:</u>
Robert Vorstman	8-11	62.6	62.3
Just Martens	8-11	64.5	63.1
Heidi Bartelet	8-11	74.7	64.0
Saskia Ruyter	8-11	76.3	75.0
Ivo Ruyter	8-11	67.4	66.5

Vervolg wedstrijduitslagen:

<u>KLASSE 1:</u>	<u>datum:</u>	<u>500m:</u>	<u>1000m:</u>	<u>1500m:</u>
Martin de Vries	1-11	45.3		2.21.1

KLASSE 2:

Fabian van Altena	18-10	49.8	1.43.7	
	7-11	47.4		2.27.0
Jan Paul Drost	18-10	49.3	1.50.8 (n.v.)	
	7-11	48.4		2.24.0
René Koning	7-11	46.6		2.32.1
Evelien Mager	18-10	52.5	1.49.3	
	7-11	48.9		2.36.6

KLASSE 4:

Bas Schermer	18-10	54.5	2.15.8	
Gina Verharen	24-10	78.5		3.27.4
Anoeska van Zoelen	24-10	53.3		2.45.6

KLASSE 6:

<u>datum:</u>	<u>500m:</u>	<u>1000m:</u>
17-10	84.4	89.3 (n.v.)
17-10	52.2	51.5
17-10	72.7	71.1
17-10	78.5	75.3

OVERIGE UITSLAGEN:

<u>Op 25-10 sprintwedstrijden:</u>	<u>100m:</u>	<u>100m:</u>	<u>300m:</u>
Evelien Mager	12.36	12.35	31.07
Anoeska van Zoelen	13.45	13.48	34.49

Na de 2e jeugdmarathon staat Anoeska van Zoelen no. 1 bij de dames-B, Jan Paul Drost no. 2 bij de heren-C, en Fabian van Altena no. 3 bij de heren-B, terwijl Marjan Mager op de 6e plaats is blijven steken bij de dames-senioren, omdat ze maar 1 rit heeft meegedaan, maar zij had dat weekend ook wat anders aan haar hoofd.

BEDENK ALTIJD: Om succes te breiken moet je hebben: - talent,
- uithoudingsvermogen
- en geluk !

#####

G E W E S T E L I J K M A R A T H O N - K A M P I O E N S C H A P :

Zondag 8 november vonden de gewestelijke marathonkampioenschappen plaats op de Jaap Edenbaan in Amsterdam. Marjan Mager (16 jaar) heeft dit jaar dispensatie aangevraagd (en verkregen) om marathonwedstrijden bij de dames mee te mogen rijden (hiervoor moet je 18 jaar zijn). En zodende verscheen ze ook bij dit kampioenschap tussen de beste rijdsters uit het gewest Noord-Holland/Utrecht aan de start.

Al snel bleek, dat Petra Moolhuizen de wedstrijd leidde en vaak de snelheid opvoerde. Het tempo lag dan zo hoog, dat verschillenden afhaakten, waaronder Linda van de Berg (de Nederlandse marathon-kampioene 1986).

Na ± 20 ronden (de wedstrijd ging over 30 ronden) wist Petra te ontsnappen, en ze kreeg Lilian van Tol (de Nederlandse marathon-kampioene 1987) en Irma van Kesteren met zich mee. Lenie van der Hoorn probeerde nog bij de drie koploopsters te komen, maar werd teruggehaald door onze clubgenote Marjan. Petra Moolhuizen won uiteindelijk met grote overmacht voor Lilian van Tol en Irma van Kesteren. Marjan Mager werd keurig vierde door de sprint van het uitgedunde peloton te winnen. Een prima prestatie. Zo te zien is ze weer van plan er hard tegen aan te gaan dit seizoen of zou het door dat weekje Inzell komen?!.....

Evelien Mager.

oooooooooooooooooooooooo

W I S T U D A T

- tijdens de eerste schaatstrainingen de baanbeveiliging niet compleet was?
- het niet prettig aanvoelt als je met een kleine 40 km per uur tegen een bank vliegt zonder baanbeveiliging?
- dit alleen mogelijk is op de Jaap Edenbaan?
- de directeur van de Jaap Edenbaan denkt dat wedstrijdschaatsers niet van belang zijn?
- er bij Hard Gaat te veel bananen rondlopen?
- sommigen van hen uit hun krachten zijn gegroeid?
- zij wel opvallen tijdens de trainings-uren?
- mevrouw Houwer met schoenen op het ijs loopt?
- zij zegt, dat ze schoon zijn?
- de kinderen op zaterdagochtend dit een slecht voorbeeld vinden?
- Marjan Mager tegenwoordig zichzelf dompelt in de parfum voordat zij gaat trainen op de baan?
- zij een goede smaak heeft in deze?
- Jan Paul Drost en Fabian van Altena schitterden op de 1500 m?
- zij respectievelijk in 2.24.0 en 2.27.0 hun 1500 m aflegden?
- Martin de Vries de hete adem van beiden in zijn nek voelt?
- dit een prachtige strijd belooft op 30 januari tijdens de clubkampioenschappen?
- Jacob Louw tijdens een marathonwedstrijd de baan heeft bevuild met etensresten?
- de Manus (baanveger) behoorlijk wat overwerk had om de baan weer op te lappen?
- het toch weer blijkt dat doping niet werkt?
- Hayo van der Werf een wedstrijd miste door de slechte weersomstandigheden op IJsland?

AUTO SCHADE?

Spuitinrichting en Plaatwerkerij
Paul Wals

Noordeinde 37, Landsmeer
Telefoon 02908-4942

van dijk's **Doel en Zelf** HET ADRES

VOOR UW GROTE EN KLEINE KLUS

ZUIDEINDE 8
LANDSMEER TEL. 02908 - 1729

Brood en Banketbakkerij

J. Kuiper

Uw warme bakker

de specialist voor uw:

Winkelcentrum de Wieken
Molenwijk
Telefoon 020 - 31 36 32

Oostzanerdijk 29
Telefoon 020 - 31 60 97

Van Beekstraat 5
Landsmeer
Telefoon 02908 - 11 80

WITBROOD
BRUINBROOD
STOKBROOD
KLEINBROOD
KRENTBROOD
ROOMBOTER EN AMANDELKOEKJES
GEBAK



Kapsalon "Didi"

Nieuwe Gouw 28
Landsmeer - Tel. 02908-3819

Vishandel

J. Klouwer

Edam / Landsmeer
Tel. 02993 - 72092

Div. soorten
gebakken
gerookte
en verse vis
* Vis- Salades

Standplaats tegenover gemeentehuis
Elke dinsdag - vrijdag - zaterdag

Rabobank

Amsterdam-Noord:
Buikslotermeerplein 228
Waterlandplein 3
Ankerplaats 28
Mosplein 14
Molenwijk 31
Landsmeer:
Zuideinde 1



Uw makelaar voor wonen, financieren, taxeren en verzekeren:



MAKELAARDIJ
WONING SERVICE GROEP BV
DORPSTRAAT 62 - 1121 BZ LANDSMEER - TELEFOON 02908 - 1112



Ouderwets lekker! Zelfgemaakte gekookte worst leverworst paardeworst achterham. Met goud bekroond

Voor al uw specialiteiten naar



KEURSLAGER

G.C. RIJKERS

Dorpsstraat 47, Landsmeer, tel. 02908-1617



Hegron Cosmetics BV

Parfumerieën
Haarcosmetica

Van Beekstraat 2
1121NN Landsmeer
tel. 02908-1257

