

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

TWEDE JAARGANG NUMMER 3 april 1988

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. Hijlkema, C. Louw,
P.v.d.Meer, B. Stelma, K. Vink.

PRELID: W.T. Dorrestijn.

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: Evelien Mager, van Beekstraat 279,
1121 NM Landsmeer, tel. 02908 - 3020,
René Koning, Weegbreesingel 3,
1121 XX Landsmeer, tel. 02908 - 3939,
Gees Louw, Houtrib 41,
1141 DG Monnickendam, tel. 02995 - 2055,
Bauke Stelma, Kaaskoper 46,
1121 LS Landsmeer, tel. 02908 - 5185.

VAN DE VOORZITTER

Bij het verschijnen van deze uitgave zijn nog onderhandelingen gaande met de (nieuwe) Stichting Sport en Recreatie Landsmeer over het invullen van de sportonderdelen tijdens de Sportweek Landsmeer, die gehouden zal worden van zaterdag 2 juli t/m zaterdag 9 juli 1988.

Een punt van geschil is de lokatie van het touwtrekken. Zoals u weet wordt dit spektakel nu al 10 jaar achtereen georganiseerd door onze vereniging op het ijsbaanterrein en dit naar volle tevredenheid van deelnemers en publiek. De Stichting wil de lokatie verplaatsen naar de Dorpsstraat en dan laten trekken op rubbermatten, hetgeen door het bestuur van Hard Gaat Ie wordt afgekeurd. Hopelijk wordt er tijdig een oplossing gevonden voor dit geschil.

Verder zult u in dit blad weer genoeg interessante informatie aantreffen. Op naar het zomerseizoen. Veel leesplezier.

Jelle Attema

=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=

BESTUURSMEDEDELINGEN

Op de vakature bestuurslid (vrij gekomen door vertrek van Maarten van Vliet) heeft mevrouw Inge Ruijter gereageerd. Zij wil de lege plaats vervullen. Zij zal, indien er geen bezwaren en tegenkandidaten zijn, bij de komende ledenvergadering bij verkiezing door de leden aan het bestuur worden toegevoegd.

=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=

VAN DE REDACTIE

Allereerst willen we onze excuses maken bij een aantal leden voor de kwaliteit van een aantal pagina's in het vorige blad. Een technische storing van het stencil-apparaat op het laatste moment was er de oorzaak van dat enkele stencils scheurden. Inmiddels is die storing weer opgeheven.

Voor wat dit blad betreft zal de oplettende lezer al weer gemerkt hebben dat we de regelafstand weer hebben verkleind, en dat heeft - net als de vorige keer - als oorzaak: veel copij.

Dat er veel schrijftalent in onze club aanwezig is blijkt wel uit de vele ingezonden stukken. Ook deze keer weer een ingezonden stuk van een niet-trainingsgroep lid, wij juichen dat zeer toe.

Door de redactie wordt nog bekeken of het haalbaar is in de zomermaanden een extra uitgave te verzorgen. Is dat niet het geval, dan is het eerstvolgende clubblad die van oktober, rond de opening van de kunstijsbanen!! Voor copij houden wij ons aanbevolen. Veel leesplezier.

=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=

TE KOOP AANGEBODEN

Kaartsysteombakken in diverse maten.
Verschillende prijzen,
Voor meer informatie: tel. 02908 - 1155.

E I N D R E S U L T A A T J E U G D S C H A A T S E N

De Jaap Edenbaan bestaat nu weer uit sintels, alle ijs is al verdwenen. Voor ons zit het schaatsseizoen er weer op. Het is een goed seizoen geworden en met het weer hebben we steeds mazzel gehad. Vaak was het jeugd-uur tussen de buien door. In overleg met de leiders vindt er nu en dan een herindelings plaats van de groepen, zodat het niveau per groep overeenkwam. Ook dit jaar bleek de start- en remproef voor enkele leden weer het struikelblok voor het behalen van een diploma te zijn. De leiding legt de nadruk op het remmen, want dat is veel belangrijker dan snel gaan bij het gewone schaatsen. Op de overvolle Jaap Edenbaan komt het vaak voor, dat je plotseling moet remmen om ongelukken te voorkomen, en wat te denken van een wak in het natuurijs, of een conservenblikje dat er precies bovenuit steekt.

Maar ieder kind gaat met een diploma naar huis en de leiding is dik tevreden over het behaalde resultaat. Een enkeling was wat minder gemoed-veerd, maar meestal kiezen zij het volgend jaar voor een andere sport. Want je moet er zelf wel achter staan, dat is zeker! In februari hadden we ook nog carnaval en moest er een elfstedentocht gereden worden. Tijdens het rijden moest er een rebus worden opgelost. Uit alle goede oplossingen heeft Jelle Attema er eentje getrokken, en de gelukkige is: Rogier Jansen. Iedereen kreeg een elfstedenkruisje. De jury - bestaande uit de dames Speek, Knibbe, Hilderink en Vink - koos Karin de Vries als mooiste uitgedost meisje (bananenvrouwtje) en Joost Speek als tijgerjongen. Onze leidster Hanna zag er heel mooi uit, misschien dat volgend jaar alle jeugdleiders zich eens gaan verkleden. Dan stellen we daar ook een prijsje voor beschikbaar. De laatste zaterdag hebben we benut door wat spelletjes te doen en wedstrijdjes achteruitrijden (is weer eens wat anders!). Veel kinderen waren thuisgebleven, zodat HGI de ruimte had. Tanja Oostervink, Judith Boerma en Iris Kemink vielen in de prijzen, en Claudia Pommerel was iedereen van de Martin-groep te snel af. Hier volgen de resultaten van het diplomaschaatsen:

S-diploma: Aart van Bergen Lennert Goede Bernadette Goede
 Suzanne Hekman Valesca Jongmans Frank Methorst
 Ernst Jan Rijswijk Ji Young Sonnemans

A-diploma: Vanita Attema Erwin Buffing Debby Duivelshof
 Huib Bakker Evert Grás Roloff de Jeu
 Olfert de Jeu Iris Kemink Jolene Koopen
 Karel van de Oever

B-diploma: Mareille van Amesfoort Edzard Boerma Marjolein van Eck
 Robbert Engels Jasper Goede Wypkje Hartman
 Anouk Kamstra Linda Kemink Paul Meijer
 Merijn Olsthoorn Mathijs Raetsen Gandert Sonnemans
 Joost Speek Tycho Maarschall

Van hen behaalden Mareille, Marjolein, Wypkje en Gandert het diploma met ster.

C-diploma: Geertje Boerma Judith Boerma Elseline Jansen
 Petra Keijzer Bas Knibbe Jasper Goossens
 Tim Jongewaard Michiel Jongewaard Menno Koopman
 Mareille de Lange Patrick Jongerüiter Jelle Luynenburg
 Reinier Maarschall Robbert Mol Tanja Oostervink
 Niels Vleeshouwer Arne Vink

C-diploma

met ster: Renske Gras Ilse Huisman Rogier Jansen
 Jona Schmidt Pascale Sonnemans Wouter Tavecchio
 Suzanne van Vliet Michael Welborn

D-diploma: Niels van Eck Britta Fopma Jork Geraets
 Ivo Hilderink Nicole Knibbe Christiaan de Rooy
 Maarten Schmidt Karin de Vries Marjolein Wolthuis

D-diploma

met ster: Jocenele Bartolet Jan Koopman Hester Mol
 Amber Pommerel Claudia Pommerel

E-diploma: Mart Jan Schelhaas Nancy Verharen Nina Vink
 Jessica Hilderink Arjan van Jaaren Gillian Baarslag
 Jasper van der Pant Yves van Maren

Voor de uitreiking/afsluitingsdag krijgen de kinderen nog nader bericht. Dat wordt in ieder geval na de paasvakantie.

Jammer dat we nu al weten dat we volgend jaar 10% minder abonnementen kunnen krijgen. Deze beslissing is genomen door het gewest Noordholland/Utrecht, omdat het jeugd-uur veel te vol was. Het bestuur van Hard Gaat Ie kan daar niets aan veranderen, en zal dan ook zeker niet alle kinderen van de wachtlijst mee kunnen nemen.

A. Houwer.

=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=

OVER PRESTATIE, INZET EN RUST

Het zit er weer op. Krap een half jaar hebben we de kans gehad om iets aan onze schaatstechniek en conditie te doen. Zoals ik vorige week maandag (de 21e maart) op onze gezellige prijsuitreikingsavond al memo-reerde zijn er knappe prestaties geleverd.

