

CLUBBLAD VAN DE
IJS CLUB "HARD GAAT IE" LANDSMEER
opgericht anno 1900

DERDE JAARGANG

Nummer 6

November / december 1989

BESTUUR:

Voorzitter:	J.S. Attema, 1121 BM Landsmeer,	Fuutstraat 11, tel. 02908 - 4187
Secretaris:	P.L. Mager, 1121 NM Landsmeer,	v.Beekstraat 279, tel. 02908 - 3020
Penningmeester:	G. Houwer, 1121 NG Landsmeer,	v.Beekstraat 65, tel. 02908 - 1155
Wedstrijdsecretariaat:	Mevr. A.Houwer-Hoen, 1121 NG Landsmeer,	v.Beekstraat 65, 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, 1271 SM Huizen,	Kon.Julianalaan 24, tel. 02152 - 52262
C.P. Tump, 1015 XA Amsterdam,	Westerkade 2-H, tel. 020 - 243448
B. Bödicker, 1075 RC Amsterdam,	Lohmannstraat 36-hs, tel. 020 - 737194

BAANVEGER:

Eddy Sijmons.

OPLAGE:

750 exemplaren.

REDACTIE CLUBBLAD:

Evelien Mager, 1121 NM Landsmeer,	v.Beekstraat 279, tel. 02908 - 3020
Cees Louw, 1141 DC Monnickendam,	Houtrib 41, tel. 02995-2055
Bauke Stelma, 1121 LS Landsmeer,	Kaaskoper 46, tel. 02908 - 5185

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*

In memoriam "Aaf"

De kennisgeving van het overlijden van Aafje Houwer - Hoen, in leven bestuurslid en wedstrijdsecretaresse van onze ijsclub, kwam hard aan.

Vanaf deze plaats wensen wij Geert, kinderen en familie sterkte met het grote verlies van Aaf.

Begin november werd zij ziek. Na 2 weken thuis werd zij vervolgens opgenomen in het BovenIJ ziekenhuis en een week later in het Antoni van Leeuwenhoek ziekenhuis in Amsterdam. Daar overleed Aaf op 21 december. Haar sterke wil was niet genoeg de slopende ziekte te overwinnen.

Zij bleef tot in de laatste dagen van haar leven sterk betrokken bij het ijsclub gebeuren. Haar toemloze inzet voor de club, met name het werk dat zij sinds 1978 voor het jeugdschaatsen en de trainingsgroep deed, was van onschatbare waarde.

Ook de ijsclub zal zonder haar inbreng verder moeten. We blijven Aaf in herinnering houden, zoals ook weergegeven in het "memoriam" verder in dit blad. Het werk dat Aaf deed zal overeenkomstig haar wens op een zo goed mogelijke manier worden voortgezet.

Hamens het bestuur, Jelle Attena

In Memoriam mevrouw Aafje Houwer

Mevrouw Houwer is voor de schaatssport en voor onze ijsclub in het bijzonder van onschatbare waarde geweest.

In 1978 is zij vol enthousiasme gestart met een trainingsgroepje van nauwelijks 12 personen. Van deze 12 moest zij er eerst nog verschillende enthousiast maken, want met minder dan 12 personen mocht zij niet op de Jaap Edenbaan verschijnen. Zij wist oud-kernploeglid Ron Nooitgedacht te strikken om de trainingen zowel op het ijs als in de zomerperiode te verzorgen.

Gelijktijdig is mevrouw Houwer gestart met het jeugdschaatsen en reisde ze elke zaterdagmorgen met 28 kinderen af naar de Jaap Edenbaan.

De trainingsgroep is inmiddels uitgegroeid tot zo'n 60 leden, terwijl er 80 kinderen voor het jeugdschaatsen zijn ingeschreven. Honderden kinderen hebben dus de eerste schaatsstroken geleerd onder de bezielende leiding van mevrouw Houwer. Al verscheidene jaren werd door mevrouw Houwer een trainingskamp in Schoorl georganiseerd, hetgeen als afsluiting diende voor de zomertraining en als begin voor het komende schaatsseizoen.

In de wintermaanden was zij bijna dagelijks op de Jaap Edenbaan te vinden om haar pupilletjes en/of pupillen aan te moedigen en bij te staan tijdens wedstrijden of trainingen. De wedstrijdrijders zullen diverse stukjes druivesuiker van haar hebben toegestopt gekregen.

Een groot succes voor de ijsclub werd behaald op 20 december 1987, toen Hard Gaat Ie een door mevrouw Houwer op de Jaap Edenbaan georganiseerde langebaanwedstrijd wist te winnen. Een wedstrijd om de Hard Gaat Ie Bokaal, waar alle op de Jaap Edenbaan trainende clubs aan deelnamen, een bewijs op welk niveau mevrouw Houwer de vereniging in 10 jaar tijd had gebracht.

