

RETIROOY 9000

# CLUBBLAD VAN DE IJSCLUB „HARD GAAT IE” LANDSMEER opgericht anno 1900

---

TWEEDE JAARGANG

NUMMER 5

OKTOBER 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:** A. Houwer van Beekstraat 65  
1121 NG Landsmeer tel. 02908 - 1155

**Overige bestuursleden:** K. Hijlkema,  
C. Louw, P.v.d. Meer, B. Stelma,  
M. v. Vliet, K. Vink

=====

**ERELID:** W.T. Dorrestijn

=====

**TRAINERS:**

H. Verkaik, Kon. Julianalaan 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

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

Cees Louw Houtrib 41  
1141 DC Monnickendam tel 02995 - 2055

# van de VOORZITTER

Hierbij weer de 1e uitgave van het komende winterseizoen '88/'89. We hopen natuurlijk op veel natuurijs. Op het moment dat u dit leest is de kunstijsbaan Jaap Eden zo goed als zeker al weer geopend. Intussen zijn de abonnementen voor de leden van de trainingsgroep weer uitgereikt en is ook de indeling van de jeugdschaatsleden t/m 12 jaar op de zaterdagmorgen geregeld (door Aaf Houwer), waarvoor dank. De actieve leden kunnen weer aan de (schaats)slag. Veel succes, de resultaten leest u weer in dit blad.

Op ons ijsbaanterrein is inmiddels een begin gemaakt met de aanbouw van een werkplaats en opslagruimte, o.a. voor onze Manus. Met uitzondering van het plaatsen van de heipalen, wordt één en ander geheel door enkele (bestuurs-) leden van de club tot stand gebracht, onder leiding van Geert Houwer, hetgeen een compliment waard is.

Verder is in de maand november de ledenvergadering van HGI. De datum moet nog worden vastgesteld. Wel is bekend, dat ons bestuurslid en kantinebeheerster Eef Blankert, na meer dan 25 jaar bestuurslid te zijn geweest, heeft bedankt voor deze functie. Vanaf deze plaats wil ik Eef, namens het bestuur, bedanken voor al het werk dat ze voor de club heeft verricht. Het bestuur zal dit in de komende vergadering memoreren, en ook zal er voor haar in een opvolgster moeten worden voorzien.

Hierbij merk ik nog op, dat ook bestuurslid Maarten van Vliet verleden jaar voor deze functie heeft bedankt. Ook voor hem moet een nieuw lid in het bestuur worden gekozen. Suggesties? Komt naar de ledenvergadering, u krijgt nog bericht.

Veel leesplezier.

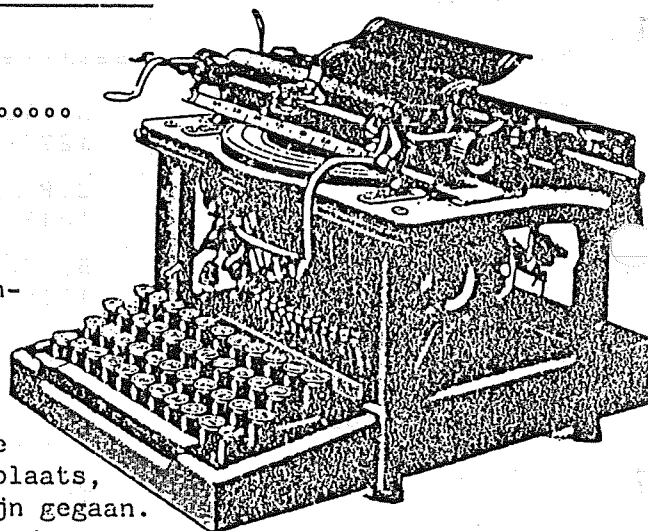
Jelle Attema.

# van de REDACTIE

Ook voor de redactie is - naast het nieuwe schaatsseizoen - weer een nieuw seizoen begonnen. We proberen het clubblad steeds mooier en beter van kwaliteit te maken. We hebben nog steeds geen klagen over de ingeleverde copij en dat willen we graag zo houden.

Daarom is een woord van dank aan de leden die ons die copij bezorgen wel weer eens op z'n plaats, want zonder hen zou dit blad al ter ziele zijn gegaan.

De redactie is van plan om vanaf volgende maand een aantal jeugdpagina's te starten. Dat kan nu ook makkelijker, omdat we de beschikking hebben over een offset-drukkers, zodat zelf geschreven teksten, tekeningen etc. rechtstreeks kunnen overnemen in het blad. Met zoveel jeugdleden moet dat lukken, dachten we zo. De meeste trainingsgroep-leden kennen dit blad al van dichtbij, maar er zijn ook weer een aantal nieuwe leden. De redactie heet hen van harte welkom. Het zijn Annelies Veerkamp, Katlijn Boerma, Daniël Broekzitter, Sander Schot, Nienke v.d.Linden, Pleun Lodewijks, Frans v.d. Bout en Gerard Ley, en de van het jeugdschaatsen overgekomen Jessica Hilderink, Gillian Baarslag, Jasper v.d.Pant, Mart-Jan Schelhaas, Jan Koopman en Arjan van Jaaren. Maar niet alleen van hen zijn stukjes voor dit blad welkom, ook van de "oude" trainingsgroepleden. En niet te vergeten de niet-actieve leden, zoals we ook voor dit blad weer iets ontvingen van de heer Koelewijn. Veel leesplezier!





Vrijdags 's middags hoost het van de regen. Wat moesten we doen??? Gelukkig verandert dit beeld in spatteren en gehuld in regenkleding vertrekt de jongste groep om 15.00 uur. Meteen het Twiske in, via Wijdewormer naar Spijkerboor. Kees Tump krijgt een lekke band. Hij blijft achter en Aaf Houwer zet de tocht met de jeugd voort, zodat Kees in eigen tempo kan bijhalen. Er staat een stevige wind, die we meest schuin tegen hebben. Zo nu en dan duikt Geert Houwer op met de auto en dat geeft een rustig gevoel. Lange het Kanaal rijden onze fietskanjers Sonja en Sander voorop en Joyce en Aaf sluiten de rij.

Door de harde wind kun je elkaar niet verstaan, dus ook niet het getoeter van een auto, die ons voorbij wil. Op het moment dat hij naast Joyce rijdt, schuift ze iets naar links en we schrikken van metaalgeluid. Daar ligt ze onder haar fiets op de weg. We schrikken vreselijk en denken..... Gelukkig staat ze op, wrijft evn aan haar knie, en alleen haar fiets is stuk (jammer, hartstikke nieuw). Wat een geluk dat die bestuurder zo langzaam reed, anders was het leed niet te verzien geweest. De man rijdt hier dagelijks lange en weet uit ervaring dat zoiets kan gebeuren. Wat een opluchting.....ook bij de bestuurder. Helaas kan de fiets ter plaatse niet gerepareerd worden en besluiten we, dat de 2 hekkesluiters in de auto gaan en de fietsen op het rek (We komen later tot de ontdekking, dat we niet gevraagd en gekeken hebben of er ook iets aan de auto maneerde).