Wat te denken van Berry van Zoelen, die zijn persoonlijke records verbrijzelde (niet in het minst ten gevolge van zijn eigenzinnige techniek) of van de ongekend diepe schaatszit van Vincent Lefevre, om maar te zwijgen over de linkerheup (vooral in de bocht) van Tom Goedel

Naast deze ultieme prestaties is er natuurlijk nog veel meer gepresteerd. Je eigen prestaties kun je mijns inziens het beste zelf beoordelen.

Die prestaties moet je dan niet alleen zien in de zin van "sneller rijden" en "records vestigen". Denk ook aan presteren in de zin van "een betere techniek krijgen" of het "makkelijker en plezieriger gaan schaatsen". Belangrijk is natuurlijk: is je inzet optimaal geweest? Optimaal, d.w.z. gegeven de omstandigheden (b.v. weinig tijd als gevolg van huiswerk of familieomstandigheden etc.) heb je eruitgehaald wat er in zit?

Rekening houdens met je inzet moet je dan je prestatie beoordelen. Ben je dan tevreden? Prima. Houden zo. Ben je niet tevreden, waar ligt dat dan aan? Aan de trainer of de training (dan hoor ik het graag) of aan jezelf of misschien je omstandigheden (voorzover mogelijk, probeer dat dan voor het volgend seizoen te veranderen). Maar ten allen tijde: schaatsen is natuurlijk niet het enige wat telt, huiswerk, familie, werk etc. zijn vaak toch belangrijker!

Toch nog iets over de inzet.
Een gebrek aan inzet is niet bevorderlijk voor je prestatie, maar over-
dreven veel inzet is vaak net zo funest. Wat bedoel ik daarmee: het ver-
schijnsel doet zich dan voor, dat enthousiaste sporters er van uit gaan,
dat steeds meer en steeds zwaarder trainen ook inhoudt: steeds sneller,
in dit geval schaatsen.

De theorie leert en de praktijk toont dat dit, zelden opgaat. Hier zijn
wij aangeland bij een essentieel onderdeel van het trainen, hoe gek dit
ook klinkt: het rusten!

Er wordt wel eens gezegd, dat rusten het belangrijkste onderdeel van de
training is. Waarom?

Inspanning, b.v. schaatsen, vergt veel van je lichaam. Na die inspanning
moet je herstellen. Hiervoor heb je (relatieve) rust nodig. Tijdens deze
rust treedt het eigenlijke trainingseffect op. In het lichaam treden
allerlei herstelprocessen op, waarmee je lichaam voorbereid wordt op
een volgende inspanning. Door allerlei ingewikkelde mechanismen treedt
nu de zgn. overcompensatie op, wat in gewoon nederlands inhoudt, dat je
na dit herstel meer aankunt dan voorheen.

Voorwaarde is echter een rust die lang genoeg is om dit proces volledig
tót stand te laten komen. Dit laatste ontbreekt nu vaak in de onbegeleide
training van enthousiaste sporters. Gevolg: de training is niet optimaal
en werkt zelfs averechts (er treedt vermoeidheid en overtraining op).
Hou dit dus in de gaten! Zelf! En benader ook je trainer eens, of sla de
lectuur er op na. Heel goed in dit verband is natuurlijk een kwalitatief
uitgedacht schema, zoals Hans Verkaik dat voor de zomertraining heeft
uitgedacht.

Goed, terug naar het ijs. Op de dinsdagtraining boordevol inzet en
enthousiasme van de deelnemers, b.v. Jeffrey; die zich terugknokte na
een behoorlijke blessure toont de "schaatser in hart en nieren"-mentaliteit
die in deze ploeg heerst.

Zeker ook de dames, die naar mijn mening dit seizoen progressie hebben
gemaakt.

Op vrijdag was er lol genoeg. Wanneer de beruchte giechel toesloeg onder
de damesploeg, kon ik wel inpakken. Ook het weer speelde ons wel eens
tegen.

Vooraf aan het einde van het seizoen boekte een aantal meisjes flinke
vooruitgang. De juiste inzet en het serieus oefenen en trainen wierpen
hun vruchten af.

Goed, ondanks het ontbreken van natuurijis, vond ik dit toch een geslaagd
seizoen. Ik hoop jullie volgend jaar weer in goeden doen terug te zien.

Kees Tump

=0=0=0=0=0=0=0=0=0=

TE KOOP AANGEBODEN:

Een paar Viking Special schaatsen,
maat 42,
2 jaar oud,
vraagprijs f 325,==.

Wie interesse heeft kan contact opnemen met Martin de Vries,
tel. 020 - 314123.

=0=0=0=0=0=0=0=0=0=

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

Beste schaatsers!

Enkele weken geleden werd mij gevraagd een stukje te schrijven voor het clubblad. Ik moet zeggen, na zo veel schitterende verhalen over de club, heb ik als "nieuwkomer" maar een moeilijke taak voorgeschoteld gekregen.

Mijn naam is Angelique. Ik ben 21 jaar en werk als administratief medewerkster op kantoor. Ik mag uiteraard graag schaatsen en niet te vergeten fietsen met de HGI leden. Voor degenen die mij nog niet kennen, ik ben de zus van Jan-Paul (de "club-kampioen" voor volgend jaar). Dit is uiteraard bedoeld als grapje, alhoewel ik er best veel lol in zal hebben als dit écht mag gebeuren. Wachten we allemaal eigenlijk niet op het moment dat de heerser (ook wel "Het Beest" genoemd) van de afgelopen twee jaar een keer een inzinking krijgt, de rum echt een keer in z'n benen zakt en hij na een slopende wintersportvakantie eens geén PR's meer rijdt???

Niet getreurd..... er ligt namelijk nog een talent op de loer. Tot nu toe is hij volkomen anoniem gebleven, houdt zich op trainingsavonden angstvallig schuil en roept al twee jaar dat hij geen bochten kan rijden. Hij neemt daarom ook niet deel aan de clubkampioenschappen! Maar ik voorspel u:..... als wij dit Talent ooit zover krijgen dat hij op het volgende clubkampioenschap aan de start verschijnt, kunt u zich alvast op een verrassing voorbereiden. Hij werkt in de Polder, waar hij zich psychisch voorbereidt op het winterseizoen. Hij traint verder het gehele jaar op de fiets en heeft verschillende weddenschappen afgesloten i.v.m. z'n nieuwe record-tijd op de mini-triathlon deze zomer (ik zal z'n naam verder niet noemen!).

Ik hoop trouwens, dat we volgend jaar weer eens op een échte winter mogen rekenen. U ziet, gaande weg leer je vanzelf "hoe bezeten te worden van ijs"! Misschien word ik ooit nog eens zo gek, dat ook ik een paar Friese doorlopers op de schaatsruilbeurs koop en deelneem aan de beroemde "Special-tocht". De overall heb ik al! Verder hoop ik dat iedereen toch een plezierig schaatsseizoen op de baan achter de rug heeft en weer gezond van lijf en ledenen bij de aanvang van het nieuwe seizoen aan de start verschijnt. Voor ik het vergeet, ik heb gehoord dat bepaalde mensen bijzonder geïnteresseerd zijn in cijfertjes, merken en tijden. Daarom het volgende: M'n PR's zijn op de:

500 meter: 39,1 (nieuw olympisch- en wereldrecord!),
1000 meter: 1.17,65 (spreekt voor zich!).

Wist u trouwens dat:

- Martin de Vries nog nooit zo zenuwachtig voor een wedstrijd is geweest als voor het clubkampioenschap van dit jaar?
- dit kwam, doordat hij tijdens de wintersportvakantie bloednerveus gemaakt is door bepaalde mensen?
- Jan-Paul Drost naast kwark nu ook speciale pillen slikt?
- hij zo eerder clubkampioen denkt te worden?
- Fabian van Altena nog steeds verkering heeft?
- Bert Molenaar tegen z'n auto praat?
- het ding anders niet wil starten?
- Bert eigenlijk aan een nieuwe auto toe is?
- Meneer en mevrouw Houwer op TV te zien waren tijdens de 500m in Calgary?
- een stukje in het clubblad schrijven eigenlijk best leuk is?

Angelique Drost

=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=

De redactie heeft ons gevraagd om een stuk voor de clubkrant te schrijven over onze Olympische reis naar Calgary. En dat willen we graag proberen.

