

# CLUBBLAD VAN DE

## IJSC CLUB "HARD GAAT IE" LANDSMEER

opgericht anno 1900

DERDE JAARGANG

Nummer 5

OKTOBER 1989

BESTUUR:

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

Secretaris: P.L. Mager, v.Beekstraat 279,  
1121 NM Landsmeer, tel. 02908 - 3020

Penningmeester: G. Houwer, v.Beekstraat 65,  
1121 NG Landsmeer, tel. 02908 - 1155

Wedstrijdsecretariaat: Mevr. A.Houwer-Hoen, v.Beekstraat 65,  
1121 NG Landsmeer, tel. 02908 - 1155

Overige bestuursleden: Mevr. H.Gielis, K.Hijkema, D.Jansen,  
B.Leeewater sr., C.Louw, P.v.d.Meer, 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

=====  
BAANVEGER:

Eddy Sijmons.

=====  
OPLAGE:

750 exemplaren.

=====  
REDACTIE CLUBBLAD:

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

Cees Louw, Houtrib 41,  
1141 DC Monnickendam, tel. 02995-2055

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

## Van de voorzitter:

In dit blad nog aandacht voor het laatste zomerevenement, n.l. de L.O.L.-meerkamp, die glorieus door het team van "Hard Gaat Ie" werd gewonnen. Zo werd de wisselbeker overgenomen van de winnaar van vorig jaar, Vrij & Blij. Die beker zullen we natuurlijk het komende jaar weer met grote inzet gaan verdedigen. Namens het bestuur dank aan ons team. De L.O.L.-organisatie kan terugzien op een geslaagd evenement.

Verder richten we de aandacht natuurlijk in dit blad ook weer op de komende winter-activiteiten.

Het winterseizoen '89/'90 staat weer voor de deur. De schaatsen voor de kunstijsbaanliefhebbers kunnen weer "uit het vet worden gehaald." Helaas is de kunstijsbaan in Amsterdam nog niet gereed. De renovatie is nog volop bezig, hopelijk zal de streefdatum van openstelling op 1 januari 1990 worden gehaald.

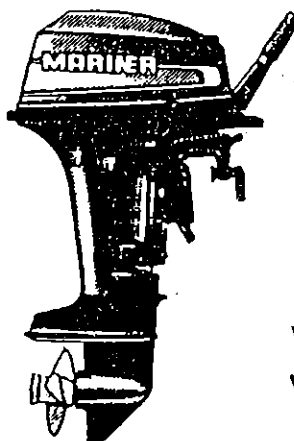
De abonneementhouders en een aantal jeugdleden hebben inmiddels de eerste "streken gezet" op de kunstijsbanen van Haarlem en Alkmaar. Ook de andere actieve schaatsliefhebbers kunnen daar terecht, evenals op de kunstijsbaan in Utrecht. In dit blad zijn de openingstijden van de baan in Haarlem vermeld. Hopelijk is er voor 1 januari al natuurijs.

Veel leesplezier.

Jelle Attema.



Nieuwe Gouw 18, 1121 GX Landsmeer  
Telefoon: 02908 - 5934



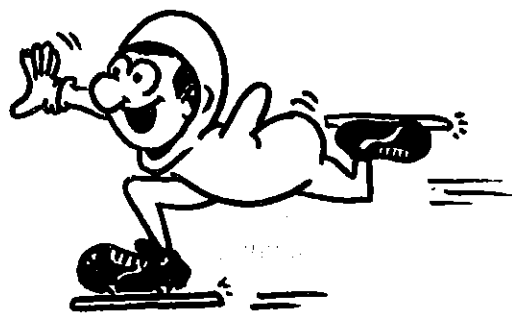
Uw vaarvakman:

**COBRA**  
**WATERSPORT**  
Van Beekstraat 124b  
Landsmeer  
Tel. 1909

## Openingstijden ijsbaan Kennemerland:

In verband met het feit dat voorlopig nog niet geschaatst kan worden op de Jaap Edenbaan in Amsterdam, volgen hier de openingstijden van kunstijsbaan "Kennemerland" in Haarlem:

Maandag	8.30 - 16.00 uur
Dinsdag	8.30 - 16.00 uur en 19.30 - 21.30 uur
Woensdag	8.30 - 16.00 uur en 19.30 - 21.30 uur
Donderdag	8.30 - 16.00 uur en 19.30 - 21.30 uur
Vrijdag	8.30 - 16.00 uur en 19.30 - 22.30 uur
Zaterdag	13.30 - 16.00 uur en 19.30 - 22.30 uur
Zondag	9.30 - 16.00 uur



Als je niet helemaal zeker bent van de openingstijd kun je altijd even bellen met de INFO-lijn van de ijsbaan: 0 2 3 - 2 6 4 6 6 2.  
Op de volgende pagina staan de entreprijzen.

## Entreprijzen kunstijsbaan Kennemerland Haarlem:

### Jeugd (t/m 15 jaar):

per periode f 3,50  
10 rittenkaart f 30,00  
seizoenkaart f 125,00  
bezoekers f 2,50

### Volwassenen:

per periode f 5,75  
10 rittenkaart f 50,00  
seizoenkaart f 200,00

Voor de ochtenden op maandag t/m vrijdag geldt voor ieder een tarief van f 3,50.

De baan is gesloten op 24 december na 16.00 uur,  
25 december de gehele dag,  
26 december na 16.00 uur,  
31 december na 16.00 uur,  
6 januari na 16.00 uur.

Op 1 januari 1990 is de baan geopend van 12.00 - 16.00 uur.



## Jeugdschaatsen:

Waar moet je met 80 kinderen naar toe als de baan gesloten is en er ligt nog geen ijs in de sloot?

Een beperkte oplossing is gevonden in een verre reis naar Haarlem en een kleiner ijsoppervlak in de Jaap Edenthal. Om half 8 's morgens vertrekken er 25 jeugdleden naar Haarlem. Eerst waren ons 14 plaatsen toegewezen, maar omdat een andere club geen enthousiastelingen kon vinden, kregen wij er nog 11 bij. We moeten vroeg op met elkaar, maar daar staat tegenover, dat je voor koffietijd weer thuis bent. Deze groep is gestart op 14 oktober en een week later gingen er 19 kinderen naar de Jaap Edenthal in Amsterdam. Dat zijn de kinderen die hun S of A-diploma hebben, aangevuld met kinderen van de wachtlijst. In zo'n hal kunnen natuurlijk geen snelle talenten op het ijs.

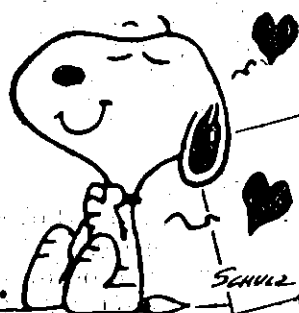
Doordat we een paar jaar geen natuurijs hebben gehad, kunnen de nieuwelingen ook niet schaatsen, en dat kost veel aandacht en geduld van de leiding. Maar u moet met de kerst eens zien, dan schaatsen ze zo weg, zonder probleem.

We hebben er met alle begeleiders enorm zin in en hopen, dat we na de jaarwisseling weer met 80 kinderen in Amsterdam terecht kunnen.

namens de jeugd-afdeling A. Houwer.

# KALEIDOSCOOP

VAN BEEKSTRAAT 5d Tel. 02908-1216



Voor een goed kado  
kunt U altijd  
bij ons terecht!