Zonder verdere mankementen naar Alkmaar en langs het Noordhollands Kanaal eten we ons laatste broodje en komen vanaf Schoorldam op onze bestemming aan. We maken alvast onze bedden klaar en moeten lang wachten op de "snelle" groep, die om 17.00 uur uit Landsmeer vertrekt.

Onze veronderstelling, dat ze wel een veel langere route genomen hebben, blijkt niet juist. Ze hebben dezelfde route gefietst, maar het tempo werd laag gehouden door Inge. Het aanbod om in de volgauto het stuur over te nemen, zodat Hans Verkaik op de fiets kan stappen, wordt afgeslagen en daardoor werden de spieren stijf bij de anderen. Van een tandje meer of minder heeft onze fietster nog nooit gehoord en de mensen met snelheid in de benen kunnen deze rit dan ook niet waarderen. Toch heeft Inge het - volgens zeggen - niet zo moeilijk gehad als er verwacht wordt.

De kamerindeling wordt snel gemaakt en iedereen frist zich op. Gelukkig is er voor iedereen koffie of thee.

Even een loopje naar het dorp en het klimduin wordt door de meesten even aangedaan. Volgens Jan Paul barsten ze nog van de energie. Als we terugkomen proberen we zachtjes te doen, want tussen onze kamers liggen een paar bejaarden. Dat is minder gelukkig, maar de HGI-lui doen wat er van ze verwacht wordt!

Als alle gasten op zaterdagmorgen aan tafel zitten, wordt de HGI-groep welkom geheten en de directie is blij, dat we er weer zijn.

Het is een beetje vochtig, dus in regenjacks trainen. Tijdens de training bij de groep van Hans komt Bert Bödicker te vallen en met een geschaafd bovenbeen en een kapotte knie vraagt hij "zielig" wat extra aandacht. Hans kan zijn EHBO-kunsten tonen. Gelukkig valt het mee. Volgens Hans is de conditie beter dan vorig jaar en dat zijn positieve geluiden.

Ook in de groep van Kees wordt hard gewerkt. Sonja moet soms even proestend vanwege een verkoudheid afhaken en Stefan is ziek geweest en heeft wat minder conditie. Sander is niet kapot te krijgen, maar op het klimduin komt hij aan zijn trekken. Just loopt iedereen eruit, tenminste als hij zin heeft. Joyce is gelukkig na het fietsongeval heel en blijft alles zeer vrolijk volgen. Ivo is in het rulle zand het snelst. Deze groep komt doorweekt thuis. Just weet een betere weg dan Kees en ze lopen daardoor kilometers om en treffen een plensbui. Doorweekt komen ze onder de warem douche weer op verhaal.

Aaf heeft de fiets in het dorp laten repareren. Zo kan dus Joyce na de heerlijke warem maaltijd met een heerlijk toetje ook mee voor de strandtraining. Na het waterballet van 'smorgens hebben ze geen zin in een duik in zee, maar pootje baden is nooit weg. Iemand een duwtje geven staat stoer en daardoor is er eentje, die nu helemaal niets droogs meer heeft om aan te doen. Dan maar in het regenpak van de trainer. Met een ijsje voor allen kan deze dag niet meer kapot.

Hans heeft voor de groters een fietstraining op de Hondsbosse zeewering in petto. Fabian, Jan Paul, Bert, Pleun, Marjan en Angelique moeten eraan geloven. Een tempo-duurtraining, te weten 4 sprints van 400 meter. Tussendoor een rustpauze. Daarna nog 8 keer interval-tempotraining van 3 min. op 90% / 3 min. op 65%. Dit is afzien. Jan Paul is het snelst, maar vindt het ook een zeer zware klus, omdat er tegen de wind opgetornd moet worden. De gezichten klaren op als ze een stuk komkommer krijgen. Iedereen in deze groep is dik tevreden en ze kruipen voldaan onder de douche.

Evelien, Liana, Inge en René gaan onder leiding van onze gasttrainer Bert het wat kalmer aan doen, verschil in niveau moet er zijn. Dit tempo vindt vriend René maar niets en haakt af. Hij zoekt het zelf wel uit. Traint hij ook echt, of in sneltreinvaart naar de snackbar?!

Tijdens de broodmaaltijd wordt er goed gebunkerd. Als de koffie in de recreatiezaal geserveerd wordt, komen er ook 25 vragen op tafel. Iedereen moet z'n hersenen pijnigen om de antwoorden te vinden. Het zijn zeer technische vragen en de antwoorden worden na afloop besproken. Deze avond wordt als zeer leerzaam beschouwd.

Dan moeten we nodig het dorp in, want de disco wacht. Bij het kleine klimduin omhoog, dan bovenlangs een mooie wandeling met uitzicht tot zee komen we in het dorp aan. Toch nog even de doordouwers naar boven op het grote duin, anders zou de avond mislukt zijn.

De kleinsten mogen ook mee in de disco, omdat er voldoende begeleiding is. Het duurt even voor onze jongens en meiden op de dansvloer komen, maar als eenmaal de juiste muziek speelt, zijn ze niet meer te houden.

Aaf gaat om 23.00 uur met de kleintjes naar huis en Bert houdt het ook voor gezien. Hans en Kees moeten verder een oogje in het zeil houden, maar vooral zorgen dat ze het kamp rustig betreden. Dat dát gelukt is blijkt uit de vraag van een oude dame: "Gaan de jongens en meisjes die trainen altijd zo vroeg te bed?" Een pluim op de HGI-petten!

Op het kamp kun je verder de tijd besteden aan badmintonspel, spelletjes doen en een balletje trappen op een speciaal veldje. Een enkeling maakt daar gebruik van.

Zondagmorgen wordt volstaan met een lichte looptraining. Hans gaat richting strand en Kees voldoet aan het verzoek nog een keertje het klimduin te nemen. Hoewel volgens Kees de conditie ook van zijn groep beter is dan vorig jaar, komen ze op het laatst op de knieën naar beneden.

Voor de laatste keer staat Aaf klaar met limonade en koek. Dan snel douchen en tassen inpakken en de kamers opruimen. Dit gaat allemaal niet zo vlot. Misschien toch de disco in de benen?

Ondertussen willen ze ook nog even met de kraai spelen, die zo nu en dan langs komt en wel het één en ander toegeworpen krijgt. Gelukkig kunnen we eerst nog koffie drinken op het terras. De lunchpakketten kunnen we binnen handbereik kwijt in de auto's.

De groep van de jongsten is met 4 personen uitgebreid en Liana en Evelien hebben het helemaal voor elkaar: zij worden opgehaald door een auto.