Olympische Spelen 1988:

Eindelijk kreeg Calgary - na 3 keer eerder geprobeerd te hebben - de Olympische winterspelen 1988 toegewezen. De bewoners waren er blij mee, dat betekende voor velen weer een paar jaar werk, want ook in Calgary zit 7% zonder.

"Calgary" betekent "helder stromend water", ligt in de staat Alberta, en had 640.000 inwoners, maar dat is zeker met 60.000 verminderd doordat velen weggetrokken na de oliecrisis. De oorspronkelijke bevolking bestond uit Indianen en dat is nog goed te merken. De opening van de spelen was tijdens het eerste deel volledig op de indianen en cowboys gericht, met wilde paarden taferelen.

Na een oproep om vrijwilligers kreeg men 23.000 aanmeldingen en daaruit zijn 10.000 gekozen. Overal werd hulp geboden en niets was ze teveel.

Wij waren met 7 vrienden in campers en stonden op een camping in de Rocky Mountains. Een prachtige omgeving met veel wandelmogelijkheden tussen de bergen en langs de stroompjes. Dit was vlak bij Nakiska, waar alle ski-afdalingen en -slaloms plaatsvonden. Het was daar over het algemeen wat kouder dan beneden in de stad, waar we gelopen hebben met 18½ graad boven nul. De temperatuur schommelt daar verschnikkelijk.

Toen we aankwamen vroor het 21 graden en de volgende dag was het er 3 graden boven nul. Tijdens de spelen moesten slechts 1 keer alle dikke kleren aan (op advies veel meegenomen), dat was met de opening.

Dat schouwspel was groots opgezet, want dat moest alle voorgaande overtreffen. De dansende en springende schoolkinderen waren vertederend, maar hadden tijdens de vele repetities kou geleden. Overal waar plaats was, zag men olympische ringen, op de straat, op de startbaan, aan grote gebouwen enz. Naast het olympische vuur waren ook de mascottes Hidy en Howdy onmisbare onderdelen. Velen gingen tussen ze in op de kiek.

Volgens de officiële berichten zal Canada er 32 miljoen aan overhouden, maar dat moeten we maar afwachten, dat zal wel grootspraak zijn.

Je kon overal voor betaalbare prijzen warm eten en het vlees krulde dan over je bord, je zat tenslotte in het land van de vleeskoe. Maar het Heineken Bier was veel te dun (volgens zeggen), dus gingen onze mannen over op Labatt's, een Canadees biertje.

Doordat wij de beschikking over de camper hadden, konden we ook nog wat van de omgeving zien en daar gebruikten we de schaatsvrije dagen voor.

Zo maakten we een tocht naar Edmonton, waar een heel groot overdekt winkel-vermaakcentrum is met kermis, ijsbaan, zwembad, onderzeeërs, eigenlijk een stad op zich. "Dat moet je gezien hebben" volgens een nederlands gezin, dat ons op de koffie had gevraagd.

Zo gauw mensen, die daar naar toe geëmigreerd zijn, hollands horen spreken, komen ze een praatje maken. Trouwens, ook de niet-Hollandse Canadezen waren uiterst vriendelijk, dat viel ons steeds weer op. Ze stonden heel open voor Hollanders.

Verder hebben we Lake Louise bezocht. Op het meer was nu een ijsbaantje gemaakt, maar het moet zomers helder blauw water zijn, en de omgeving daar en de rit ernaartoe waren fantastisch. Hoge bergen met een roodachtige kleur. Canmore is de plaats, waar de cross country bedreven werd en waar dus ook alle hotels vol zaten. Banff is een stadje, dat ligt in een National Park. De "Calgary stampede" is de bekendste uit die wereld en dat moet je als toerist meemaken. Het vangen van de kalfjes met een lasso en een jong stiertje op zijn nek springen, vonden we niet zo leuk, en het wilde gedoe op de rug van een paard of stier met afgeknepen delen was voor ons vreselijk om in werkelijkheid te zien.

Hoe hoger en wilder het beest sprong en hoe meer moeite de cowboy had erop te blijven, hoe meer punten van de jury. De rodeo is een competitie tussen landenteams. Die avond ging Canada ten onder aan Amerika. Dit schouwspel zou bij ons meteen de kop ingedrukt worden door de dierenbescherming.

Wij vonden het formatie rijden van de Canadian Royal Police het mooiste, dat had uren mogen duren.

Wat beslist de moeite waard was, was een bezoekje aan de Indian dansers. Drie Indianen stammen, waarvan de Blackfoot-stam het bekendst is, dansten in hun eigen hùghschool voor het toegestroomde publiek alle voorkomende dansen met uitleg van een engelsspreekende leider. Het opperhoofd was niet te begrijpen.

Iedere schaatsdag reden we naar Calgary langs goed begaanbare wegen. Er lag weinig sneeuw, alleen in de bergen nog volop. Het weer is daar sinds 1920 niet zo warm geweest, dus we hadden een beetje mazzel.

De stad Calgary heeft alleen in het centrum hoge gebouwen, wolkenkrabbers van glas, beton en staal. Verder laagbouw met huizen keurig naast elkaar op grasvelden, zonder tuinen. De één heeft een hekje erom, de ander slechts een boom.

Als je door het land rijdt en de bergen laten uitzicht toe, dan zie je zover je ogen het kunnen waarnemen één grote vlakte, nu geelachtig dor, 's zomers groen en geel van het graan. We zagen grote kuddes koelen en soms groepen paarden bijeen. Op het platteland slechts hier en daar een ranch. Men hoeft in Canada niet te vechten om een meter grond, ruimte genoeg. Een parkeerterrein daar is zo groot als 2 keer ons zwembad de Breek (en dat is dan een kleintje).

We raken over het land niet uitgepraat, maar zullen nu toch het schaatsen onder de loupe nemen, uiteindelijk was het een schaatsreis en dit is een stuk voor een clubkrant van een schaatsclub.

De camper konden we bij het Olympic Oval (4100 zitplaatsen) op vertoon van een toegangsbewijs neerzetten op de P. Iedereen kon ook met openbaar vervoer op vertoon van een ticket.

De openingsrit op de 500 meter heren gaf meteen het zilver aan voor Jan Ykema met 36.76 en we waren vooral blij voor Jan, dat de 3e tijd 1/100 seconde langzamer was. Het was voor de ploeg een goede binnenkomer en voor ons trouwens ook. Jan sprong zeker 1 meter hoog toen hij het erepodium moest betreden en wij hebben ons ter ere van hem goed laten horen.

De heer Klaas Schipper, de Canadeze Hollander, die de verantwoording droeg voor het gehele schaatsgebeuren, had ons in Serajevo aangemoedigd om ook in Calgary te komen. Nu hij merkte, dat we er waren, kwam hij alle dagen even bij ons langs.

Met de 5000 meter kregen we het allen bijna te kwaad tijdens de ritten die na Leo van start gingen. Hij was helemaal kapot na een slechte laatste ronde en liep op blote voeten en met blote armen te ijsberen op het middenterrein. In rit 3 ging Karlstad ten onder en in rit 4 was Gerard zelfs een beetje sneller halfweg koers, maar moest met de voorlopige 2e tijd genoegen nemen. Herbert was ook ingehuurd voor de lange afstanden, maar was er nog niet helemaal klaar voor. De ritten 6, 7 en 8 geen probleem, iedereen reed zich kapot op de tijd van Leo. Maar de deelnemers en de toeschouwers wachtten op Tommy Gustafson, die geluk had, dat hij in de 2e groep mocht (of liever: moest) starten i.v.m. zijn slechte tijden van vorig jaar.

Tommy wist, dat hij slechts het schema van Leo moest vasthouden tot de laatste ronde en dat hij dan moest toeslaan. De voorlaatste ronde ging bij Leo in 6.11,90 en bij Tommy in 6.12,77, dus even zuchten, maar met een laatste ronde van 31,86 pakte hij goud. We stonden tegenover de wachtende Leo en Henk Gemser en konden goed liplezen om te ontdekken wat ze zeiden. De teleurstelling was er ook bij ons, maar niet voor lang: de sterkste moet winnen!

Hein Vergeer en Menno Boelsma vielen wat tegen op de 1000 meter en als (ja... als...) Jantje niet zo stom was om precies op een blokje te stappen - dat zeker een meter onder zijn schaats bleef tot hij viel - hadden we nog zeker brons gehad, want hij ging heel goed.