Trainer Nooitgedacht verdween van het toneel, waarna Hans Verkaik zijn opwachting maakte. Ook Kees Tump en Bert Bödicker moesten door de steeds groeiende trainingsgroep als trainers worden aangesteld.

In maart 1989 kreeg iedere wedstrijdrijder van mevrouw Houwer de kans om zijn of haar persoonlijke records te verbeteren en wel in de wonderhal van Thialf in Heerenveen. Ook voor dit jaar heeft zij, ondanks haar ziekte, al vergaande afspraken met de Thialfdirectie weten te maken.

Het afgelopen jaar heeft mevrouw Houwer zich ingespannen om de trainingsgroep in een uniform trainingspak te krijgen, hetgeen met loyale sponsoring van Hegron Cosmetics lukte. Op 4 december j.l. waren de pakken gereed, maar jammer genoeg heeft mevrouw Houwer het resultaat alleen door middel van groepsfoto's op haar ziekbed kunnen aanschouwen.

Ook 's zomers was zij bij de door Hard Gaat Ie georganiseerde evenementen altijd zeer actief, vooral bij het touwtrekken en de Slob- en Slootrace.

En dan de braderieën, waar zij met gekregen spullen en zelf gekweekte cactussen op de markt stond om geld bijeen te brengen voor haar ijsclub.

Begin oktober, zo voor het schaatsseizoen, organiseerde mevrouw Houwer de bekende schaatsruilbeurs, dit om vooral de nog niet volgroeide jeugdige leden aan goedkope tweedehands schaatsen te kunnen helpen.

Mevrouw Houwer was ook namens Hard Gaat Ie een zeer actief baancommissie-lid van de Jaap Edenbaan, een commissie die alles betreffende de K.N.S.B. op de Jaap Edenbaan regelt en organiseert. Mevrouw Houwer verzorgde daar o.a. het juryrooster voor alle langebaanwedstrijden. Ook hanteerde zij vaak zelf de stopwatch met vaardige hand of deed ze het secretariaatswerk tijdens de wedstrijden.

Een stuwende kracht uit onze vereniging is heengegaan, een unieke vrouw die onze ijsclub een vooraanstaande plaats in de regio heeft bezorgd. Wij als ijsclubbestuurders, maar zeker ook de schaatsers, zullen "de moeder van Hard Gaat Ie" node missen.

We zullen ons best moeten doen gezamenlijk onze schouders eronder te zetten en hetgeen mevrouw Houwer heeft opgebouwd in stand moeten houden en zo mogelijk nog verder uitbreiden, want dat was haar wens: een goed georganiseerde vereniging voor de oh zo mooie schaats sport, die nog nooit zo heeft gebloeid als onder de leiding van mevrouw Aafje Houwer.

Aafje bedankt!

Pieter Mager

Bestuursmededelingen:

Hierbij de verlate uitgave van dit clubblad, excuses hiervoor.

In verband met de ziekte en het overlijden van Aaf Houwer is de algemene ledenvergadering, die was gepland op 27 november, uitgesteld tot nader bericht volgt (in 1990).

De kunstijsbaan "Jaap Eden" in Amsterdam zal, voorzover nu bekend, opengaan in de 2e week van januari 1990. We hopen dat deze streefdatum gehaald zal worden, nadat 3 eerdere data van geplande openstelling niet haalbaar bleken te zijn.

In de eerste week van december hadden we vorst, maar het natuurijs op onze baan was niet sterk genoeg om daar een groot aantal schaatsliefhebbers op los te laten. De winter is hopelijk nog niet voorbij, wie weet in 1990?

U leest verder bijzonderheden en prestaties van onze actieve schaatsleden, waarbij de plaatsing voor de Ned. Kampioenschappen langebaan, na succesvolle selectiewedstrijden, door Marjan Mager als lid van Jong Oranje zeker genoemd mag worden.

Ook Hard Gaat Ie- en Jong Oranje lid Arjan Schreuder (maar in training bij vereniging "Jaap Eden") plaatste zich op diverse afstanden. Beiden volgen momenteel, onder leiding van Leen Pfrommer, een 10-daagse trainingsstage in Inzell. Beiden succes toegewenst.

Ook Jan Paul Drost doet het goed bij de baanselectie Amsterdam, hij reed al een persoonlijk record op de 500 meter in 43,9 sec.