De fietstocht verloopt bij beide ploegen uitstekend. De groep van Kees gaat nu via Bergen en over de brug na Alkmaar staat Geert te wachten met de proviand. Het is heerlijk weer en ook de snelle groep is met meer kilometers in de benen op tijd in Landsmeer. Daar duiken ze meteen bij Bert binnen om de L.O.L.film te bekijken over de fietstocht vanaf Bergneustadt. Dat wordt op prijs gesteld, vooral door de deelnemers van die Interjelrace.

Iedereen naar huis om te verkleden en met de lucht van sport-douchefris om ons heen schenken we in het clubgebouw een drankje. We genieten van de door de dames Drost en Mager gebakken pannenkoeken en ondanks soep vooraf gaat de laatste op. Voor deze dames een klinkend applaus. We kunnen terugzien op een zeer geslaagd weekend.

Als de directie van het vakantieverblijf hoopt, dat we volgend jaar terugkomen ("we krijgen weinig groepen waar orde en regel is") dan kan ook voor de leiding dit weekend niet meer stuk.

Kees Tump, Hans Verkaik, Aaf Houwer.

oooooooooooooooooooo

# advertenties in je eigen krant.

## BAANVEGERTJES

Onder deze naam willen we een advertentierubriek starten waarin ieder lid van de vereniging een annonce kan plaatsen. Hiermee bereik je meer dan 700 gezinnen in Landsmeer. Een veel betere spreiding dus dan het kaartje bij de supermarkt! Heb je dus iets te koop, te huur, te ruilen of wil je iemand zo maar een plezier doen: plaats dan een baanvegertje!

Je kunt de tekst inleveren bij- of opsturen naar één van de redactieleden. De adressen vind je voor in dit blad.

De redactie.

oooooooooooooooooooo

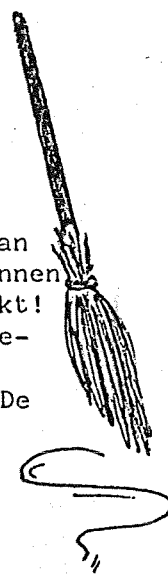
## De sloot- en slobrace

Zaterdag 9 juli werd de sloot- en slobrace gehouden, georganiseerd door IJscclub Hard Gaat Ie. Ik had via Marjan Mager gehoord, dat er een prutrace in Landsmeer was. En omdat bij mij in de Flevopolder niets anders wordt georganiseerd dan triathlons, leek het mij een leuke variatie om een keertje aan zo'n race mee te doen.

Toen ik in de eerste sloot sprong, wist ik niet wat me overkwam, want het was alleen maar prut, er was niet in te zwemmen. Toen mochten we gelukkig weer een stukje lopen en ik liep naar ongeveer de 10e plaats. Toen volgde een hele reeks kleine slootjes, waar je net niet overheen kon springen.

Ik liep al een paar minuten achter Jan Paul (zoals later bleek), maar ik had hem helemaal niet herkend, vanwege de blubber zoals u begrijpt. Ik ken Jan Paul wel, omdat hij ook in de Amsterdamse jongens-baanselectie zit.

Langzamerhand kwam ik op de 3e plaats, wat ik zelf niet eens in de gaten had.



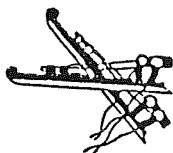
Ik kon namelijk bijna niets zien, want er hing van alles in mijn ogen, zoals waterplanten, prut enz.  
Martin de Vries werd 1e, ik heb gehoord dat hij meerdere malen gewonnen heeft. Tweede werd Arjan Schreuder, ook een schaatsenrijder en hij zit ook in de gewestelijke selectie. Ik ben dus 3e geworden.  
Ik vond het heel erg leuk, en ik weet zeker, dat ik volgend jaar weer mee doe. Tot dan!

Yoeri Lissenberg.

(Naschrift redactie: dit artikel kwam net te laat binnen om nog geplaatst te kunnen worden in de vorige clubblad-uitgave, waarin de sportweek-activiteiten stonden vermeld. Bij deze dus alsnog)

oooooooooooooooooooo

### Schaats en schaatsen



Wanneer volgens de Noorse mythologie de stromen en fjorden waren bevroren en de bergen en vlaktes overdekt met een dikke laag sneeuw, bonden de Noren sneeuwschoenen onder en liepen, schoven en gleden op deze manier hun land door.

Zij hadden die kunst gelèerd van Braga, de god van de dichtkunst. Als zijn leerlingen worden genoemd: Ullr, Harold en Thialf de metgezel van Thor, bij ons Donar genoemd. Zij leerden hun kunst weer aan Skadi en zij allen werden befaamde ijs- en sneeuwlopers. De oude Noren noemden hen dan ook de sneeuwschoengoden. Door hen allen en door hun nazaten werd het sneeuwschoenlopen als zeer gewaardeerde lichaamssoefening beschouwd.

Al gauw bleek dat de houten sneeuwschoenen op het ijs niet voldeden. Er werd een harder materiaal vereist dan hout en men vond dat in been. Ook in ons land waren in de vroege middeleeuwen benen schaatsen of koeribben als schaatsen in zwang. In ons land zijn benen schaatsen gevonden op Walcheren, in Friesland, in de Betuwe en in Rijnland. Uit een terp bij Oosterend in Friesland komt het als schaats gebruikte voetwortelbeen van een paard. Hierin waren gaten geoord voor koorden die het geheel aan het been bevestigden.

Voor wie de benen schaatsen ook voldeden, niet op den duur voor de Nederlander. Hij bond onder beide voeten een stuk ijzer en vloog over het ijs zo snel, dat zelfs de raven van Wodan hem niet konden bijhouden. Zo ontstond het echte schaatsenrijden. Van Nederland uit verbreidde het zich over geheel Europa. Omstreeks deze tijd kwam ook het schaatsen in Engeland in zwang.

Het was de Hollander Vermuijden, die met een aantal polderjongens lange tijd in het Fendistrikt (ten noorden van Cambridge) het schaatsen introduceerde. Gedurende de Tachtigjarige Oorlog was het ijs één van onze trouwste bondgenoten. Zó werden tijdens het beleg van Haarlem dikwijls personen op schaatsen over de bevroren Haarlemmermeer gezonden om de Prins van Oranje van de toestand in de stad op de hoogte te houden. Na de val van Haarlem deden de Spanjaarden veel moeite zich in Noord-Holland te nestelen. Spaanse legeraanvoerders als Chevreaulx en Verdugo stroopten de dorpen aan de Zaankant af. Dit bood onze voorouders gelegenheid zich op het ijs te onderscheiden.