© 1986 UNITED FEATURE SYNDICATE, INC.

HET ADRES VOOR

KOEK EN GEBAK

IS

**BANKETBAKKERIJ VAN GERVEN**  
Dorpsstraat 65 - Landsmeer - Tel. 1374



ONZE SPECIALITEIT  
Eigen fabrikaat bonbons.

## Schoorlweekend 1989:

Als je alle bagage ziet denkt men dat we een week wegblijven. Gelukkig kan alles in de volgauto van Geert Houwer. Ook dit jaar zijn er meer racefietsen aangeschaft, alleen Katelijn en ik zullen iets zwaarder moeten trappen. Het weer is goed en de tocht gaat door het Twiske, Wijdewormer, langs het Noordhollands Kanaal naar Alkmaar, waar we voorbij de spoorbaan nog een keertje rusten en iets nuttigen, om dan in één ruk door te fietsen via Schoorldam.

Het laatste stuk van de rit zit ik in de auto, omdat mijn binnenband gescheurd is en niet zo gauw een nieuwe voorhanden is. Kees voert dan gelijk het tempo wat op, want fietsen kunnen ze wel.

Om half 7 zijn we op onze bestemming en wachten op de groep van Hans Verkaik, die om 17.00 uur is vertrokken. De "anabolen" die ik voor deze groep in het clubhuis heb neergelegd heeft Hans niet meegenomen, want hij wil dat zijn groep "clean" blijft. Deze groep is op snelheid geselecteerd. Zij hebben de tocht heel snel gedaan en hebben het pontje bij Akersloot in hun parcours opgenomen.

Vader en dochter van Zoelen komen precies voor de koffie aan, omdat de vertrektijd voor hen niet haalbaar was. Marjan Mager is jarig en ze tracteert op heerlijk appelgebak. Dat smaakt goed bij de koffie die geserveerd wordt. Geert legt ondertussen een nieuwe binnenband om, zodat ik ook weer "fiets'mobiel ben.

De (4 persoons-) kamers worden in goed overleg verdeeld en als alles op orde is, gaan we nog een wandeling naar het dorp maken.

Iedereen is op tijd terug en trekt zich dan met z'n allen op één kamer terug om stoere verhalen te beluisteren, want René beleeft veel!

Langzaam druipen ze af om in ieders eigen home tot rust te komen.

Het regent hard op zaterdagmorgen en het opstaan gaat bij sommigen niet zo vlot. De leiding wil dat iedereen op tijd aan het ontbijt verschijnt, ook al valt dat moeilijk.

De groep van Hans krijgt een fietstraining op de Hondsbosse Zeewering en er wordt gesprint. Enkele leden hebben hun skeelers meegenomen en daar is een mooie gelegenheid om dat te beoefenen. Jammer dat iedereen ze niet heeft meegenomen naar de oefenplaats.

De training bij de groep van Kees gebeurt met veel inzet en hij geeft ze daarvoor een compliment. Bert Bödicker kan het tempo van de jeugd ook goed bijhouden. Gelukkig is het tijdens de training droog geworden.

Om half één gaan we aan tafel voor een heerlijke warme maaltijd. Daar knapt een mens van op. Terwijl de leden zich opmaken voor de middagtraining, laten Bert en Hans een defecte stopwatch repareren, zodat er met de cross-country - zoals ons middagonderdeel genoemd wordt - kan worden geklokt.

### HOE STAAT HET MET UW VERZEKERINGEN?

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

**ALGEMEEN ASSURANTIE- EN FINANCIERINGSKANTOOR**



# KIEFT & VAN DER LINDEN

**VERZEKERINGEN-PENSIOENEN-HYPOTEEKEN-FINANCIERINGEN**



Postbus 5  
1120 AA Landsmeer  
Herculesweg 1A  
1121 CE Landsmeer  
Telefoon 02908-4056\*

Hans en Bert zetten het circuit uit en Kees neemt de warming-up van de totale groep op zich. Just Martens, die niet geheel fit is, gaat samen met mij op de fiets naar het afgesproken punt met tassen vol drinken, eigen gebakken koek en fruit. Om op de aangewezen plaats te komen moeten we veel klimwerk verzetten in het losse zand. De heren zitten na gedane arbeid heerlijk in de zon in een grote duinpan te wachten op de deelnemers.

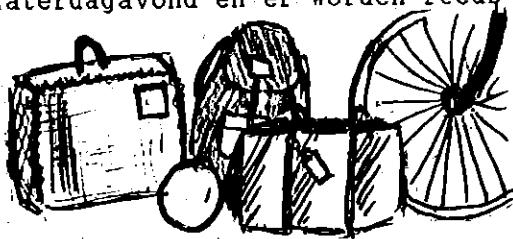
In de training, die uit 7 onderdelen bestaat, is een wedstrijdelement ingebouwd. Alle onderdelen - zoals slalom, boomsjouden, opdrukken, snelheidsloop, muurziten - worden geklokt en voor de snelste van de 3 gevormde groepen is er een prijsje. Volgens ons is dit een zeer goede sportmiddag geworden, ook al omdat alle deelnemers bij elkaar zijn gebracht. Bij ploeg 1 wordt Annoeska eerste, bij groep 2 Stefan en groep 3 vindt in Bert een goede winnaar. De dames moeten nog snel even winkelen, want de snaai raakt op. Vele bestellingen moeten ze noteren.

Iedereen frist zich op en bij de dames wordt veel tijd besteed aan optutten. Na de broodmaaltijd wordt door Hans in een zaal waar wij mogen vertoeven een videofilm vertoond over (hoe kan het anders) schaatsen! De Ned. kampioenschappen te Deventer, schaatslessen en de start-procedure. Het blijkt dat al dit schaatsgedoe wat teveel van het goede is, want de aandacht wordt op het eind minder, ondanks alle goede bedoelingen van de trainer.

Just Martens laat zich ophalen door z'n vader, hij is ziek en wil liever naar huis.

Na de koffie gaan we het dorp in. De jeugd maakt zelf groepjes en we zien elkaar bij Honky Tonky terug. Na nog wat omzwervingen belanden we in de disco, maar de stemming is daar niet optimaal: te weinig publiek. Eerst gaan de jongsten met Bert en mij naar huis, en al snel volgen de anderen. Dan maar een bijeenkomst op één van de kamers, dat is nog gezelliger. Maar het geluid wordt gedempt omdat er kleinere kinderen liggen te slapen van gezinnen die hier ook te gast zijn. Klasse HGI, wij weten dat jullie het kunnen als het moet!

Er gaan dan ook stemmen op om het volgend jaar zelf iets te organiseren op zaterdagavond en er worden reeds plannen gemaakt.



Tijdens de vroege zondagochtendregen ruimen de meesten alvast de tassen in en maken het bed netjes, want de kamers moeten om 10 uur leeg zijn. Voor de training wordt alles op 1 kamer gezet en dan op pad voor een duurlooptraining naar het strand. Kees gaat per fiets naar het strand. Een hevige regen maakt iedereen kletsnat, Joyce zou bijna de zee vergeten en het is traditie dat ze erin valt, en volgens zeggen kwam het deze keer door een bult in het water!

Bij terugkomst gaat iedereen onder de douche en maakt zich fietsklaar. De tassen bij Geert en Hans in de auto en na de koffie op het terras (wat een prachtig weer) vertrekken we weer in 2 groepen. Kees gaat met zijn groep via Bergen naar Alkmaar, waar Evelien ons goed door heen loodst en de groep van Hans maakt een grotere ronde via Petten, Ursem en Heerhugowaard. Alle tassen worden thuis afgeleverd of gehaald en om 6 uur is iedereen in ons clubgebouw voor de barbeque.