Het jeugdschaatsen in Haarlem was op 23 december voor de laatste maal. Intussen zijn zo'n 60 jeugdleden benaderd om de komende 2 maanden actief te zijn op de Jaap Edenbaan. Deze jeugdleden worden tijdig van de openingsdatum van de baan in kennis gesteld. In ieder geval zijn we daar afhankelijk van, omdat we op andere kunstijsbanen niet terecht kunnen in 1990. Dit geldt ook voor de leden van de trainingsgroep, welke nu nog (tot 1990) op de banen Haarlem en Alkmaar verdeeld in actie zijn. Mogelijk gauw goed bericht, dat we dan als één trainingsgroep in het nieuwe blauw-gele schaatspak van HCl op de Jaap Edenbaan terecht kunnen.

Het bestuur doet zijn best om het werk van Aaf zo goed mogelijk voort te zetten, en wenst u een gezond en sportief 1990 toe.

Namens het bestuur, Jelle Attema

Sinterklaasfeest jeugdschaatsen:

Op zaterdag 2 december werd het Sinterklaasfeest gevierd met de jeugd. Omdat de buitenbaan nog niet open was, kwam de Sint in de Jaap Edenhal met z'n Pieten. Jammer genoeg was het niet mogelijk om net als op de buitenbaan een rondje met de arreslee te maken. Sinterklaas bleef netjes naast het ijs staan om daar vandaan wat tegen de kinderen te zeggen en om hun tekeningen in ontvangst te nemen, in tegenstelling tot z'n Pieten, want die waren allemaal op het ijs te vinden. Zelfs de Hoofdpiet, ook al was hij vergeten zijn schaatsen mee te nemen uit Spanje. Binnen de kortste keren waren de zakken met pepernoten leeg en was het dus tijd voor de jaarlijkse zwarte-pieten-wedstrijd. Ze deden weer ontzettend hun best, maar de meesten gingen toch nog onderuit. Kort hierna nam Sint afscheid van de kinderen en beloofde volgend jaar terug te zullen komen. Het was, zoals elk jaar, een ontzettend leuke ochtend en we hopen dat Sint volgend jaar terugkomt, zodat "ie dan weer een tochtje op de arreslee kan maken op onze nieuwe Jaap Edenbaan!



Evelien Mager



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



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

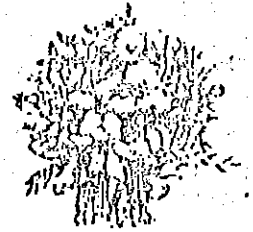
van Beekstraat 1-15
1121 NK Landsmeer
Tel. 02903 - 33 43/53 70

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

P. J. Zijlstra

Bloemsterkunst

Verkoop van alle soorten
bloemen en planten en
Kado-artikelen



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

Winkelcentrum Nieuwe Gouw 14 - Landsmeer
tel: 02998-5470

Marathon - verslagen:

Hoewel de Jaap Edenbaan niet open is, hebben er toch nog een aantal leden marathons gereden. Deze marathons worden op donderdagavond vanaf 21.45 uur verreden in Haarlem. Hard Gaat Ie is dit seizoen 3 leden rijk die in de B-categorie mogen starten, n.l. Martin de Vries, Hayo van der Werf en mijn persoon. In Haarlem heten de B-rijders echter C-1, maar ze rijden hetzelfde aantal (50) ronden.

Samen met Martin ga ik bij de eerste marathon van start. Aangezien de meeste rijders nog weinig "ijsuren" in de benen hebben, blijft het bij deze marathon in het begin nogal ram. Maar na een rondje of 15 beginnen Martin en ik een beetje te darren. In de hoop het peloton een beetje uit te lokken, delen we steeds het zogenaamde "plaagstootje" uit, wat zomaar tot een lichte voorsprong op het peloton leidt. Op zo'n moment zet je dan even door, zodat Martin en ik met nog een paar personen ongeveer een half haantje voorsprong hebben op het peloton. Martin begint te klagen over "zwabberbenen" en vindt het wel goed zo. Kortom: weer terug in het peloton en de zoveelste nutteloze krachtsinspanning. Zo etteren we een tijdje door en 10 ronden voor het eind knijp ik er tussen uit met een jongen met een landelijk B-nummer. We houden de voorsprong vast en in de eindspurt word ik met minimaal verschil geklopt. Denk je op zo'n moment: "Niet slecht, tweede stek bij de eerste marathon", blijken er nog 2 man voor ons te zijn geweest die bijna een ronde voorsprong hadden!! Dus een vierde plaats, (komt vast van al dat geklooi). Martin eindigt net niet in de punten (ongeveer 15e) maar hij staat dan ook voor de 3e keer op het ijs (en de rest is al wat langer bezig), ook niet slecht dus.