Lambert Melisz slaagde er op 19 februari 1574 in zijn moeder over het ijs naar Hoorn in veiligheid te brengen. Deze gebeurtenis is door het Hoornse stadsbestuur op de Westpoort van de stad in steen vereeuwigd.

In 1672-'73 was ons land weer in oorlog en ook dit keer maakten de onzen dankbaar van het ijs gebruik. In 1673 werden de Fransen herhaaldelijk door schaatsers aangevallen. Vooral in de buurt van Woerden en Montfoort. In het noorden van het land waren het de vrijwillige burgers van Groningen en Friesland die op schaatsen de troepen van de bisschop van Munster ("Bommen Berend") herhaaldelijk overvielen.

Zo heeft dus het schaatsen een belangrijke plaats ingenomen in de geschiedenis van ons land. Een volgend maal iets over de geschiedenis van lange tochten.

Bron: S.C.A. Tan Schaatsen.

J. Koelewijn.

oooooooooooooooooooo

D R U K W E R K

Doordat we in het bezit zijn van een offset pers kunnen we tegen een zeer redelijke prijs wat drukwerk, zoals briefpapier, visitekaartjes o.i.d. drukken. Voor inlichtingen even bellen met Cees Louw, tel. 02995 - 2055 of 02990 - 46294.

oooooooooooooooooooo

WEDSTRIJDROOSTER JAAP EDENBAAN

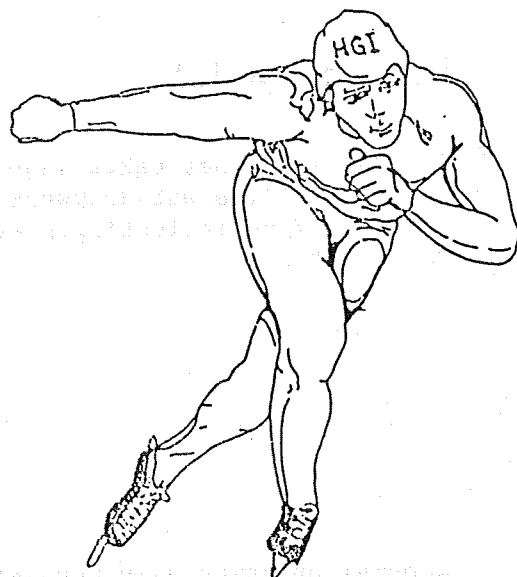


Net als vorig seizoen plaatsen we ook nu weer het wedstrijdrooster voor de Jaap Edenbaan in Amsterdam. Dan kan iedereen zien wanneer welke wedstrijden worden gehouden en kunnen supporters van onze wedstrijdrijders hun agenda hierop afstemmen:

Donderdag	20 oktober	21.45 - 23.15	uur: Mar.comp. vet./vet. 50+/B-rijders,
Zaterdag	22 "	21.00 - 23.30	" : Klasse 4 500-1000 meter,
Zondag	23 "	07.30 - 09.00	" : Klasse 1 500-1500 meter,
"	23 "	19.00 - 20.15	" : Baanselectie,
"	23 "	20.30 - 23.00	" : Klasse 5 500-1000 meter,
Maandag	24 "	17.45 - 19.30	" : 1e rit mar.comp. jun. en dames sen.,
Donderdag	27 "	21.45 - 23.15	" : Mar.comp. B-rijders/C1/C2,
Zaterdag	29 "	19.30	" : Marathon JAAP EDENTROFEE D/A/B/V,
Zondag	30 "	07.30 - 09.00	" : Klasse 2 500-1500 meter,
"	30 "	17.30 - 19.00	" : Baanselectie,
"	30 "	19.30 - 23.00	" : Klasse 3 500-1000 meter,
Maandag	31 "	17.45 - 19.30	" : Junioren D2 500-1000 meter,

Donderdag	3 november	21.45 - 23.15	uur: Mar.comp. vet./vet.50+/C1,
Zaterdag	5 "	21.00 - 23.30	" : Baanselectie/jun. D/C/B op uitnodiging,
Zondag	6 "	07.30 - 09.00	" : 2e rit mar.comp. junioren,
"	6 "	17.30 - 23.00	" : Klasse 2-1 500-1000-1500 meter,
Maandag	7 "	17.45 - 19.00	" : Pupillen 100-300-500 meter,
"	7 "	19.00 - 19.30	" : Mar.comp. dames senioren,
Donderdag	10 "	21.45 - 23.15	" : Mar.comp. vet./B-rijders/C2,
Zaterdag	12 "	19.15 - 20.45	" : Baanselectie,
"	12 "	21.00 - 23.30	" : Klasse 3 500-1500 meter,
Zondag	13 "	07.30 - 09.00	" : Klasse 4, alleen senioren,
"	13 "	17.30 - 23.00	" : Klasse 4 en 5 500-1500 meter,
Maandag	14 "	17.45 - 19.30	" : Junioren D1 500-1000-1500 meter,
Donderdag	17 "	21.45 - 23.15	" : Mar.comp. vet.50+/C1/C2,
Zaterdag	19 "	21.00 - 23.30	" : Burnhamtrofee,
Zondag	20 "	07.30 - 09.00	" : Klasse 2 500-1500 meter,
"	20 "	17.30 - 23.00	" : Clubkampioenschap Viking,
Maandag	21 "	17.45 - 19.30	" : 3e rit mar.comp. jun. en dames sen.,
Donderdag	24 "	21.45 - 23.15	" : Mar.comp. vet./vet.50+/B-rijders,
Zaterdag	26 "	21.00 - 23.30	" : Clubkampioenschap Amstelbocht,
Zondag	27 "	07.30 - 09.00	" : Klasse 5 2x 500 meter,
"	27 "	17.30 - 19.45	" : Klasse 1 500-1500 meter,
"	27 "	20.00 - 21.00	" : Baanselectie,
"	27 "	21.00 - 23.00	" : Klasse 2 500-1000 meter,
Maandag	28 "	17.45 - 19.30	" : Junioren D2 500-1000-1500 meter.

In het volgende clubblad zal het programma voor de maand december geplaatst worden.



oooooooooooooooooooooooooooo

### SCHAATSBEURS 1988

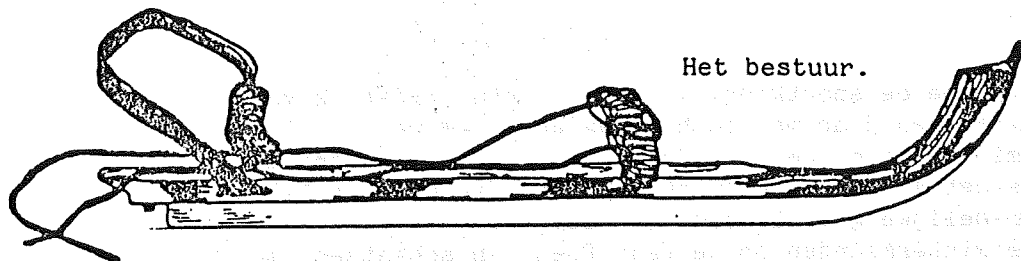
De schaatsbeurs van zaterdag 8 oktober is een enorm succes geworden. Vele tientallen schaatsen gingen over in andere handen. De prijzen waren afgestemd op de kwaliteit van de schaats, want de heren van HGI letten op alles: een oneffenheid of krom ijzer, een stukkende schoen enz.