Geert heeft alle boodschappen gedaan en in het clubgebouw de tafels gezellig gedekt. De grote barbeque van Rijkers wordt buiten voor de deur geplaatst en het wordt een gezellige bezigheid. Zo te zien smaakt het goed en de stokbroden vullen de gaatjes. Na afloop is de mening, dat dit voor herhaling vatbaar is. Wat een heerlijk weekend!



Nieuwe Gouw 18, 1121 GX Landsmeer  
Telefoon: 02908 - 5934

Aaf Houwer.

## Wielerronde Warder:

Op zondag 10 september werd er in het Noordhollandse Warder een wielerronde georganiseerd, waarvoor met name ijsclubs mochten inschrijven. IJclub H.G.I. was buiten een grote horde supporters voorzien van 3 op en top getrainde ploegen om deel te nemen aan dit evenement. Enkele fanatieke deelnemers gingen tegen een straffe noordoosten wind in op de fiets naar de wielerronde. Dat dit geen kwaad kon bleek later, daar er 2 kampioenen uit dit groepje van 5 kwamen.

De wielerronde van Warder bestond uit 2 verschillende onderdelen: 's morgens een ploegentijdrit en 's middags een criterium welke bestond uit 50 minuten fietsen + 5 rondes van 2 km. Voor de tijdrit werd ingeschreven door 17 teams, waaronder namen voorkwamen als "de Beren", "Baansselectie Alkmaar" (3 ploegen), "IJclub Purmerend" (4 ploegen) en andere schaatsclubs. IJclub H.G.I. was vertegenwoordigd met:

**Team 1:** Toem Goede, Arjen Schreuder, Martin de Vries en Jan Paul Drost,

**Team 2:** Pleun Lodewijks, Kees Tump, Fabian van Altena en Bert Molenaar,

**Team 3:** Tom Drost, Jelle Attema, Marjan Mager en René Koning.

Iedere ploeg moest 6 rondes van  $\pm$  2 km rijden, er waren 2 ploegen tegelijk in de baan. Na loting kwam HGI-2 als eerste HGI-ploeg in de baan, in de 2e rit. Na één parcours-verkennende ronde kwamen de mannen goed op gang, elk rondje werd er wat van de ronde-tijden afgesnoept. Daar je uiteindelijk met 3 mensen mag finishen, moest in deze groep Kees Tump helaas afhaken (dit kwam door een verkeerde aanvangstijd in de krant, waardoor Kees vers van z'n bed moest starten). De eindtijd van deze groep was 17.39,94, wat op dat moment de snelste tijd was.

De 6e ploeg welke aan de start verscheen was HGI-1, onze troef. HGI kwam na een wat mindere openingsronde goed in het ritme, en daar de grote favorieten later zouden starten, hadden onze diesels geen tijden waar ze op konden rijden, dus: gewoon alles uit de kast!! Dat de vorm van de dag bij sommige mensen toch wel belangrijk is met dit werk bleek uit het feit dat een sterke fietser als Tom Goede moest afhaken. Ons Jong Oranje-lid Arjen Schreuder wist het tempo samen met Jan Paul Drost en Martin de Vries behoorlijk op te zwepen. Met rondetijden van zo rond de 2.44 min. wisten ze te finishen in een tijd van 16.36,32. Tot op dat moment de snelste tijd.

Als laatste verscheen HGI-3 onder gezag van ons aller voorzitter Jelle Attema aan de start. Ook in dit team werd er behoorlijk aan getrokken. Als er geen bochten in het parcours hadden gezeten had Tom Drost zeker de snelste rondetijd gereden. Geheel leeg kwam dit team over de finish in een prachttijd van 18.08,44.

In de einduitslag werd HGI-1 uiteindelijk 3e, achter het team van marathon-schaatser Piet de Boer en team Schouten. HGI-2 legde beslag op de 8e plaats: een goede middenmoter. Dit geldt ook voor HGI-3 welke als 11e eindigde.

## VIJF DEUREN VOOR ALS JE MET Z'N VIEREN BENT.

Bij kleinere auto's kunnen de achterpassagiers meestal slecht acrobatisch instappen. Dus als u vaak met z'n vieren onderweg gaat zoekt u een auto die dat probleem niet kent. Zoals de vijfdeurs versie van de Suzuki Alto GL. Waaronder linke volwassenen plus al hun bagage makkelijk op hun plaats terecht komen. Bovendien biedt de Alto GL meer ruimte en zit ze heel wat prettiger dan je van zo'n handige compacte auto zou verwachten.

Tel daarbij op dat de Alto GL voor een heel klein beetje, eventueel loodvrije, benzene prima prestaties levert, dat ze door en door betrouwbaar is en dat ze is uitgerust met een aantal nuttige extra's en u zult met ons eens zijn dat een groefje de rijsprestatie waard is. U kunt dan gerust met z'n vieren komen.

SUZUKI ALTO GL VIJFDEURS F 12.995\*  
\*Bij een Alto GL 111695. Alle prijzen exclusief BTW, afleveringskosten.



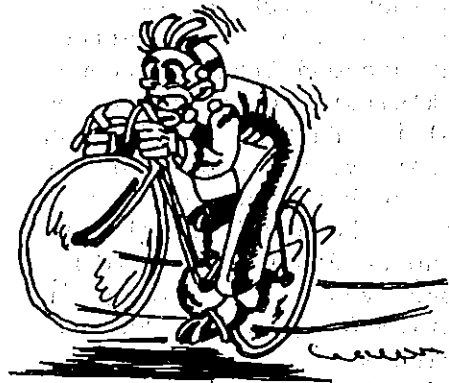
Dorpsstraat 74  
Landsmeer  
Telefoon (02908) 4343

# ZEILEMAKER LANDSMEER



Om ± 13.00 uur startte de junioren-wielerronde. Voor HGI verscheen hier aan de start: Sander Schot (15 jaar), Jan Paul Drost en Arjen Schreuder. Vanaf de start waren Jan Paul en Arjen alleen maar op kop van het peloton te vinden. Na enkele ronden namen onze mannen het initiatief en lieten het peloton ver achter zich. Sander Schot moest het peloton helaas laten gaan en alleen verder, en dat is zwaar. Als je tegen wind niet achter iemand kunt gaan zitten en je het peloton steeds verder ziet verdwijnen, moet je van goede huize komen om dan door te gaan. Aangemoedigd door het publiek heeft Sander als een waardig HGI-lid de finish bereikt in een zeer acceptabele tijd en een 5e plaats in z'n leeftijdscategorie.

Dat Jan Paul en Arjen goed op dreef waren, bleek uit het feit dat ze het niet langzaam rijdende peloton op één ronde wisten te zetten en meteen weer ontsnapten. De laatste ronde mochten ze strijden om de 1e en 2e plaats. Daar ze geen bel hadden gehoord, en eigenlijk nog helemaal geen zin hadden om te stoppen, werd Jan Paul ongemerkt 1e en Arjen 2e. Een keurige prestatie!



Om 14.30 uur startte het criterium voor iedereen ouder dan 18 jaar. Van HGI verscheen aan de start Fabian van Altena, Tom Goede, Martin de Vries, Marjan Mager, Jelle Attema en Bert Molenaar. De laatste twee genoemden waren door Marjan ingehuurd om haar te begeleiden.