We baalden bij het zien van de startlijst voor de 1500 meter. Slechts 1 Hollander aan de start? Komen we daarvoor? Op deze afstand had naast Hein ook Annejan Portijk moeten starten. Hij had zich niet geplaatst, dat wisten we wel, maar als er nu eens een K.N.S.B.-er of N.O.C.-er thuis was gebleven, dan had hij misschien meegekund, want ze liepen daar 1 op 1: de deelnemers en begeleiders. Door een bed te weinig aan te vragen moest bij aankomst de dir. van het N.O.C. zelfs in het allerduurste hotel ondergebracht worden voor maar liefst f 270,=- per nacht. Verder bezette Vonhoff iedere dag op de eretribune 2 stoelen, want helaas paste hij niet op één! Anton Geesink durfde bij de uitreiking van prijzen de dames niet te zoenen, zodat tot ongenoegen van Vonhoff alle Nederlanders op de tribune riepen: Anton-kusje-Anton-kusje. Hein heeft er trouwens niets van gebakken. Jammer voor een afscheidnemend sporter. Wij gunden hem ook meer, maar het ging niet. En Hoffmann mocht van ons best winnen.

Iedere dag als we kwamen kregen we van een Hollandse Canadees het programma van de warming-up tot the medal presentation. Zo wisten we ook wie een gedweilde baan had. Niet dat dat nu zoveel uitmaakt in een overdekte hal; door die droge lucht hebben de rijders wel meer last met de ademhaling, ze krijgen een branderig gevoel in de luchtpijp.

Van de 10.000 meter hadden we weer hoge verwachtingen. We kreunden allemaal toen in de 2e rit Gerard onderuit ging. Gelukkig maande Henk hem aan om verder te gaan, en wat hij dan laat zien is ongelooflijk. Hij kruipt steeds dichterbij en verslaat Mozin met 20 seconden. Ondanks zijn val kan voor ons de dag niet meer stuk, en het is heel jammer, dat hij geen 3e blijft. Hij was zo goed die dag, dat hij zeker goud zou hebben gehad. Maar zijn diploma krijgt een gouden randje. Tommy had alleen maar af te rekenen met de 13.56,11 van Hadschieff en deed dat ook. Leo keurig 3e. De jongens blijven nog een paar dagen en kunnen genieten van het optreden van Yvonne.

De sprintsters Aaftink en Haringa komen op de 500 meter in het hoofdstuk niet voor, dus maken we ons op voor de 3000 meter. Marieke Stam gaat veel te langzaam en Ingrid Paul weet niet hoe ze wisselen moet, dus werd ze gediskwalificeerd.

In de 4e rit gaat Yvonne van start of haar leven er van afhangt. Even moet ze gas terugnemen, maar in de laatste (sterke) ronde (Kania 3.36,45, zij 3.37,08) pakt ze voor de eerste keer in haar leven de Oost Duitsers. We vieren na afloop in de hal feest, net zo lang tot Klaas Schipper zorgt dat Yvonne even langs komt. Ze gaat op de schouders en we zingen haar toe.

Met de 1000 meter dames hoeven we niet op de banken. Christine 12e en Ingrid 21e en Oost-Duitsland de eerste echte gouden voor dames. Ook op de 1500 meter heeft Yvonne de concurrentie voor zich en andermaal rijdt ze Kania - haar afstand - naar huis. Kleeman moet volgens ons de techniek nog leren. Stam eindigt op een 12e plaats.

De laatste schaatsdag brengt de 5000 meter. Ingrid Paul komt in de 1e rit niet verder dan een 14e plaats met 7.40,67 en de 2 laatste ronden gaan moeizaam. Marieke wordt 13e met 7.38,02, ook niet zo best.

In rit 5 wint Yvonne niet alleen haar 3e gouden plak, maar zet een nieuw wereldrecord neer. Het is altijd gemakkelijk om een plaats op de hoofdtribune te krijgen, want als de Amerikanen en Canadezen hebben gereden en buiten de prijzen vallen, gaan die toeschouwers weg. Dan bezet de Nederlandse aanhang met toeters en spandoeken de tribune en de huldiging kan beginnen. Alle Nederlandse schlagers en eigengemaakte liedoren schallen tot genoegen van iedereen door de hal. Deze laatste dag een verrassing.

Aan de achterkant van de hal laten ze een grote serie luchtballonnen op, over het Olympic Oval, en ze komen aan de voorkant naar beneden. Voor ieder deelnemend land zijn de kleuren in één van de ballonnen verwerkt. De hal is hierdoor heel snel leeg en Yvonne kan ongehinderd verdwijnen om 's avonds de vlag te dragen bij de sluiting.

Na dit succesvolle optreden hopen wij als groep, dat Henk Gemser toch nog blijft, want we weten van Leo en Gerard, dat zij niets 1 ever willen en bij de dames moet er maar eens een frisse wind door waaien.

Nog een paar dingen die ons opvielen in Canada:

Je hoeft nooit autoramen te krabben in de winter, en de chauffeur remt reeds af als hij maar denkt, dat een voetganger wil oversteken.

Verder rijden daar ontzettend lange treinen met soms 96 (echt geteld) grote goederenwagens met 4 locs ervoor en 1 erachter.

De Canadezen drinken vaten cola en eten kilo's popcorn, soms uit emmertjes.

Zoals bij ons ieder dorp een voetbalveldje heeft, zo heeft daar iedere buurt een ijshockeybaantje. In Calgary zijn er 30 van die ijshockeybaantjes en 16 golfbanen.

De toren middenin Calgary is 199 meter hoog en met een lift ben je in 58 seconden boven voor het mooiste uitzicht, tot aan de Mountains.

Het is voor ons een reis geworden om nooit te vergeten.

Geert en Aaf Houwer

=0=0=0=0=0=0=0=0=0=0=0=0=0=0=0=0=

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

	<u>Naam</u>	<u>500m:</u>	<u>1000m:</u>	<u>1500m:</u>	<u>3000m:</u>	<u>5000m:</u>
7-2	Martin de Vries				4.55,4	
	Hayo van der Werf				5.02,5	
	Jan-Paul Drost				5.02,8	
	Bert Molenaar				5.22,4	
8-2	Sonja Mager	61,8	2.16,8			
	Petra Mager	71,3	2.25,3			
	Reina Schenk	74,3	2.39,7			
14-2	Marjan Mager	45,8		2.23,7		
21-2	Marjan Mager					8.47,9
	Evelien Mager	48,7		2.37,5		
	Annoeska van Zoelen	53,3		2.45,5		
22-2	Hayo van der Werf	45,4		2.23,7		
	Jan-Paul Drost	46,5		2.23,7		
	Evelien Mager	46,6		2.37,3		
	Fabian van Altena	47,8		2.34,7		

Overige wedstrijden Marjan Mager:

	<u>500m:</u>	<u>500m:</u>	<u>1000m:</u>	<u>1500m:</u>
29-11: voorrondes Residentiecup Haarlem		46,3		2.21,9
5-12: residentiecup Den Haag		46,7		2.28,5
10-1 : voorrondes NK Haarlem		45,7		2.20,9
16-1 : voorrondes NK Alkmaar		45,4		2.20,9
				← baanrec.
17-1 : voorrondes NK Utrecht			1.33,1	
24-1 : voorrondes NK Haarlem		45,8	1.33,5	
30-1 : Rabobank bokaal Groningen		47,0	1.32,9	
Gewestelijk kamp. sprint Utrecht	46,30	46,28	1.32,7	
Gewestelijk kamp. langebaan	(met val) 50,0		1.37,4	

Z O M E R T R A I N I N G

Na een korte winterstop hebben we ons lichaam en geest even de trainingsrust gegeven, maar al gauw vraagt het lichaam weer naar actieve trainingsarbeid. Dit is een gezond teken voor gezonde mensen.

En voor je het weet, staat het voorjaar weer voor de deur. Kijk maar eens naar je tuintje, als je daarover beschikt. Dat spreekt al boekdelen.

Het voorjaar komt eraan, en dan is het de tijd om ook weer onze gedachten te laten gaan naar de centrale trainingen in het Twiske. Ik heb er wel weer zin in, ik hoop jullie ook? De nieuwe conditieprogrammaatjes liggen al klaar.

Dit nieuwe seizoen wordt weer een fase in ons leven waarin we opnieuw moeten bewijzen wat we waard zijn in onze samenleving, zowel lichamelijk als psychisch.

De psychische en lichamelijke conditie kun je alleen maar veroveren door regelmatige trainingsarbeid, rust en zelfbewustwording.

Neem in het begin van het seizoen niet al te veel hooi op je vork, dat kan je in de problemen brengen..... niet doen!