Een enkele inbrenger vond de vraagprijs aan de lage kant, maar over het algemeen was iedereen dik tevreden. Het was de hele dag gezellig druk. De kledinghoek kreeg wat minder belangstelling, maar dat moet nog groeien. Dit was een probeersel en er is toch nog genoeg sportkleding, jacks en truien om andere schouders gegleden.

Het bestuur van "Hard Gaat Io" wil alle bezitters van schaatsen bedanken voor de inbreng en de bezoekers voor hun komst. Ze wacht in spanning af of ook werkelijk de oudere leden, die trots met een paar houten noren naar huis



gingen, de stap (eventueel achter een beschikbare stoel) op het ijs wagen,  
als de tijd daar is.



oooooooooooooooooooooooooooo

### SCHAATSENRIJDERS OPGELET!

#### WERELDKAMPIOENSCHAP SPRINT TE HEERENVEEN

Geachte leden van "Hard Gaat Ie",

Voor de wereldkampioenschappen sprint dames en heren, die gehouden worden op

25 en 26 februari 1989

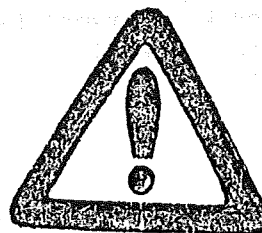
in het Thialf stadion te Heerenveen, kunt u kaarten bestellen bij de penning-  
meester Geert Houwer, van Beekstraat 65 in Landsmeer.

De toegangsprijzen zijn:

Tribune Oost	f 50,== p.p.p.dag,
Tribune West	" 45,== p.p.p.dag,
Staanplaatsen	" 25,== p.p.p.dag,
Kinderen t/m 12 jr"	10,== p.p.p.dag

LET OP: ( Staanplaatsen exclusief administratiekosten KNSB )

Om in aanmerking te komen voor deze voorverkoop voorrangregeling moet u  
reageren uiterlijk 25 oktober a.s.



Heeft iedereen het bericht hierboven goed gelezen?

## De Sportkeuring

Een redactielid vroeg mij hoe de sportkeuring was verlopen. Nadat ik vol trots vertelde, dat ik weer een jaar mee mocht draaien in de wereld die H.G.I. heet, vroeg hij mij hierover een stukje te schrijven. Dat deed ik maar al te graag, al was het alleen maar om de concurrentie even te laten lezen hoe goed mijn lichamelijke gesteldheid wel niet is. Alle HGI-leden die in de wintermaanden op de Jaap Edenbaan schaatsen, moeten hier jaarlijks voor worden gekeurd. Zo stond ik op maandagavond om + 19.30 uur bij dokter Bot op de stoep met een supersnel kloppend hart, een waarschijnlijk veel te hoge bloeddruk en niet te vergeten m'n potje urine. De vrouw van de dokter verwelkomde me vriendelijk en ik mocht in de wachtkamer plaatsnemen. Ik nam een krantje, maar denk maar niet dat ik één letter las. Ik zat bij mezelf te denken wat er zoal mis kon gaan. Ik zou b.v. te zwaar kunnen zijn of misschien was m'n hart of m'n lever of zoiets niet goed, m'n bloeddruk zou te hoog kunnen zijn, en dan zou m'n hele wedstrijdseizoen mooi naar de knoppen zijn. Ik dacht aan al m'n trainingsuren, toen ik eindelijk aan de beurt was.

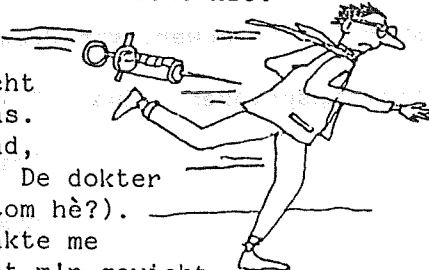
Ik moest me eerst uitkleden en de dokter onderzocht m'n urine. Hier kon niets mis gaan, volgens mij, want ik had niets gebruikt, maar je kunt het nooit weten: Johnson en Theunisse hadden ook nooit iets geslikt, dus dat kon mij ook overkomen. Zo terugdenkend had ik toch heel wat drankjes van vreemde mensen aangenomen de laatste tijd. De dokter stond lang en bedenkelijk met een staafje in z'n hand waar hij bepaalde gegevens uit kon aflezen. Hij riep z'n vrouw erbij en ik had het niet meer ("Toch positief", dacht ik, "wat zou er wel niet in de clubkrant komen te staan en hoe zou ik mevrouw Houwer ooit kunnen overtuigen dat ik echt niet geslikt had, of misschien zou Mart Smeets wel lastige vragen gaan stellen, in dat geval zou ik vluchten" dacht ik bij mezelf).

Met een overdreven poging om ontspannen over te komen, stotterde ik "of er soms iets niet klopte?" Tegelijk vertelde ik de dokter dat ik echt niet slikte. De dokter vertelde me dat het niet in orde was, er zat namelijk suiker in m'n urine en niet zo'n klein beetje ook! Ik kreeg een brok in m'n keel en dacht aan het schaatsseizoen wat voor mij nu al afgelopen was. Dokter Bot vroeg mij wat voor een potje ik gebruikt had, waarop ik vertelde, dat het van de honing was geweest. De dokter moest hard lachen en ik kon wel janken van vreugde (stom hè?). Dit liep tot zover gelukkig met een sisser af. Dit maakte me ontspannen en rustig, de dokter woog me en vertelde dat m'n gewicht perfect was, m'n hartslag was laag (een teken van een groot en sterk hart) en m'n bloeddruk was gezond aan de lage kant. Bij de blaastest wist ik volgens de dokter een goede tweede plaats te bereiken. Na nog wat kleine onderzoeken, een plasje gepleegd (wat ook prima was) en na afscheid te hebben genomen van de fam. Bot stond ik even over acht met een gelukkig gevoel op straat.

Ik ben er weer klaar voor! Laat de concurrentie maar komen, want mijn gesteldheid is perfect!

(voorlopignog) Anonieme Jopie.

.....



## "OVERZOMERING" van een schaatsfanaat

6 maart: eindelijk is de ijsbaan dicht. Niet meer dat gehaast om al je spullen bij elkaar te zoeken, je schaatsen te slijpen + die van je vrouw en kinderen, die ook graag rijden. Dinsdagmiddag altijd vlug eten en dan naar de baan voor het trainingsuur van de club. Zaterdagochtend de kinderen op jeugdschaatsen en dan nog de zondagochtend en menig avond of ochtend buiten het trainingsuur om, als het werk het toestaat. Als maar rijden, ronde na ronde, en geen natuurijs.....