Marathonrijder (A-rijder) Piet de Boer was goed op dreef, echter ons lid Martin de Vries liet hem niet zomaar met de 1e prijs naar huis gaan en reed veel voorop in het peloton. Fabian van Altena en Tom Goede kozen voor een veilige plaats midden in het peloton, terwijl er een tweede groep ontstond waarin Marjan Mager als eerste dame reed en waar Jelle Attema en Bert Molenaar als knecht dienst deden. Voor dit groepje werd ook nog een premie beschikbaar gesteld die door een sterk rijdende Jelle Attema werd binnengesleept. Piet de Boer wist uiteindelijk 1e te worden met een geringe voorsprong op Martin de Vries. Tom Goede finishte in het behoorlijk uitgedunde peloton. Fabian van Altena werd 14e, Jelle Attema 16e, Bert Molenaar 17e en Marjan Mager werd eerste dame op een 18e plaats.

Veel dank aan alle HGI fans langs het parcours en vooral Minke en Piet Mager waar tussendoor vele lekkere bakken koffie met cake en brood in hun ter plaatse aanwezige caravan werden genuttigd.

Een deelnemer.

**AUTO  
SCHADE?**

Spuitinrichting en Plaatwerkerij  
**Paul Wals**

Noordeinde 37, Landsmeer  
Telefoon 02908-4942

**Hilderink**  
**JEANS  
HOUSE**

**Winkelcentrum Boven 't IJ  
Buikslotermeerplein 139  
Amsterdam - Noord**

## Trainingsgroep:

Na heel veel schuiven is het ons toch gelukt de toegewezen plaatsen te beputten. Maandagavond trainen we met de kleinste groep (6 personen) in Haarlem en dinsdag op het vroege avond-uur met 11 - en het late uur met 9 licentiehouders in Alkmaar. Op donderdag komt de laatste groep van 12 personen in Haarlem op het ijs. Voor de trainers ook geen pretje om verder te reizen en met een te kleine groep te trainen. Want er blijft nog eens eentje weg en je staat bijna alleen op het ijs. Het wedstrijdrijden is zolang we te gast zijn op de andere banen verkeken, en we hopen dat die schade ingehaald kan worden als we weer op eigen locatie zijn. Het vervoer is onder elkaar geregeld.

Jan Paul Drost heeft extra trainingen op vrijdagavond en Marjan Mager vermaakt zich prima in de selectieploeg van Floor van Leeuwen en bij Leen Pfrommer in Jong Oranje. Ze heeft al enkele trainingsweekenden achter de rug en vindt het steeds leuker worden. De herfstvakantie zit ze in Inzell, waar veel schaatsprominenten zullen trainen.

We zullen de vorderingen van Jan Paul en Marjan op de voet volgen. Het zijn beiden lange afstand specialisten, maar aan de korte afstanden zal nog gewerkt worden.

namens de trainingsafdeling A. Houwer.

Vishandel

*J. Klouwer*

Edam / Landsmeer  
Tel. 02993 - 72092

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

Standplaats tegenover gemeentehuis

Elke dinsdag - vrijdag - zaterdag

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

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

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



Amro Bank.

De bank waar je wat aan hebt.

Landsmeer, Dorpsstraat 80 02908-4156

03A 97

**Aannemingsbedrijf  
Buitenhuis b.v.**

Weg- en waterbouwwerken - Utiliteits- en burgerbouw

Kanaaldijk 92

1121 NZ Landsmeer

Telefoon 02908 - 36 55\*



## Schaatser van de maand:

Als een klein kind, zelfs op de mooiste zomerdagen tijdens de vakantie, kijk ik er af en toe naar uit. Lekker een uurtje schaatsen.

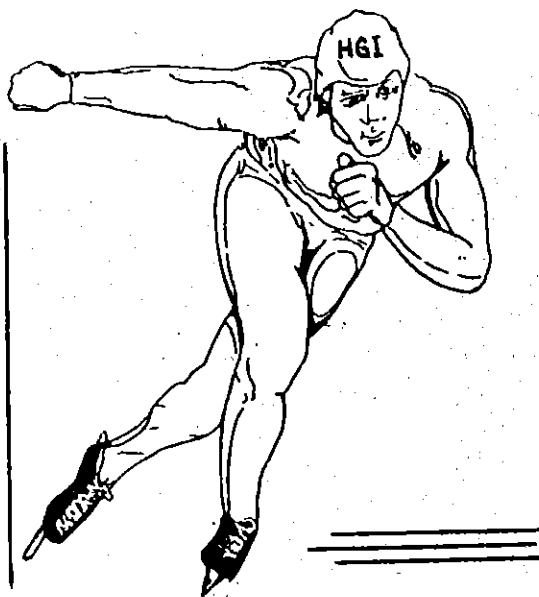
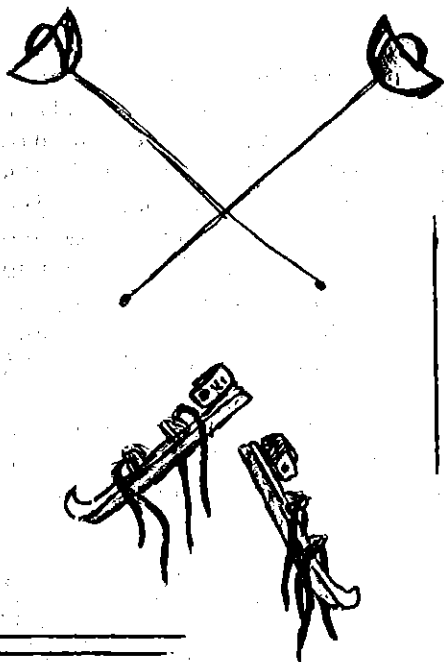
Nu is het gelukkig weer zover en mag ik nog schaatser van de maand zijn ook. "Wat is de bedoeling?" vroeg ik Bauke. "Schrijf maar iets over jezelf", was het antwoord, waarmee ik natuurlijk alle kanten op kon.

Ik zal mij beperken tot de sportieve kant(en) van mijn bestaan en vooral wat ik zo aangenaam vind van het schaatsen.

Eigenlijk door mijn oudste dochter Marjolijn werd ik een jaar of vijf geleden lid van Hard Gaat Ie. Zij moest leren schaatsen en de gang naar deze club was dus de meest

logische. Doordat je als vader dan regelmatig naast de ijsbaan staat, krijg je zelf ook wel trek. Vooral als je het enthousiasme van de kinderen ziet en ook het plezier dat de leiding daar overbrengt.

Omdat ik juist kort tevoren mijn actieve sportloopbaan als schermer definitief had beëindigd, was ik echt op zoek naar een prettige manier om puur recreatief aan sport te doen. Vanaf mijn negende jaar had ik geschermd. Altijd veel en hard getraind. Behoorlijk wat leuke resultaten behaald. Doordat ik als junior en later bij de ouderen in de nationale ploeg zat, heb ik veel van de wereld gezien. Toen ik achter in de twintig was werd ik dat tressvolle leventje behoorlijk beu. Als recreatieschermer ben ik toen nog wel een aantal jaren doorgedaan, maar echt bevredigend was dat toen niet meer. De schermsport is vreselijk enerverend om te doen, maar voor mij was de spanning van een echte wedstrijd toch de voorwaarde om het schermen leuk te blijven vinden om te doen.