Waak voor je gezondheid en hou je lichaam blessure-vrij. Een van de dingen die daaraan kan bijdragen is je nachtelijke rust van zo'n 8 à 9 uur.

De gevarieerde voedingspot van moeder, die is wel goed. Een mens kan heel veel aan, als er maar voor gezorgd wordt dat je lichamelijke en geestelijke rust tot je neemt.

Laat de verschijnselen van het afgelopen jaar die zich hebben voorgedaan achterwege blijven (blessures c.q. ziektes).

Wees op je hoede.

R O L S C H A A T S E N / S K E E L E R E N

Het rolschaatsen heeft sinds 1984 een stormachtige ontwikkeling doorgemaakt. Deze werd ingeleid door verbetering van het materiaal. De lagers en de kunststof wielen zijn aanzienlijk verbeterd. Tot 1984 waren uitsluitend rolschaatsen in de handel met een wieldiameter van 5 cm, wielbreedte van bijna 1 cm en met 1 lager per wiel. Het kunststof was van erg stug nylon. Het nadeel hiervan was dat het erg zwaar was, en het rolschaatsen niet langer uit te houden was dan hoogstens een paar minuten. Toch was er een overeenkomst: namelijk bij 2 minuten max. rolschaatsen en 2 minuten max. schaatsen was de max. zuurstof opname gelijk.

Maar eind van de zomer 1984 werden er nieuwe rolschaatsen uit Amerika geïmporteerd. Het kunststof wieltje is gemaakt van polyurethaan, er zitten dubbele rollagers in, de diameter is 3,5 cm en de wielbreedte 2,5 cm.

Deze veranderingen gaven direct blijk van verbetering, de snelheid ligt nu op 33 km p/u, terwijl in de situatie ervoor de snelheid lag op 30 km p/u.

Het rijdt aanzienlijk lichter, daardoor kan de knie- en afzethoek kleiner zijn. Je kunt het nu langer volhouden, en daarom wordt het aerobe uithoudingsvermogen veel beter getraind. Rolschaatsen op de nieuwere typen is specifiek, d.w.z. conditie en techniek worden tegelijkertijd op het vereiste niveau getraind.

Toch zijn er nog kanttekeningen te plaatsen:

1. Bij de overgang van de rolschaats naar de ijsschaats ontstaat een praktisch probleem. De lengte van de rolschaats is korter. Daardoor heeft men op de langere ijsschaats last van de punt. Dit is te ondervangen door het frame van de rolschaats te verlengen en de wielen verder uit elkaar te zetten.
2. Men komt weinig op trainings- en wedstrijdparcoursen waarin bochten van 180 graden liggen. Dat laat nog wel eens wat te wensen over.

3. Er zijn frames met hoge, harde schoenen en met lage schaats-schoenen; (beginnende) rijders (met zwakke enkels) kunnen beter de hoge schoen nemen. Dat geeft meer steun en men gaat sneller vooruit in de schaats-techniek.
4. Aanbevolen wordt om er stoppers op te monteren. En tevens is het verstandig om altijd te gaan rolschaatsen met HELM-, HAND-, KNIE- en ELLEBOOGBESCHERMERS.
5. Het levert hier en daar nogal wat nadeel op, zoals weinig of geen ronding en geen mogelijkheid om de wieltjes in de hoogte te verstellen. Het gewicht is ook aan de hoge kant.

Het rolschaatsen wordt een steeds belangrijker alternatief in de zomer-training.

Ook voor schaatsers die veel met de punt afzetten is rolschaatsen geschikt. Afzetten met de voorste wieltjes straft zich onmiddellijk. Door de afzetdruk gaat het wieltje contra draaien, het draait onder de voet weg. Men verliest afzetgrip en zal noodgedwongen steeds meer zijwaarts moeten gaan afzetten.

De volgende ontwikkelingen in rolschaatsen zijn te verwachten:

- a. hardere kunststofwielen en kunststofkeuze, afhankelijk van de ruwheid van het asfalt;
- b. SKF lagering met vet op siliconenbasis;
- c. een beter en stabielere model schoen, die nog meer passende steun biedt;
- d. alm. frame met instelbare hoogten onder de bal van de voet en onder de hak;
- e. bouten en moeren worden imbusbouten van alm. Lichter en slijtvaster.

In de nabije toekomst zullen er ongetwijfeld rolschaatsen komen die verstelbaar zijn onder de voet.

Schaatsen is en blijft een evenwichtssport. Instellen van de schaats, afhankelijk van de projectie van het lichaamszwaartepunt onder de voet is van wezenlijk belang.

Het rolschaatsen zal door zijn specificiteit en effectiviteit de land-training op het droge (bestaande uit lopen, droogschaats-oefeningen en schaats-sprongen) gaan vervangen.

De afzet is zijwaarts en explosief, de houding in knie en heupgewricht komt goed overeen en het overkomen en de valbeweging zijn identiek aan die met schaatsen. Door de iets lagere snelheid rolschaatst men wel wat breder. Groot voordeel is, dat men tevens in staat is de bochten te trainen. Men dient ervoor te zorgen dat de bocht bij het rolschaatsen gelijk is aan de bocht op het ijs. Omdat remmen lastig is moet men er voor zorgdragen de blessure-preventie primair te stellen.

Conditie testen

In de praktijk is de wedstrijd nog altijd de beste test. Hier moet namelijk blijken of alle investeringen van zowel sporter als begeleiding opbrengen wat er van wordt verwacht.

In de trainingspraktijk zijn in dat opzicht:

- a. tijdritten, b. vaste parcoursen, c. maximaal testen,
- d. trainingswedstrijden.

Dit zijn zeer goede, maar ook motiverende hulpmiddelen.

Goede registratie is hierbij belangrijk om achteraf te kunnen analyseren waar b.v. verval in vermogen/snelheid gaat optreden. Dit kan er vervolgens toe leiden de trainingen bij te sturen of te veranderen, maar ook tot het in tactisch opzicht anders indelen van de race.

Verder zijn er een aantal laboratoriumsituaties die allen iets zeggen van de sporter, maar net niet dekkend zijn voor de sport-specifieke situatie zoals die tijdens een schaatswedstrijd optreedt.

Ik hoop dat jullie wat meer inzicht hebben gekregen in het rolschaatsen.

Hans Verkaik

=0=0=0=0=0=0=0=0=0=0=0=0=0=0=0=0=

WORLD CUP MARATHON op de Uithof te Den Haag op 19 maart j.l.:

Deze marathon welke door de buitenlandse deelname was teruggebracht van 100 naar 80 ronden, werd op laffe wijze gewonnen door Richard van Kempen. Niet eenmaal had van Kempen kop gedaan, om zodoende zijn sprintcapaciteiten optimaal te kunnen benutten. Meer respect had het publiek voor de Oostenrijker Michael Hadschieff die het zware werk niet schuwde en ook in de finale het peloton in z'n eentje bij twee vluchters bracht. Toen bleek dat zijn sprint door de zware inspanningen niet meer scherp genoeg was om van Kempen en ook Kramer voor te blijven.

Ook de Rus Korotkov reed vaak van voren, maar kwam jammerlijk ten val. Andere buitenlanders zoals Coates en Kah reden onzichtbaar in het peloton, terwijl ook Vergeer geen rol van betekenis speelde. Wereldkampioen Eric Flaim ging de strijd vooral in het begin aan, hetgeen resulteerde in opgave halverwege de wedstrijd. Ook Eminger moest opgeven.

Voor aanvang van de marathon vond er een afvalwedstrijd voor vrouwen plaats. Hiervoor hadden 25 dames zich ingeschreven waaronder onder andere de Nieuw Zeelandse Ans Kremer en ons clublid Marjan Mager. Kernploegdames waren er niet bij, maar verder was de gehele subtop en marathontop aanwezig.

Ans Kremer, Tineke Dijkshoorn en Els Meijer moesten al gauw het veld ruimen, en ook de C- en B-junioren waar Marjan op de kortere afstanden meestal haar meerderen in moet erkennen waren al snel verdwenen.

Na 20 ronden waren de 10 sterkste dames overgebleven. Bijzonder jammer was het dat in de sprint vlak voor de finish Marjan en Lenie van de Hoorn elkaar raakten en Marjan ten val kwam. Afgelopen dus. Waarschijnlijk had ze nog wel zo'n 4 ronden meegekund. De wedstrijd werd uiteindelijk gewonnen door Tineke Hogendijk (nederlands kampioene marathon '88) voor Lilian van Tol en Petra Grimbergen.