Eindelijk is dat voorbij, de avonden worden langer; dat voorjaarsgevoel, heerlijk, geen ijsgedoe meer of wat daarmee samenhangt. Rust heb ik nu, rust.....

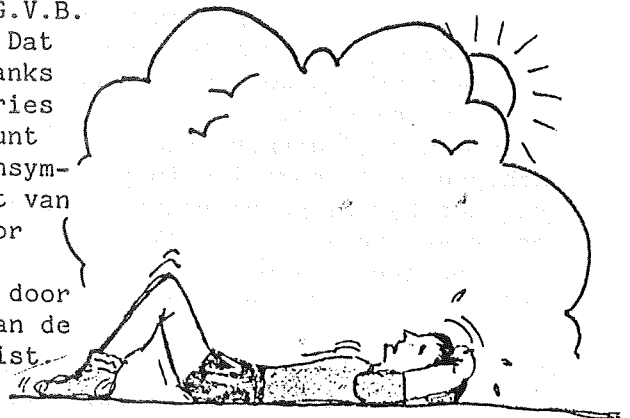
Rust??? Vergeet het maar. De eerste fietstrainingen vangen al weer aan, de jeugd staat op scherp. "We doen het kalm aan, hoor!" Ik hoor het ze nog zeggen. Die huidige fietscomputers komen tijdens zo'n trainingsrit amper onder de 35 km p/u. Ook dient er weer zoetjes aan gelopen te worden, want de zorgvuldig opgebouwde conditie wil je zo goed mogelijk behouden. Maar een fiet blijft, dat maart en april, vergeleken bij de afgelopen winter - nou ja, winter - rustig verlopen.

Begin mei komt de trainingsgroep weer samen. Elke dinsdagavond meldt zich weer een vaste kern fanaten, die zich overgeeft aan een streng programma van schaats-sprongen, duurlopen, tempolopen, krachtoefeningen enz. enz. Ikzelf doe daar dapper aan mee. Ook krijgen we "huiswerk" mee, want één dag per week trainen is niet voldoende. Daar ik dat huiswerk niet in z'n geheel kan volbrengen - mits ik ontslag zou nemen - pik ik af en toe een dag uit het opgegeven oeuvre. Omdat ik fervent lange afstand schaatser ben, doe ik ook trainingen uit het boek "Marathonschaatsen" van Harm Kuipers en Fred Brauns; daaruit pak ik vooral de duurtrainingen en interval duurtrainingen. Kortom: genoeg te doen het hele zomerseizoen. Maar eerlijk, onder ons gezegd, is een dag op je luie krent aan het strand ook niet weg, voorzover deze zomer dat toeliet. Ook af en toe toeschouwer geweest tijdens een triathlon. En tijdens mijn vakantie in de Beierse Alpen - behoudens enkele bergwandelingen - heb ik ook niet veel gedaan.

De maand september staat in het teken van de Dam tot Dam Loop, waarvoor ik me heb opgegeven. Daarom wordt er veel duurwerk verricht. De interval duurtrainingen genieten de voorkeur.. En altijd voor en na de trainingen rek-oefeningen. Neem ik altijd ruimschoots de tijd voor. Ze voorkomen een hoop blessureleed.

9 oktober, zondagmiddag is het zover. In de stromende regen staan meer dan tienduizend lopers op het Amsterdamse Damrak klaar om naar Zaandam te "zwemmen". Bescherming zoekend onder vellen plastic of oude parapluies wacht men het startschot af. Om 14.00 uur zijn we "los". Soppend in vele peperdure loopschoenen -de fabrikanten van de loopschoenen zijn in ieder geval winnaar - begeven we ons richting IJ-tunnel, de enige droge plek van de route. Zodra de tunnel een stijgende lijn vertoont, stukt het tempo. Maar vlak langs het randje en de vangrail is er wel een gaatje te vinden om menig loper te passeren. De klok op het 5 km punt staat op 22'40" als ik die passeer. Voorbij de busgarage van het G.V.B. heb je eindelijk de ruimte om door te rennen. Dat blijkt niet zo uit de verf te komen, want ondanks aanmoedigingen van o.a. Nel Bakker, Bert de Vries en Peter Geraets staat de klok op het 10 km punt op 43'30", niet veel sneller dus. Het meest onsympathieke deel van de route breekt aan en loopt van het viadukt bij O.S.V. tot aan het kerkhof voor Zaandam.

De Zuidijk is weer "gemakkelijker". Dit komt door de vele toeschouwers en het knusse karakter van de dijk. De klok op 15 km heb ik gemakshalve gemist.



En als je over de Beatrixbrug de finish ziet, heb je altijd kracht genoeg voor een eindspurt met als tijd 1 uur 8 minuten en 30 seconden. Nel, die ook meegedaan heeft, finishte in 1.33'12", gezien de omstandigheden geen slecht resultaat. Dat was het dan, het zomerseizoen zit er met de finish van de Dam tot Dam Loop op. Ik wil nu toch wel weer schaatsen.

Bob Vink.

oooooooooooooooooooo

### JEUGDSCHAATSEN

Onze jeugdafdeling zit weer vol tot de laatste plaats. De Jaap Edenbaan wordt weer met 80 HGI kinderen bevolkt. We zullen dit jaar veel meer ruimte krijgen dan vorig jaar, want door een herindeling van de jeugd-uren komen er nu tesamen met ons 430 kinderen (vorig jaar 680!) op het ijs. Dus meer mogelijkheden voor de start- en remproef en de slalom. De snelle E-kinderen kunnen nu eens een echte bocht rijden, niet te geloven. Alle leiders hebben er weer zin in en we hopen samen met jullie er een mooi seizoen van de maken.

A. Houwer.

oooooooooooooooooooo

### TIPS VAN DE TRAINER

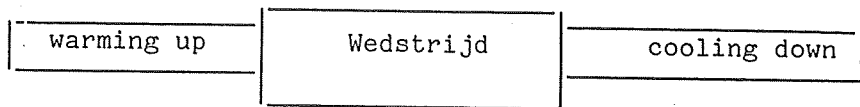
#### Warming up.

Onder warming up verstaan we het uitvoeren van een aantal oefeningen op een zodanige wijze dat alle lichaamsfuncties langzaam aan - vanaf hun niveau in rust - gebracht worden tot het niveau waarop de trainings- of wedstrijdarbeid kan plaatsvinden.

Door een goed uitgevoerde warming up worden niet alleen de voorwaarden geschapen om lichamelijk inspanning te leveren, maar worden tevens letsels van het bewegingsapparaat voorkomen. Warming up behoort daarom een verplicht onderdeel te zijn van elke training of wedstrijd.