Een sport waarbij je je niet steeds maar weer met een ander hoeft te meten was eigenlijk wat ik zocht. Het schaatsen diende zich aan. Eerst nam ik een abonnement als recreant voor de late maandagavond. Een jaar later was er een plaatsje vrij in de trainingsgroep op dinsdag. De laatste twee jaar train ik op vrijdag.

Het zijn voor mij heerlijke avonden. De sfeer op de baan is prima. Bij de training heb ik altijd weer het idee iets nieuws te hebben geleerd en het is heerlijk op het eind van de week lekker "alles uit de kast" te halen. Dat "alles" is bij mij zeer bescheiden vergeleken bij de jonge kanjers die op dat uur ook op de baan rondflitsen. Maar juist het feit, dat iedereen op zijn eigen wijze, qua techniek en snelheid, gelijktijdig op die baan tot hun uiterste gaan, vind ik het leuke van de schaatssport zoals ik die bij Hard Gaat Ie beoefen.

Rob Wolthuis.



**De Keurslager  
Verstand van  
lekker vlees**

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

**Voor al uw specialiteiten naar:**



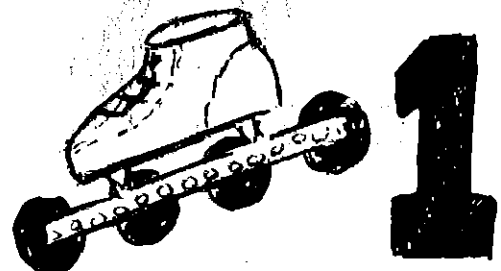
**KEURSLAGER**

**G.C. RIJKERS**

**Dorpsstraat 47, Landsmeer, tel. 02908-1617**

### Drost op dreef:

Zaterdag 16 september werd er door STG Viking een triathlon georganiseerd. Het gebruikelijke zwemmen werd in deze triathlon vervangen door skeelers (12 km), verder was het fietsen (36,8 km, bestaande uit 8 ronden van 4,6 km) en hardlopen (2 keer 4 km). Daar skeelers eigenlijk alleen maar populair is onder schaatsenrijders verschenen aan de start uitsluitend schaatsers. Van onze ijsclub verschenen Jan Paul Drost en mijn persoon aan de start, gecoached door Tom Drost. Daar ik de eerste was met inschrijven, was ik in ieder geval met één ding nummer 1. Na het parcours en deelnemers bekeken te hebben, waar ik mensen zag lopen als Robert Kamperman, Lindenberg (marathon A-rijders), en veel mensen van de Amsterdamse baanselectie, wat Jan Paul de moed in de schoenen deed zakken. "Ach, wat maakt het ook uit, we doen mee voor de lol!" Zo startte ik met mijn nummer 1. Skeelers is best zwaar, vooral als het tempo door een stel A-rijders wordt opgeschroefd. Jan Paul zag de gevreesde mannen van de baanselectie steeds meer voor zich verdwijnen, en ikzelf probeerde voorzichtig met mijn krachten om te springen en eindigde dan ook als vijf-na-laatste (dat was dus aardig gelukt!) op een 40e plaats. Jan Paul eindigde op 4 minuten achter koploper Robert Kamperman op een 10e plek. Het fietsen was zwaar, een fietspad door het open polderlandschap rond Almere. Al snel werd ik ingehaald door Robert Kamperman en enkele andere koplopers, op dat moment dus een volle fietsronde van 4,6 km achterstand op hen. Er stond een nistige wind en de regen liet het ook niet afweten. Na wat fietsers ingehaald te hebben werd



ik ingehaald door Jan Paul, die de vaart er behoorlijk in had. Zijn overwinning van de week ervoor in Warder was zeker geen toevalstreffer, daar hij iedereen inhaalde en dus met een voorsprong van enkele minuten als nummer 1 aan het lopen mocht beginnen. Achteraf hoorde ik dat er veel gestayerd was, jammer dat dit gebeurde en dat de organisatie het niet in de hand hield. Als 19e wist ik het fietsen af te sluiten, het lopen ging direct erg lekker, waardoor ik heel wat mensen wist in te halen en als 5e eindigde. Daar Jan Paul niet zo'n looper was, geloofde hij zelf zeker niet dat hij z'n voorsprong kon vasthouden. Na de eerste ronde zag hij z'n voorsprong groeien, waardoor hij als 1e van de senioren (en dus ook junioren) wist te eindigen. Vanaf nu kunnen de lopers dus ook rekening houden met Jan Paul. Het was een leuk evenement, misschien wel iets om hier in Landsmeer te organiseren!! Na bloemen en bekertjes in ontvangst te hebben genomen, vertrokken we huiswaarts.

Bert Molenaar.

## P. J. Zijlstra

### Bloemsierkunst

Verkoop van alle soorten  
bloemen en planten en  
Kado-artikelen



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

Winkelcentrum Nieuwe Gouw 14 - Landsmeer  
tel: 02998-5470



## TECHN. BURO F.C. SIJMONS B.V.

van Beekstraat 145  
1121 NK Landsmeer  
Tel. 02908 - 33 43/53 70

- LUCHTTECHNISCHE INSTALLATIES
- KUNSTSTOF KANALEN
- STALEN KANALEN
- POLYESTER SPUITWERK

## Baanvegertjes:

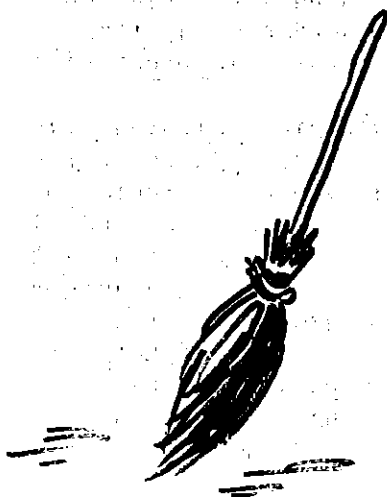
Te koop aangeboden:

"Raps Hi-Tech" schaatsen,  
maat 40, model '89,  
1 jaar bereden,  
nieuwprijs f 900,== Nu f 350,== !!!

bijpassende skeelers,  
nieuwprijs f 499,== Nu f 200,== !!!

Tevens Joha schaatsslijpblokje f 35,== !!!

Te bevragen: Marjan Mager, tel. 02908-3020



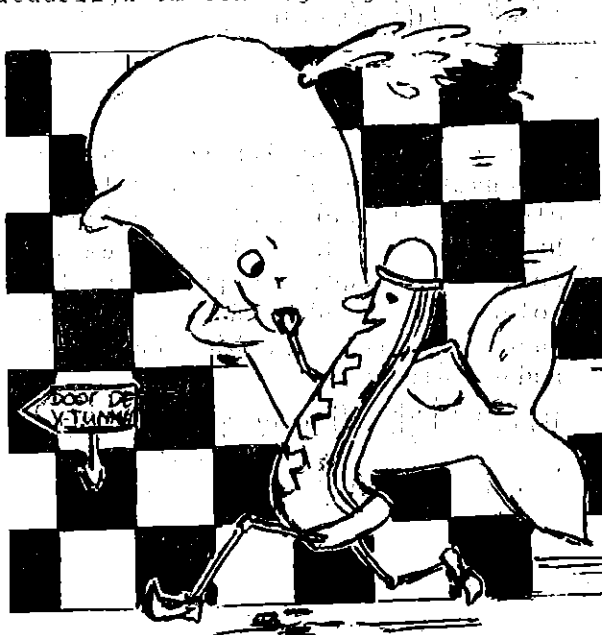
# BOB H/OGEROP

Dammen    Damde    Gedamd:

Voor het begin van het seizoen '89/'90 staat de sport voor mij in het teken van Dammen of Dam of Dam tot Dam, zoek maar uit zou ik zeggen. Wat wel gebeurd is, is dat uw columnist heeft meegedaan aan de mini dam competitie in de Voorhof. Georganiseerd door Damclub Ons Genoegen. Deze dam-wedstrijd werd gehouden in het kader van de L.O.L. meerkamp die heeft plaatsgevonden afgelopen september.