Marjan werd dus tiende, hetgeen beloond werd met f 15,== en een radio/walkman t.w.v. f 100,==. Toch lang niet gek!

Pieter Mager

=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=

W A T E E N W I N T E R T J E I I I

Als jullie die titel lezen denk je: "Hé, waar heeft die het nu over? Over de afgelopen winter?" Jazeker!!

Bij ons op het werk noemen we deze winter een verlengde herfst. Zo vaak als nu, heb ik nog nooit geschaatst als in deze winter. Op 6 maart voor 't laatst geschaatst op de Jaap Edenbaan. Dat is voor een groot aantal onder de lezers niets bijzonders. Voor mij wel. Dit was het eerste seizoen, dat ik op een kunstrijbaan heb geschaatst (en zelfs nog veel ook!)

Hoe dit zo gelopen is? Dat zal ik jullie trachten uit te leggen (hopelijk lukt dat me wel).

Als 5-jarige heb ik schaatsen geleerd, niet als velen onder jullie op de wateren rond Landsmeer, maar op een gracht in Amsterdam-Zuid.

Tot mijn 12de ging dat op Friese doorlopers. Toen moest ik kiezen tussen hockeyschaatsen of noren. Het werden de hockeyschaatsen, achteraf gezien niet zo slim, maar ja, wist ik veel.

Op die hockeyschaatsen heb ik veel de Haarlemmertrekvaart op en neer geschaatst en een toertochtje vahanf Ilpendam met mijn vader van 30 km.

In de strenge winter '62/'63 op de Sloterplas in Amsterdam. Toen kwam ik hier wonen, ondertussen vond ik dat ik het eens op hoge noren moest proberen.

Diverse mensen om me heen die dachten dat ze het goed wisten, zeiden dat je schaatsen één maat groter moesten zijn dan je schoenen. Nou ja, dat heb ik geweten hoor!! Een tochtje naar Oostzaan. Een reguliere ramp!! De lol ging er gauw af. Wel doorgezet, maar steeds kramp. Daar baalde ik stevig van en dacht daar moet maar eens een eind aan komen.

Toen hoorde ik van iemand aan 't eind van het vorige schaatseizoen, dat je op maandag-, woensdag- of vrijdagochtend les kon krijgen op de Jaap Edenbaan. En daar ben ik sinds oktober mee begonnen. Eerste les was "voor"schaatsen en ik mocht meedoen in de gele groep: half gevorderden. Dit is de groep waarbij de afzet geleerd wordt. Ik wist niet dat je geruisloos kon schaatsen, en dat kan echt hoor!!

Je moet allerlei evenwichtsoefeningen doen, b.v. als een ooievaar op één been blijven glijden.

Na een les geen kramp meer, hoera, was dat even leuk!! Dat schept nog eens mogelijkheden om straks bij een volgende echte winter een behoorlijke tocht (en op tempo) te kunnen schaatsen. Op een ijsbaan schaatsen is leuker dan ik dacht. Er is een nadeel aan verbonden: er zitten bochten in. Ook dat heb ik geleerd: bochten lopen. Daarbij stuitte ik op een ander euvel: er zitten lange punten aan noren. Die zaten nogal eens in de weg, want je moet het rechterbeen voor de linker langs zien te krijgen. Als je dit voor elkaar krijgt, dan moet je in de bocht gaan hangen. Binnen een maand kreeg ik door hoe het moest. Het gaat nu wel aardig. De smaak kreeg ik steeds meer te pakken. Dus ik ging ook de lessen op de vrijdag volgen. Op woensdag geel en op vrijdag oranje, vnl. bochten en tempo trainen. Dus kijken hoeveel rondjes je in 10 minuten kan rijden, de laatste les ook starten.

In de kerst- en crocusvakantie heb ik iedere les gevolgd, die ik kon meenemen. Dus ook die van de maandag.

Tijdens de crocusvakantie organiseerde de Jaap Eden ijsbaan voor de tiende achtereenvolgende keer de schaatsvierdaagse. M'n kinderen deden 's middags mee, ikzelf 's avonds. Met de lessen mee plus kinderen brengen voor de trainingsgroep heb ik daardoor de ijsbaan vaker gezien dan m'n huis. M'n huis leek toen op een schilderij van Jan Steen.

Daarnaast heb ik ook nog een cursus langlaufen gevolgd. Met als sluitstuk: in heuse echte sneeuw een dagje langlaufen in de Ardennen.

Voorlopig joggen en fietsen en in april begint de zomertraining weer, plus het tennis gebeuren. En misschien een cursus golfen op Kadoelen. M'n conditie is met sprongen omhoog gegaan, dus medetrainingsgenoten en lotgenoten: nu niet meer vanaf de I.V.V.kantine, maar vanaf het clubhuis.

P.S. Schaatsen is leuk, maar heeft wat gevaarlijke kanten: de ijzers zijn behoorlijk scherp en kunnen niet alleen iemands vingers eraf rijden. Ook je aangezicht kan lelijk beschadigd worden, en dat is nu niet direct een schoonheidsbehandeling. Tot twee keer toe is het me overkomen dat er een schaats rakelings langs m'n gezicht schoot, terwijl ik m'n schaatsen uitdeed.

Inge Ruijter

=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=

HEBEN JULLIE ALLE ADVERTENTIES AL EENS BEKEKEN?

MEDE DANKZIJ DIE ADVERTENTIES BESTAAT DIT BLAD !

EINDRESULTAAT MARATHON - COMPETITIE

Jan-Paul Drost bereikte na 9 ritten (3 keer een 2e plaats en 6 keer een 3e plaats) de 3e plaats met 75 punten. Een uitstekend resultaat, als je weet dat de nummers 1 en 2 (Arjan Schreuder en Rogier Pastor) baanselectieleden zijn.

Annoeska van Zoelen heeft het ook voortreffelijk gedaan. Van de 10 ritten moest ze 1 keer de winst aan een ander laten. Met 99,9 punten werd ze overduidelijk eerste!

Fabian van Altena heeft enkele ritten moeten laten lopen en kwam daardoor met 46 punten uit op de 6e plaats.

Marjan Mager, die met dispensatie bij de senioren dames meereed, kwam uit op een keurige 3e plaats achter Janneke Dikhout en Lenie van der Hoorn, terwijl Marjan niet alle ritten heeft gereden.

Namens het bestuur hartelijk gefeliciteerd met jullie resultaten (uiteraard ook de "gewone" wedstrijdrijders). Deze zomer hard trainen en het volgend seizoen er weer hard tegenaan. Er zitten altijd nog een paar p.r.-etjes in.

A. Houwer.

=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=

DE PINEUT

Nu we een goed clubblad hebben, kan ik me aan een grotere kring voorstellen. Mijn naam is Hans Verkaik, geboren 5 augustus 1937, gehuwd sinds 1960, toen was ik 23 jaar. Mijn vrouw heet Catrie Veuger. Wij hebben 2 gezonde kinderen, 2 dochters in de leeftijd van 25 en 22 jaar. Sinds 1970 wonen we in Huizen (NH). Ik ben geboren te Krimpen aan de IJssel, deze gemeente ligt in de Krimpenerwaard (Schoonhoven, Rotterdam, Gouda). Mijn geboorteplaats is (was) een groeikern van toen, en nu is het inwonersgetal gestegen van 2500 naar 50.000. Waar we als kind speelden staan nu huizen, sloten zijn gedempt, eilandjes verdwenen. Je kent het nu niet meer terug, heel jammer. De herinneringen blijven bij je bestaan, zoals het zwemmen, kanovaren, polsstokspringen, soms met zwembroek, maar meestal zonder.

En als er ijs in de sloten lag, dan waren we er niet van af te slaan. We stonden al zeer jong op de schaatsen, in de leeftijd van 3 à 4 jaar achter een oude keukenstoel of iets dergelijks, wat gepaard ging met zeer koude voeten en handen. Eenmaal een jaar of 10 à 12 geworden, mochten we onder begeleiding een tocht ondernemen naar Gouda, dat was zo'n 25 km. Dan was je als kind de hele dag onderweg. In Gouda kochten we een Goudse pijp, die was er in verschillende grootten te verkrijgen tegen een geldige betaling. Maar de kunst voor de bezitter van zo'n pijp was die naar het ouderlijk huis te brengen. Maar dat ging in vele gevallen fout door het feit van vallen en wat nu heet klunen. Toen zeiden we: we moeten nu eerst het dijkje oversteken voor we verder kunnen. Hierdoor, met al die hindernissen, gingen vele pijpen stuk. Deze pijpen waren gemaakt van steen. De schaatsen waar we op reden, die hadden we zo lang te leen gekregen van onze schoolmeester. Tijdens de leenperiode werd daar veelvuldig gebruik van gemaakt door de 6 gezinsleden. Mijn ouders waren toen niet in staat om b.v. voor het oudste kind een paar schaatsen aan te schaffen, dat was niet op te brengen.