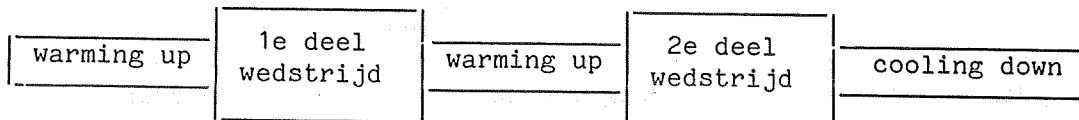
Neem nu eens een wedstrijd van 3000 of 5000 meter op één dag, b.v. middag of avond. Dan zal de sporter zich daarop moeten voorbereiden. De duur van de warming up heeft ook te maken met de buitentemperatuur enz. De warming up moet aan de voorafgaande wedstrijd worden aangepast; aan een 500 meter of 1500 meter: de warming up zal hierbij anders zijn, b.v.

500 meter: inlopen - gymnastiekoefeningen - rekken - een aantal korte felle sprints.



1500 meter: inlopen - gymnastiekoefeningen - rekken - een aantal tempoloopjes maken van 1 minuut.

Deze opsomming kun je ook weer invullen bij 2 afstanden:



Telkens weer moet de prikkel er zijn voor de afstand die in wedstrijdvorm zal worden afgelegd.

Bij aanvang van de eerste warming up zullen er nog 3 andere onderdelen ten tonele verschijnen, namelijk

- a. Psychologische voorbereiding
- b. Algemene fysieke voorbereiding
- c. Specifieke fysieke voorbereiding.

Aan deze 3 onderdelen wordt te weinig aandacht besteed.

De aanvang van de warming up en het verloop daarvan zou in wezen over moeten lopen tot aan de start van de geplande wedstrijd. Voor de hierboven vermelde voorbereiding is de sporter alleen verantwoordelijk. Bij een warming up waar veel gepraat wordt of grappen en grollen worden verkocht zal de hele warming up minder waardevol zijn.

De warming up zal nu voortgezet worden op het ijs, waar de sporter gaat inrijden. Bij de tijdsindeling van de voorbereiding komen er weer 3 belangrijke trainingsvormen kijken:

- mentale training : gebruikt bij het aanleren van bewegingstechnieken;
- gemachelleerde training : gebruikt om in de training wedstrijdssituaties na te bootsen en daarmee om te leren gaan;
- psychoregulatieve training: gebruikt om iemand psychisch optimaal voorbereid aan de training of wedstrijd te laten beginnen.

### Algemene fysieke voorbereiding

Het gaat hierbij geenszins om het evenaren van het prestatieniveau. Men zal er zelfs nauwlettend op moeten toezien dat dit niet gebeurt. Krachtexplosies of andere vormen van piekbelastingen horen niet thuis in dit onderdeel. Dit zou een te schoksgewijze verstoring van fysiologische evenwichten tot gevolg hebben, hetgeen eerder negatieve dan positieve effecten sorteert. Bovendien is de kans dat hierdoor blessures ontstaan niet onaanzienlijk. Vooral spieren en pezen kunnen slecht tegen een plotselinge onvoorbereide krachtexplosie. De risico's bij koud weer zijn extra groot, omdat de temperatuur van deze structuren, dus het uitgangsniveau, dan lager ligt. Het verdient aanbeveling om bij alle takken van sport in te werken in de vorm van lopen en springen. Bij elke sport, op welk niveau dan ook, inwerken is altijd nodig.

### Specifieke fysieke voorbereiding

In veel gevallen is het gewenst om na het algemene gedeelte ook het specifieke gedeelte te plannen. Bij explosieve inspanningen en bij duursporten is het bittere noodzaak: hoe explosiever en hoe intensiever de tak van sport des te belangrijker wordt dit onderdeel. Soms moet het gehele lichaam specifiek worden voorbereid, en soms maar gedeeltelijk. In een aantal gevallen is het zelfs mogelijk dat bepaalde gradaties in intensiteit van voorbereiding worden aangebracht voor de diverse lichaamsdelen, bijvoorbeeld benen maximaal en de armen sub-maximaal. Bij de afzet wordt vervolgens een maximale krachtinspanning van zijn afzetbeen gevraagd en tenslotte zal hij/zij alle lenigheid die de sporter in huis heeft moeten gebruiken om de rest van het lichaam onder controle te houden.

## Effecten

Warming up heeft de volgende effecten op:

de hartfunctie: In rust bedraagt de hartslag van de gemiddelde sportbeoefenaar 50 à 60 slagen per minuut (hartfrequentie). Tijdens warming up of wedstrijden loopt deze op tot 120 à 150 slagen p/m, bij intensieve lichamelijke inspanningen zelfs tot boven de 180 slagen p/m.

Naast de hartfrequentie neemt ook de inhoud van de hartspier (slagvolume) toe. Hierdoor wordt de hartprestatie per minuut (hartminuutvolume) groter en kan wel tot het 6 à 8-voudige toenemen. Door de toename van de hartprestatie kan voldaan worden aan de toenemende vraag van de spieren naar meer zuurstof, die een gevolg is van de toenemende lichamelijke arbeid. Deze verandering in hartfunctie kost gewoon tijd, en wordt pas na enkele minuten van behoorlijke spierarbeid bereikt.

de longfunctie: Ook de ventilatie en de ademhaling wordt op de grotere vraag naar zuurstof afgestemd. De ademhalingsspieren gaan meer arbeid verrichten, en de doorsnede van de kleinere luchtpijp vertakkingen neemt toe. Daarnaast neemt de capaciteit om zuurstof en koolzuur uit te wisselen sterk toe, doordat meer longblaasjes gaan openstaan en de bloedcirculatie rondom de longblaasjes sterk toeneemt.

de warmteregulatie: Er vindt een verhoging van de lichaamstemperatuur in de spieren plaats, waardoor biochemische processen sneller gaan verlopen. Daarnaast vindt de juiste afstemming plaats tussen warmteproductie en warmteafgifte. Dit laatste wordt bereikt doordat de bloedvaatjes in de huid gaan openstaan en de zweetproductie op gang komt. Hierdoor wordt voorkomen dat bij maximale lichamelijke inspanning warmtestuwing optreedt.

het zenuwstelsel: De noodzakelijke aanpassingen en verschuivingen van de hersenfuncties van de toestand van rust naar die van inspanning vinden plaats. Tevens wordt de coördinatie van de naar de spieren afgegeven prikkels verbeterd en wordt de functie van de neuro musculaire verbindingen op scherp gezet.

Hans Verkaik.

.....