In de rokerige zaal stonden alle dam- en schaakborden al gereed voor de strijd. De eerste ronde lootte ik tegen de afgevaardigde van Pijsnel. Die partij won ik dan ook pijsnel. "Het begint goed" dacht ik nog na afloop, maar daarna verliep het damgedoe minder gladjes. De volgende tegenstander was Hans Vermeulen van de organiserende damclub. De manier waarop hij met de damstenen schoof beroofde mij van alle illusies die ik nog had. Hij veegde me dan ook van het bord. Michiel van Otegem was m'n 3e tegenstander, hij damde voor de volleybalclub. Ik vond dit achteraf m'n mooiste partij. We damden dat de vonken er vanaf vlogen. Ik was zeer geconcentreerd met m'n spel bezig, zo geconcentreerd, dat ik vergat dat we met een klok speelden. Door het vallen van de wijzer moest ik m'n partij aan Michiel laten. Jeroen van Schaagen was m'n 4e tegenstander, hij moest voor de korfbalclub spelen. Ik pakte deze partij groots aan en ik stond al snel in zeer goede positie. De toeschouwers om ons heen, inclusief Aaf Houwer, zagen dat ook. Een kreet van ontzetting ontlokte haar na een zeer domme zet mijnerzijds. Met harde klappen sloeg Jeroen zich in gewonnen stand. Dom natuurlijk om een bijna gewonnen partij zo uit handen te geven.

De 5e ronde was ik gelukkig vrij en had ik de tijd om m'n damzonden te overdenken. Het leverde me nog 1 punt op, zodat ik 3 armzalige punten had verdiend. De laatste opponent was Marcel, de dammer die de judoclub naar voren had geschoven. Hij had zich de hele avond verschanst aan een vaste tafel, compleet met walkman en honkbalpet. De partij verliep ook deze keer in m'n nadeel; ik verzette me hevig en kon de afloop lang uitstellen met remisekansen, maar moedeloos door de slechte voorafgaande partijen legde ik ook tegen de dammende judoka het loodje. Dick Keijzer van A.C. Waterland troostte me en bood me aan om volgend jaar samen te oefenen. Dick is een zeer gerenommeerd dammer en misschien breng ik het er dan wat beter van af.



Nee, dan het andere Dam evenement! Zondagmiddag 8 oktober, vijf voor 2, staan er meer dan 10.000 lopers en loopsters + nog zo'n 10 "wheelers" aan de start op het Damrak om te beginnen aan de 5e editie van de Dam tot Dam loop.

Uw reporter had zich helemaal vooraan de start genesteld. Als simpele recreatieloper had ik via een collega die met de organisatie bezig was mij een goede positie veroverd, samen met nog 3 collega's. We moesten met een man of 15 een keten vormen. Zo stonden we hand in hand over de hele breedte van het Damrak en bij het vallen van het startschot moesten we loslaten, en zo gebeurde het ook. Ik kneep 'm wel een beetje met zoveel op springen staande atleten achter me, maar het ging zo soepel dat we alle "ruimte" hadden om echt door te lopen. Binnen 20

minuten was ik bij het 5 km punt aangekomen, dat was meer dan 3 minuten sneller dan voorgaande edities. Ik schrok dan ook een beetje van zo'n "enorme snelheid" en nam wat gas terug. Nu oriënteerde ik me op wie er al niet langs het parcours stonden. Wel, aan vrienden, kennissen en burens geen gebrek en als ik ze niet herkende, herkenden ze mij wel. Nog bedankt voor de aanmoedigingen.

De climax van de Dam tot Dam loop begint bij de Zuiddijk. Vele duizenden mensen omzoomden het parcours, vooral op de Burcht en de Dam was het "stervens"druk. Onder al die mensen bevonden zich ook vrouw en kinderen, die aan de mini loop hadden meegedaan. Met o.a. Martin de Vries en Bert Molenaar voor me, maar vele duizenden achter me (zo'n 9999, schat ik) finishte ik in 1 uur 4 minuten en 47 seconden.

Tom Goede, Frank Peter Wals en Henk Schaap waren deelnemende leden van de trainingsgroep. Peter Geraets, Pim Vletter, Wim Dobber, Rien van Barneveld en Wout Rauwe zijn ook HGI-leden. Ik zal er wel een paar vergeten zijn, maar het zij zo.

Zo, en nu heb ik genoeg van Dammen en Dam tot Dam gedoe. Als dit stuk in de clubkrant verschijnt, heb ik al weer vele rondjes ijs achter de rug. Weliswaar niet op de Jaap Edenbaan, maar dat komt ook wel weer goed.

Een heel goed winterseizoen toegewenst!

Bob Vink.

## Schaatsruilbeurs:

Vrijdag de 13e zal in de computerwereld nooit meer vergeten worden, en juist die dag hadden wij gekozen voor een schaatsruilbeurs. Er kwamen deze keer wat minder leden op af dan voorgaande jaren, maar de HGI heren hadden het toch druk met passen en vooral met repareren. Een vetertje hier en een leren hielband daar, iets verlengen, iets inkorten enz.

Veel schaatsen zijn in andere handen overgegaan, slechts 7 paar zijn niet verkocht. De vraag naar goede houten doorlooptjes blijft stijgen en jammer dat wij die dan niet in de aanbieding hebben. Voor de kinderen van het jeugdschaatsen tegen wie vorig jaar al is gezegd: "jij mag volgend jaar lage noren proberen" was slechts één paar aanwezig. Tussen de sportkleding hing nog iets dat best voor een ander te gebruiken was, dus toch nog veel tevreden klanten.

## Oproep:

Wie heeft voor onze jeugdafdeling nog houten doorlooptjes of lage toernoren (liefst Viking). Wilt u s.v.p. eens op zolder of in de schuur kijken, er ligt vast nog wat. U zou de club, maar speciaal de jeugdkinderen enorm helpen. Zo ja, even een telefoontje naar G. Houwer, tel. 1155.

A. Houwer.

**van dijk's Doe het Zelf**  
**HET ADRES**

**VOOR UW GROTE  
EN KLEINE KLUS**

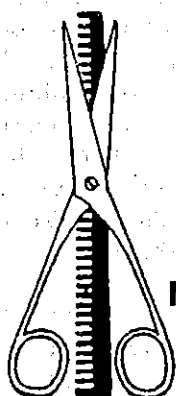
**ZUIDEINDE 8 - LANDSMEER  
Telefoon (02908) 1729**

## De Grote Clubactie:

"Hard Gaat Ie" is een club die niet zo bedreven is in loten verkopen. Maar we hadden het er toch op gewaagd dit jaar ook eens mee te doen. Van te voren even gepolst wie of er wel enkele loten wilde verkopen. Dan is het jammer dat altijd dezelfde leden "ja" zeggen en een ander zich verschuilt achter diverse smoesjes. De ouders en licentiehouders waren van te voren op de hoogte gebracht van onze komst, dat was voor de verkopers gemakkelijk.