Op 6-jarige leeftijd ben ik gaan voetballen, tot mijn 18e jaar. Eerst de militaire dienst vervullen - 2½ jaar - de rang was dpl. korporaal - chauffeur.

Na de diensttijd ben ik weer gaan voetballen tot aan mijn 29e levensjaar in de 2e klasse KNVB zaterdagvoetbal.

In 1970 heb ik mijn A-diploma behaald en aansluitend de B-cursus voltooid. Tijdens mijn opleiding heb ik zelf zo'n 3 jaar wedstrijd geschaatst. En dat is me niet slecht afgegaan. Wilt u weten wat voor tijden ik heb staan? Nou, daar zijn ze dan.

500 m: 43,8	3000 m: 4.29,2
1000 m: 1.20,5	5000 m: 7.41,9
1500 m: 2.16,0	10000 m: 17.19,3

Naast deze wedstrijden zijn er natuurlijk ook vele tochten gereden op natuurijs, waaronder 2 keer de elfstedentocht, die verreden zijn op 3 februari 1954 en 14 februari 1956, toen was het nog leuk om deel te nemen wat betreft deelnemerstal. Maar nu niet meer met al dat gekluun en het grote deelnemersveld. Nee, nu ga ik lekker andere tochten schaatsen waar het niet zo druk is, hieraan beleef ik des te meer plezier.

Ik heb veel plezier in mijn sport en hoop dat nog een aantal jaren te mogen uitoefenen. Maar de jaren gaan ook een rol spelen, soms gaat het me heel makkelijk af, een andere keer staat het me tegen.

Ik hoop, nu ik nog één vereniging heb, dat de grootste druk van de ketel is. Laten we hopen, dat we nog een aantal jaren onze sport samen mogen beleven in goede gezondheid. Misschien als trainer, of als gewoon schaatsend lid, wie weet.

Ik hoop, dat jullie zo wat meer van mijn persoonlijke achtergronden hebben leren kennen.

Tot straks in het Twiske.

Hans Verkaik

=0=0=0=0=0=0=0=0=0=0=0=

W I E L E R W E D S T R I J D E N

Voor schaatslicentiehouders is er de mogelijkheid om 3 keer een wielervedstrijd te rijden:

donderdag 19 mei, donderdag 26 mei en donderdag 2 juni

De junioren en dames starten om 18.30 uur, de senioren om 19.45 uur.

De wedstrijden zijn onderverdeeld in:

19 mei : pelotonsrit	junioren/dames 35 km, senioren 60 km,
26 mei : klassementsrit	junioren/dames 25 km, senioren 45 km,
2 juni: tijdsrit	junioren/dames 12½ km, senioren 25 km.

Over alle 3 de afstanden wordt een klassement samengesteld. De wedstrijden vinden plaats op het wielercircuit Amstelland te Amstelveen, gelegen aan de Startbaan. Kleedkamers en kantine zijn geopend vanaf 18.00 uur.

Voor verdere inlichtingen: A. Houwer, tel. 02908 - 1155.

=0=0=0=0=0=0=0=0=0=0=0=

C L U B K A M P I O E N E N V A N D E J A A P E D E N B A A N

Op zaterdag 5 maart vonden de wedstrijden plaats, waarop alle clubkampioenen in alle categorieën aan de start kwamen. De wedstrijden waren voor junioren D-C-B-A en senioren dames/heren.

Bij de junioren-D dames zou Heidi Bartelet moeten starten, maar ze liet verstek gaan. Robert Vorstman bezette een 19e plaats met 61,0 op de 500 meter, en 2.19,7 op de 1000 meter.

Marjan Mager werd glansrijk kampioene bij de dames-C. Een voorsprong van maar liefst 7.2 punt op nummer 2 met de tijden 46,5 (500m) en 1.36,3 (1000m). Jan-Paul Drost kwam verdienstelijk tot een gedeelde 3e plaats door 46,6 en 1.35,2 neer te zetten.

Evelien Mager moest Annechien Koch voor laten gaan in de eindrangschikking, maar was tevreden met haar 2.33,9 op de 1500 m en 49,3 op de 500m. Doordat Fabian van Altena enkele weken niet goed heeft kunnen trainen, konden we daar ook niet alles van verwachten. Een 9e stek met 47,8 en 2.33,1 mag dan nog gezien worden.

Bij de dames-A ging Loes Kroonenburg met de 5e plaats naar Landsmeer, met 64,6 en 3.23,4 (resp. 500 en 1500 m).

Angelique Drost, die dit jaar voor de eerste keer in wedstrijden uitkwam bezette de 8e plaats met 65,1 en 3.27,4 (500 en 1500 m).

Martin de Vries moest een zware strijd leveren tegen de andere kanjers en legde beslag op een verdienstelijke 6e plaats. Zijn tijden waren 47,1 en 2.24,6.

Voor de eerste 3 waren er grote zware medailles aan lint, die beschikbaar werden gesteld door de baancommissie.

Jammer, dat door harde regen en hagel de wedstrijd 2 keer uitgesteld moest worden, waardoor het tijdschema in de war kwam. Maar we kunnen toch terugzien op een passende afsluiting van het schaatsseizoen.

A. Houwer

=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=

R E C O R D - W E D S T R I J D E N H E E R E N V E E N

Begin maart ontving ik van Leen Pfrommer (trainer Jong Oranje) een uitnodiging om deel te nemen aan de record-wedstrijden op 14, 15 en 16 maart op de Thialf baan. Omdat deze 3 dagen toevallig in een 3 weken durende stage-periode bij Plemp's Super Discount vielen, was de uitnodiging snel aanvaard. Leo Plemp is de beroerdste niet.

Voor de wedstrijden waren de beste 4 rijders van het nederlands kampioenschap uitgenodigd. Maandag om 12 uur was de eerste start. Ik reed de 500 meter in 44,7.

Daarna mocht ik de 5000 meter rijden. Ik had me voor deze afstand ingeschreven, maar ik had nooit gedacht dat ik op deze afstand zou mogen starten. Ik was dan ook de enige van mijn categorie die wilde starten. Ik reed een tijd van 8.22.

Dinsdag was de start al om 8.00 uur, we reden weer een 500 meter. Deze reed ik wat minder, namelijk 45.00. Na de 500 meter begon de 3000 meter, ik reed 4.50,2.

Woensdag, de laatste dag, was de start om 10.00 uur. Eerst de 1000 meter, mijn tijd 1.28,2. Daarna de 1500 meter, mijn tijd 2.16,7.

Deze 3 dagen ben ik blijven overnachten in Lemmer, waar ook het Gewest Nood Holland - Utrecht en de selectie van Utrecht aanwezig waren. Heel gezellig dus!!

Ik vond het een heel leuke ervaring om aan zo'n wedstrijd mee te doen. De echte grote kanjers waren ook al in Heerenveen aanwezig. Zo zaten Jan Ykema en Leo Visser op de tribune naar ons te kijken. En zat Karin Kania bij ons in de kleedkamer.

Ik was heel erg tevreden over mijn persoonlijke records. Ik heb dan ook de 2e prijs gewonnen voor wie de meeste tijd van zijn/haar persoonlijke records had afgehaald.

Marjan Mager

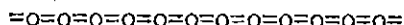
CLUBRECORDS

Net als vorig jaar aan het eind van het schaatsseizoen geven we ook nu weer een overzicht van de club-records van Hard Gaat Ie:

<u>afstand:</u>	<u>dames:</u>	<u>heren:</u>
500 meter:	Marjan Mager 44,7	Martin de Vries 44,5
1000 meter:	Marjan Mager vl. 28,2	Jan-Paul Drost 1.32,7
1500 meter:	Marjan Mager 2.16,7	Martin de Vries 2.18,2
3000 meter:	Marjan Mager 4.50,2	Hayo v.d.Werf 4.45,2
5000 meter:	Marjan Mager 8.22,0	Martin de Vries 9.07,0

Bij deze tijden moet worden aangetekend, dat alle tijden van Marjan gevestigd zijn op de Thialf (binnen) baan in Heerenveen.