## VOORDEELREGEL

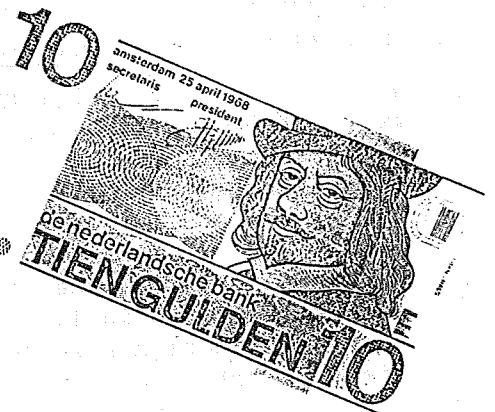
Bij het aanmelden van een nieuw lid voordat er ijs op de baan ligt, hoeft er geen inschrijfgeld betaald te worden.

En u weet: wie de meeste nieuwe leden aanbrengt komt in aanmerking voor de Jaap van der Linden wisselbeker.

.....

## CONTRIBUTIE

Binnenkort wordt bij alle leden de contributie voor het komende seizoen weer opgehaald. Nog steeds is de prijs slechts een tientje. Voor dat geld schaatst het hele gezin (met kinderen tot 16 jaar) gratis op onze natuurijsbaan aan het Zuideinde. Maar voor dat tientje komt ook 7 keer per jaar dit clubblad in de bus. Alleen daarom al zou je het lidmaatschap nooit moeten opzeggen!



## RECORDLIJST "HARD GAAT IE" OVER 500 en 1500 METER DAMES EN HEREN

	500m	1500m	PUNTEN
1. Martin de Vries	44.5	2.18.2	90.567
2. Marjan Mager	44.7	2.16.7	90.867
3. Hajo v.d. Werf	45.3	2.18.6	91.500
4. Jan Paul Drost	45.6	2.19.9	92.233
5. Fabian van Altena	47.4	2.24.0	95.400
6. René Koning	45.5	2.32.1	96.200
Jakob Louw	45.8	2.31.2	96.200
8. Joost van der Wal	47.4	2.32.5	98.233
9. Bert Molenaar	48.4	2.30.6	98.600
10. Henk Schaap	48.4	2.31.4	98.867
1. Evelien Mager	47.8	2.38.0	100.467
12. Jeffrey Pommerel	49.5	2.36.2	101.567
13. Bob Vink	51.3	2.35.0	102.967
14. Jelle Attema	51.0	2.44.3	105.767
15. Anoeska van Soelen	51.7	2.42.6	105.900

### RECORDLIJST DAMES

1. Marjan Mager	44.7	2.16.7	90.867
2. Evelien Mager	47.8	2.38.0	100.467
3. Anoeska van Soelen	51.7	2.42.6	105.900
4. Liane Verbijs	59.3	3.11.2	123.033
5. Gina Verharen	58.3	3.22.0	125.633

### CLUBRECORDS

afstand:	dames:	heren:
500 meter	Marjan Mager 44.7	Martin de Vries 44.5
1000 meter	Marjan Mager 1.28.2	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	Hajo v.d. Werf 4.45.2
5000 meter	Marjan Mager 8.22.0	Martin de Vries 9.07.0

We zijn er van overtuigd dat deze lijst niet volledig is daar we als enige bron het clubblad hebben gebruikt.

Een ieder die op deze lijst ontbreekt en er volgens hem wel op thuishoort kan zijn persoonlijke records opgeven bij de redactie, ook zullen er op deze lijst tijden voorkomen die niet kloppen, ook dit even doorgeven aan de redactie zodat we in het volgende nummer met een volledige lijst kunnen komen.

WIST U DAT .....

- ..... deze pagina in de vorige uitgave van het blad wegens plaatsgebrek niet opgenomen kon worden?
- ..... deze pagina vanaf deze uitgave weer een vaste rubriek wordt?
- ..... in de familie Drost iedereen elkaar masseert?
- ..... Jan Paul nu wat met z'n been schijnt te trekken?
- ..... Bert, Jan Paul, Liana, René en Marjan in de herfstvakantie naar Inzell gaan?
- ..... zij in de Mercedes van vader Mager gaan?
- ..... diverse speciale verzekeringen zijn afgesloten, zeker gezien het feit dat Marjan en Jan Paul voorin willen zitten, terwijl Bert bestuurder is?
- ..... Bert Bödicker verkering schijnt te hebben?
- ..... het nu nog maar de vraag is of hij komende winter ook trainer is? En zo ja: van wie?
- ..... het honinggeheim van Bert Molenaar nu bij zijn concurrenten bekend is?
- ..... hij op de tweede plaats eindigde bij de blaastest bij dokter Bot?
- ..... die blaastest bij Dick Moes, Piet Bekebrede en Geert Houwer ook heel succesvol was?
- ..... de pijpjes donkergroen uitsloegen?
- ..... Dick Moes suggereert dat in dit blad gecensureerd wordt?
- ..... Cees Louw gestopt is met alcohol en veel eten?
- ..... hij al kilo's was afgevallen?
- ..... hij inmiddels al weer 3 ons is aangekomen?
- ..... er vermoedens zijn hoe dat is gekomen?
- ..... sinds Ben Johnson betrapt is op dopinggebruik, Martin de Vries met vakantie is?
- ..... niemand ons wist te vertellen waarheen hij op vakantie was?
- ..... zijn naam ook al werd gefluisterd tijdens de Gert Jan Theunisse-tour-rel?
- ..... dat helemaal niets hoeft te betekenen???????
- ..... Berry van Zoelen heel nerveus doet als hij een redactie-lid tegenkomt?
- ..... de redactie in spanning op zijn ingezonden stuk wacht?
- ..... de Jaap Edenbaan niet gerenoveerd wordt, wat wel de bedoeling was?
- ..... de Jaap Edenbaan misschien toch wel gerenoveerd wordt, wat toch al de bedoeling was?
- ..... niemand dus weet wat er nu niet, dan wel misschien, dan wel wel gaat gebeuren?
- ..... volgens Evelien Mager haar tijden in de PR-lijst niet kloppen?
- ..... zij denkt dat ze in het volgende nummer zeker 3 plaatsen zal stijgen?
- ..... we dat dan nog wel eens willen zien?
- ..... Piet Bekebrede zat te glunderen toen hij hoorde dat het clubkampioenschap in zijn vakantie valt?
- ..... hij nog steeds denkt dat die vakantie ook gewoon doorgaat?
- ..... één van de grappen en grollen tijdens de warming up tijdens de training van Hans Verkaik de volgende was? Een 6-jarig jongetje komt zijn eveneens 6-jarige vriendje tegen. Hij zegt: "Ik heb een condoom gevonden onder het viaduct." Zegt dat vriendje: "Wat is een viaduct?"
- ..... die warming up toch heel waardevol bleek te zijn?
- ..... de ruimte al weer op is, en dat in het volgende blad verdergegaan wordt?