Met een paar mensen hebben we de loten verkocht en ik weet nu al dat we het aantal niet hoeven te verhogen. Het bestuur dacht: we hebben 750 gezinnen als lid, dat moet lukken. Dit jaar zijn de meeste loten verkocht bij die leden die ook het meest profiteren van extra inkomsten, maar volgend jaar doen we precies als alle andere deelnemende verenigingen, dan bellen we overal aan. Want 80% van de opbrengst is voor de club en dat kunnen wij voor jeugd- en trainingsgroep ook best gebruiken. Alle kopers worden hartelijk bedankt, de verkopers natuurlijk ook. Wie meldt zich nu reeds aan om volgend jaar slechts 10 loten te verkopen????? Aanmelden op tel. 1155.

## FRED'S KAP-O-THEEK



**REDKEN**  
HAIRSTYLIST

op afspraak

Nieuwe Gouw 20 - Landsmeer  
Telefoon: 02908 - 4679  
(dinsdags gesloten)

A. Houver.

## Van de trainer:

Van trainer Hans Verkaik ontvingen we enige tijd geleden een stuk naar aanleiding van een applicatie die hij eind 1988 heeft gevolgd. Het onderwerp was: "Mentale trainingsbegeleiding", docent was Willi Railo uit Noorwegen (bekend als schrijver van het boek "Wie wil, kan winnen"), die vele successen heeft geboekt door zijn manier van werken met zijn pupillen. De kennis die Hans heeft opgedaan, wil hij de ijsclubleden niet onthouden, vandaar dat het (in 2 of 3 gedeelten) in ons clubblad wordt afgedrukt.

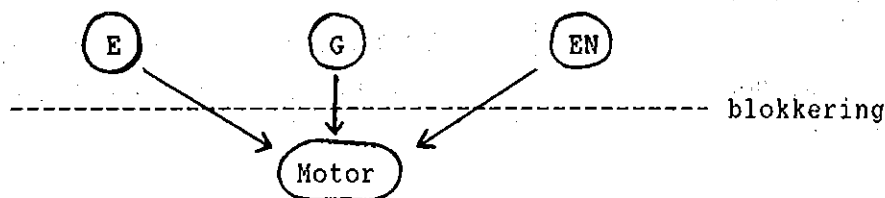
### Mentale training van (top)sporters:

De motor voor activiteiten en prestaties wordt aangedreven en beïnvloed door diverse factoren. Drie factoren zijn voor die aandrijving van bijzonder belang:

- 1] Emoties (E)
- 2] Gedachten (G)
- 3] Energie (EN)

Door allerlei vormen van blokkering kan de (positieve) werking van deze factoren geremd worden.

Figuur 1: Schematische voorstelling van de drijfveren om te presteren:



### Ad 1. Emotionele factoren

Een belangrijke emotionele factor is het zelfvertrouwen. Als angst of nerveuze spanning toeslaat, dan is dat in veel gevallen fataal voor de te leveren prestatie. De controle over het lichaam en de spieren wordt minder. In de tennis-sport wordt dit bijvoorbeeld direct duidelijk, doordat de ballen niet meer aankomen op die plaatsen die de sporter voor ogen had. Bouwen aan een toename van het zelfvertrouwen van de sporter is daarom van groot belang.

### Ad 2. Het denkproces

Hoe verlopen de denkprocessen bij een sporter in de aanlooperperiode naar een wedstrijd toe en tijdens de wedstrijd. Het gaat hierbij zowel om bewuste als om onbewuste gedachten. Met name de invloed van het onbewuste denken wordt algemeen onderschat.

### Ad 3. Energie

De hoeveelheid energie die beschikbaar is voor een wedstrijd wordt op allerlei manieren beïnvloed en voor meerdere zaken aangewend. Voor de sporter is het van belang zoveel mogelijk energie beschikbaar te hebben en aan te kunnen wenden voor de te leveren prestatie. Een sporter die (te) nerveus is gebruikt een deel van zijn energie voor andere doeleinden en/of blokkeert een deel van de opgeslagen energie.

Blokkades kunnen voorkomen in het emotionele vlak, in denkprocessen en in de energievoorziening. In veel gevallen is de sporter zich daar niet van bewust. Het vinden en wegnemen van eventuele blokkades begint dan ook met een zgn. bewustwordingsproces. In een eerste stap daar naartoe moet getracht worden de blokkades (drempels) op te sporen en onder woorden te brengen. D.w.z. de blokkade van een hoog abstractie-niveau terugbrengen tot iets concreet voorstelbaars (geef er een naam aan!).

### Inner-side en outer-side van de sporter

De "outer-side" van de sporter is de sociale omgeving waarin geleefd, getraind en gepresteerd moet worden. De "inner-side" betreft de innerlijke gevoelens, gedachten, motivaties etc. van de sporter. Aan beide aspecten (sides) moet gewerkt worden om tot prestatieverbetering te komen.

De "inner-side" kan ruwweg opgesplitst worden in een "+ side" en een "- side". De "- side" heeft betrekking op alle negatieve ideeën, gedachten en gevoelens, die de sporter over zichzelf en zijn prestaties heeft. De "+ side" betreft logischerwijs alle positieve ideeën, gedachten en gevoelens. Om een innerlijk "klimaat" van zelfvertrouwen/zekerheid te creëren dienen sporters en begeleiders zich te concentreren op de "+ side". Probeer daarom als eerste stap op weg naar meer "innerlijke kracht" namen te bedenken voor de positieve eigenschappen en vaardigheden van je pupillen.

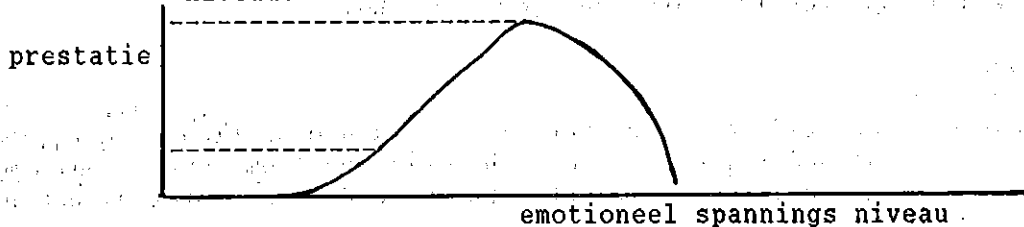
Elk individu in een groep vraagt om een andere benadering. De één wil voortdurend intensieve aandacht, de ander juist niet. De één moet opgepept worden, terwijl de ander afgeremd moet worden. Juist m.b.t. dit soort zaken is het van belang dat de trainer / begeleider precies weet wat er in zijn pupil omgaat.

Alleen onder die voorwaarde kan gebouwd worden aan een zekerheid-gevend sociaal klimaat en een toename van het zelfvertrouwen van de pupil.

### Het emotionele spanningsniveau:

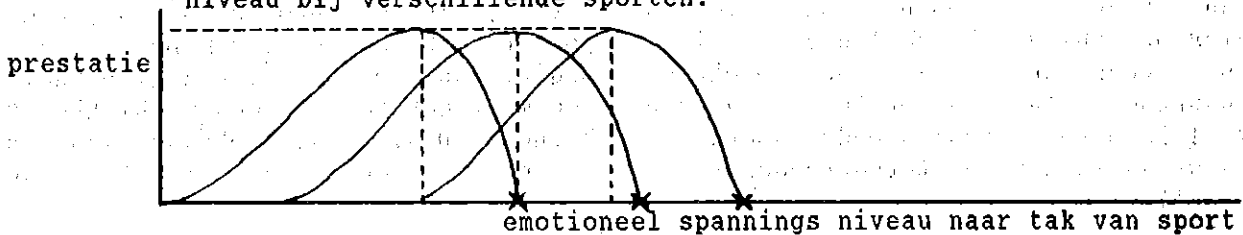
Om een goede prestatie te kunnen leveren is een juiste emotionele spanning van belang. Een te hoog of te laag spanningsniveau resulteert in een minder goede prestatie.