Toch moet dit voor velen een afgrijselijke stimulans zijn om aan de zomertraining te beginnen. Er zullen bij de aanmelding voor die zomertraining dranghekken worden geplaatst.....



VERHAAL VAN EEN MARATHONIST

Bauke zag zijn geest al dwalen, maar het is er toch nog van gekomen. Na veel uitstel is het echter geen afstel geworden. Ik zou nl. van een marathon een verslag van de wedstrijd schrijven.

Tijdens de vele wedstrijden voorafgaand aan de laatste van het seizoen, was het steeds slecht weer, een verjaardag te vieren of was ik geestelijk, dan wel lichamelijk ontregeld (lees: ongesteld) en noem alle smoezen die ik voor mezelf verzor maar op. Om nou niet helemaal af te gaan voor Bauke (want volgens mij wist niemand iets af van zijn verzoek aan mij) is hier dan toch het verslag van een "marathon" uit de categorie der C-rijders.

De ochtend voorafgaand aan de wedstrijd werd ik al wat katterig wakker, het was miezerig weer. En Bob - onze collega marathonist - had nog zo voorspeld: op de laatste wedstrijd van het seizoen komt de wind uit Moskou en dat brengt vast geen warmte. Deze uitspraak spookte de hele dag door mijn hoofd, waardoor de produktie die dag bij mijn baas niet bijster hoog lag. Maar allah, morgen is het seizoen voorbij en dan halen we de opgelopen schade wel weer in.

In de bus naar huis regende het nog en begon ik weer te twifelen of het wel zo zinvol was om te gaan rijden. Met alle macht verdrong ik deze gedachte en liet die bij het verlaten van de bus achter me.

Toen de bus wegreed zat hij met zijn neus tegen het achterrait geplakt. Die was ik dus mooi kwijt. Met een druipende parapluie kwam ik het naar bami-saus geurende huis binnen en werd hartelijk verwelkomd door de leden van mijn gezin. Ik vroeg naar mijn krant en sloffen, welke heel gedwee door de vrouw des huizes werden aangereikt, "omdat papa een marathonwedstrijd moet rijden", fluisterde ze tegen mijn dochter van twee, die heel begrijpend knikte. In haar ogen zag ik een trotse blik. "Wat een papa, dacht ze" dacht ik. De zenuwen voelde ik bij de laatste hap bami met saus al opkomen.

Na het afwassen en schaatsen slijpen nam ik afscheid van moeder en dochter om me te gaan wijden aan de laatste marathon van dit seizoen voor het stukje van Bauke (lees: het clubblad). Het was warempel mooi weer geworden en Bob's voorspelling kwam uit.

Op de baan aangekomen zat mevr, Muis en haar dochter al klaar met de rugnummers. Ik had geluk, want ze kende me nog. Al was mijn vaste nummer al doorverkocht, er was nog een plekje vrij. Ik was wat aan de late kant, dus omkleden en het ijs op. Hier kwam ik Bob en Hayo tegen.

We begroetten elkaar en maakten meteen uit, dat Hayo onze kopman zou zijn, omdat Bob volgend seizoen bij de veteranen debuteert, jawel, en ik geen wedstrijdritme zou hebben. Verder spraken we, volgens mij, af dat we het prijzengeld zouden delen. Ik zat dus goed. Na de startbel reden we eerst een loze ronde waardoor ik lekker warm kon draaien, hetgeen aardig lukte.

Toen het rondebord van 27 naar 26 versprong, zag ik dat Hayo een lichte voorsprong had genomen. Hierdoor werd ik meer naar voren gedreven om mijn knechtenrol te gaan vervullen. De baas z'n centen zijn tenslotte niet van blik. Maar het mocht niet baten, want de kopgroep (met Hayo!!!) werd na een paar ronden teruggepakt.

Na deze inspanning was ik zo kapot, dat ik ineens het rondebord op 10 zag staan. De voorgaande rondes was ik kennelijk zomaar kwijt. Hierover moet ik met mijnpsychiater praten, maar het gaat wel lekker snel.

Ik moest me nu dus op gaan maken voor de sprint want met nog zo'n black out zou het daarvoor te laat zijn. De posities werden duidelijk al gekozen en in de voorste linies nam ik Hayo waar. Hij rijdt wel sterk hoor, Hayo sprintte zich na een goed gereden wedstrijd naar een 7e plaats. Ook Bob en ik konden tevreden zijn, we eindigden net na de eerste 10, waardoor we buiten de prijzen vielen. Jammer, maar helaas!

Jakob Louw

=o=o=o=o=o=o=o=o=o=o=

W I S T U D A T

- we voor deze rubriek steeds meer ruimte nodig hebben?
- dat wordt gedaan omdat Dick Moes alleen deze rubriek nog maar leest?
- tijdens de recordwedstrijden in Heerenveen Marjan Mager haar persoonlijke records scherper stelde?
- dit helaas voor haar geen geld opleverde, dit in tegenstelling tot de wereldtop die bij een verbetering van hun pr's een bedrag van f 2.500,== opstreken?
- nu de ijsperiode afgelopen is de voorbereidingen voor het volgend seizoen getroffen worden?
- leken op schaatsgebied denken, dat een schaatser 's zomers niets doet, dit toch niet het geval is want juist in deze periode wordt de basis gelegd voor het schaatsseizoen?
- d.m.v. fietsen, lopen en schaatssprongen de schaatser zich voorbereidt op de ijstraining?
- de Zanddijk in het Twiske weer voor velen een grote, grote hindernis zal worden tijdens hun trainingen?
- Bob zelfs een standbeeld verdient op deze plek?
- door Bob z'n zweetdruppels het gras grotendeels verdwenen is op deze heuvel?
- op 21 maart j.l. de prijsuitreiking van het clubkampioenschap plaatsvond in de Eierkorf?
- het er erg gezellig was?
- de wegblijvers dus veel gemist hebben?
- deze rubriek op de volgende pagina verder gaat?

W I S T U D A T

- dit het vervolg op de vorige pagina is?
- Bert Molenaar n.a.v. zijn oproep om sponsors complete woonwijken krijgt aangeboden?
- sommigen al spreken over "vlek Molenaar"?
- Martin de Vries in dit blad zijn schaatsen te koop aanbiedt?
- men zich nu afvraagt of hij "Krienbühls" gaat kopen?
- Bauke Stelma nu in de ban van de aerodynamica is geraakt?
- hij bezig is met de ontwikkeling van aerodynamische schaatsbeschermers?
- Aaf Houwer in de Eierkorf onder het bord "Toetje van de week" zat te praten?
- je bij Inge Ruijter een cursus "cursus volgen" kunt volgen?
- Marjan Mager ook verkering schijnt te hebben?
- dat nog geheim is?
- Hans Verkaik bang was niet tot schaatser van de maand te zullen worden gekozen en dus zichzelf trainer van de maand maakte?
- de redactie nog steeds zeer content is met de eigen initiatieven van leden voor ons clubblad?
- Hans Verkaik zich aldus "de pineut" noemde?
- Martin de Vries vooral belangstelling heeft voor het tweede deel van het woord "pineut"?
- het wachtwoord voor de komende zomer "ochtendpols" is?
- er plannen bestaan om een wedstrijd "ochtendpolsstokspringen" te houden?
- Hans Verkaik daarvoor speciale schema's opstelt?
- Aaf Houwer geen mond-op-mond-reclame wil toepassen?
- Marjan Mager enkele weken geleden op de L.O.L. t.v. te zien was?
- zij door haar trainster met Yvonne van Gennip werd vergeleken?
- er nu al plannen bestaan voor posters van Marjan?
- Marjan trouwens nu al oefent in het maken van sluikreclame?
- het HGI-fietsseizoen weer begint?
- het rondje "om" de Eierkorf is opgeheven?
- er nu alleen nog maar rondjes "in" de Eierkorf worden gegeven?
- Piet, Dick en Geert thuis veel aan het oefenen zijn?
- op 8 mei a.s. de (halve) marathon van Amsterdam gehouden wordt?
- er weer aardig wat Landsmeeders zullen meedoen?
- men zich in Alma Ata afvroeg waar de Houwers waren?
- er de laatste winterperiode veel meer pindakaas is gegeten?
- sindsdien haast alle clubrecords zijn verbeterd?
- nog niet bekend is of de redactie in de zomer een editie van dit blad uitbrengt?
- als dat niet zo is, het volgende blad in oktober uitkomt?
- de redactie allen een goede zomer toewenst?
- dit de laatste regel is?