Figuur 2: De prestatie als afhankelijke variabele van het emotionele spanningsniveau:



Per tak van sport kan het gewenste spanningsniveau aanzienlijk verschillen. Sporten waarbij techniek in verhouding tot andere motorische grondeigenschappen een grote rol speelt, vereisen een relatief laag emotioneel spanningsniveau. Het spanningsniveau bij tennis of bowling zal bijvoorbeeld lager moeten zijn dan bij het schaatsen. Bij sporten waarin spierkracht een belangrijke rol speelt, is een relatief hoog spanningsniveau gewenst.

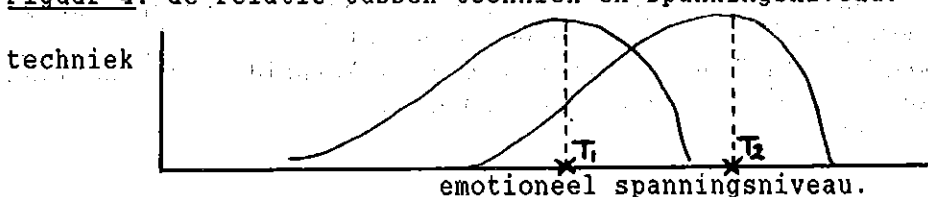
Figuur 3: De prestatie als afhankelijke variabele van het emotionele spanningsniveau bij verschillende sporten:



In het opwekken van het juiste spanningsniveau op het goede moment kan de trainer/begeleider een belangrijke rol spelen. Hoe groot de invloed van een juist spanningsniveau is op de prestatie moge blijken uit het volgende voorbeeld. In de voorbereidingsperiode naar het W.K. voetbal speelden veel grote voetballanden tegen Noorwegen. Op rij versloegen de Noren Denemarken, Italië, Engeland en Argentinië. Deze prestatie kan niet zonder meer toegeschreven worden aan de kwaliteiten van het Noorse voetbalteam. Het spanningsniveau bij de tegenstanders was veel te laag om een optimale prestatie neer te kunnen zetten, terwijl de naam van de tegenstanders voor de Noren voldoende reden was om een hoog spanningsniveau te bereiken.

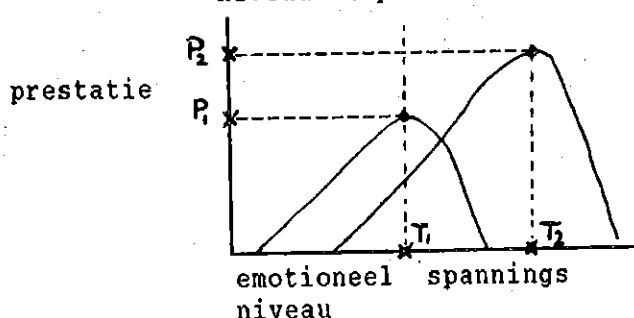
Er bestaat een nauwe relatie tussen techniek en spanningsniveau. Presteren onder een hoger spanningsniveau vergt - om dezelfde technische vermogens te kunnen handhaven - meer van de sporter. Naarmate een sporter de techniek beter beheerst, is hij/zij in staat onder een hoger spanningsniveau te presteren. Dit zal ertoe leiden dat de totale prestatie verbetert (figuur 4 en 5)

Figuur 4: de relatie tussen techniek en spanningsniveau:





**Figuur 5:** de relatie tussen emotioneel spanningsniveau en prestatie:



Sporters dienen zich bewust te worden van hun eigen "emotionele spanningsniveau" onder verschillende omstandigheden. Ook trainers / begeleiders kunnen daarbij een rol spelen. Dat kan in sommige gevallen ook een negatieve rol zijn. Een nerveuze coach heeft een negatieve invloed op het emotionele spanningsniveau van de sporter.

In het volgende clubblad wordt dit artikel vervolgd.

**W i s t u dat.....**

- ..... René Koning (ons sprintkanon) tijdens z'n eerste ijstraining in Heerenveen sneller dan de tijd reed?
- ..... vervolgens alle toeschouwers van enthousiasme door het geluid gingen?
- ..... deze mensen niet in de gaten hadden dat de klok aan de ene kant van de hal achterloopt bij de andere klok?
- ..... Dick Wals zoveel bier drinkt, dat 'ie nu al denkt dat het spa rood is?
- ..... hij daarom misschien niet meer te redden is?
- ..... de redactie het leuk zou vinden als op zijn "ervaring" gereageerd wordt?
- ..... Jan Paul Drost na zijn triathlon in Almere ook van HGI bloemen kreeg?
- ..... het niet eens zo'n slecht idee is van Bert Molenaar om zo'n triathlon in Landsmeer te organiseren?
- ..... de ouders van Martin de Vries buiten in de tuin zitten te wachten tot Martin thuiskomt uit de Driesprong?
- ..... Evelien Mager een tijdje heeft geoefend voor "boerin"?
- ..... zij niet alleen heeft gemolken, maar ook met de kippen op stok ging?
- ..... op de helft van het trainingsuur in Haarlem de baan weer gedweild wordt?

# NISSAN

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

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

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

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

Behalve op het prijskaartje.



Nissan 300 ZX. De meest geluchte sportwagen ter wereld. Ook met TURBO.



Nissan Sunny. Een complete familie ruime middenklasse. Ook in Diesel.

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

**AUTOBEDRIJF BRUSAM b.v.**

Van IJsendijkstraat 385

1442 LB Purmerend

Tel.: 02990-33027/22500

# **SUPERDISCOUNT**

**De enige supermarkt  
met de echte slagerij!**

**Nieuwe Gouw 16  
Telefoon: 1490**

# **SUPERDISCOUNT**

Wist u trouwens ook dat .....

- ..... het tijdens die eerste training in Haarlem bloedheet was?
- ..... Bauke Stelma nu ook op techniek gaat trainen?
- ..... de oudjes-ploeg (u weet wel) dit niet leuk zal vinden?
- ..... de 1e confrontatie op de Jaap Edenbaan hierdoor "gespannen" zal zijn?
- ..... Sonja Mager al bij de 1e training de kantjes eraf liep?
- ..... zij niet precies weet hoe lang "10 minuten" duren?
- ..... zij nu geholpen wordt door de anderen met klokkijken?
- ..... Jelle Attema bij het vorige clubblad heeft mee "geraapt"?
- ..... de redactie het nu al merkt dat er "gescheiden" getraind wordt?
- ..... er namelijk minder wetenswaardigheden voor deze rubriek bleken te zijn?
- ..... het gevaar bestaat dat deze rubriek steeds kleiner wordt?
- ..... dat alleen te voorkomen is als er door jullie meer wordt doorgegeven?
- ..... de redactie over de hoeveelheid overige ingezonden stukken nog steeds zeer tevreden is?
- ..... de kwaliteit van die stukken ook het "emotionele spannings niveau" van dit blad bepaalt?