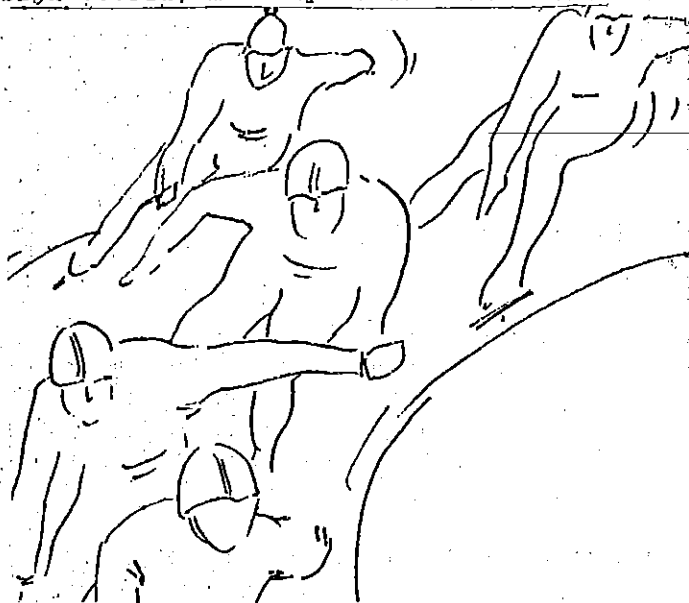
De volgende marathon is er één voor het "4 banen toernooi". Dit is een serie marathons waaraan geen landelijke rijders mee mogen doen. Op elke baan binnen het gewest Noordholland/Utrecht (Haarlem, Alkmaar, Utrecht en Amsterdam) wordt er dan een marathon verreden, waarna er een klassement wordt opgesteld na 4 wedstrijden. De eerste manche is in Haarlem. En weer kunnen we het niet laten om gek te doen. Vooral Martin blijft maar demarreren en met iedereen meegaan, maar steeds blijven na een paar rondjes "kachelen" die bekende "zwabberbenen" user bij hem terug door te weinig ijstraining.

Uiteindelijk loopt het uit op een massaspurt, waar we allebei geen held in zijn en waar we dus niets van bakken. Beiden dus net wel of net niet in de punten (nummers 1 t/m 15 krijgen punten).

De volgende is er weer één voor het "4 banen toernooi" en wel in Alkmaar. Als extra teammate hebben we Hayo meegenomen en naast de vaste coach pa Drost hebben we supporter en technische commissie Bert Molenaar meegenomen. Omdat ik niet heb ingelopen, begin ik nu het eerste rondje al te demarreren. Eenmaal opgewarmd en wel terug in het peloton, raakt Hayo in gesprek met het ijs en gaat onderuit. Hayo geeft niet op en je kan zien dat hij stiekem traint, want hij komt weer bij het peloton. Dan begint het bekende ge-etter pas echt. Het peloton is geen ronde lang compleet, steeds zijn er weer een paar los die weer terug worden gepakt en de mindere goden vliegen er dan ook met bosjes af.

10 ronden voor het eind beland ik, door een duw, op het middenterrein van de baan en wat Hayo wel lukte, lukt mij niet meer. Ik kom niet meer bij en 7 ronden voor het eind moet ik de wedstrijd verlaten. Martin blijft erg sterk rijden en ondanks de uiteindelijke massaspurt eindigt hij redelijk voorin, met Hayo vlak achter hem.

Hierna is er weer een marathon voor de "gewone" competitie. Het lukt ons dit keer om met z'n vieren (onder wie Martin, Hayo en ik) weg te komen. Na een rondje of 10 worden we echter teruggepakt en missen dan hopeloos de slag als er een groep van 11 man weggaat en wegblijft. We doen nog ons best om het tempo van het peloton hoog te houden, maar mogen het kopwerk daar alleen doen. Zelf kan ik nog een paar puntjes pikken door vroeg aan te gaan en de pelotonssprint te winnen. Martin en Hayo zitten daar net achter en missen de punten. Achteraf hoorde ik dat Martin onderweg zichzelf tegen was gekomen, hij had de dag ervoor nog alles gegeven in een cross over 9 km, begrijpelijk dus.



De laatste marathon van dit verslag is de beste. Geleerd uit de voorgaande marathons houden we ons nu rustig en nemen alleen onze "kopbeurten" over. Na 25 ronden zie ik een bekende demarreren en ga er achteraan. Deze jongen houdt het voor gezien en zo ben ik alleen weg naar een eenzame vluchter die al een tijdje weg is. Na een aantal ronden krijg ik hulp van 2 landelijke rijders, onder wie Cees de Goede (de <tot nu toe> nummer 1 in het klassement). Met z'n vieren kunnen we de voorsprong behouden en afsprinten. Bij mij is het beste ervan af en ik kom als 3e achter winnaar Cees de Goede over de streep. Hayo doet het goed en wordt 9e. Martin heeft weer "zwabberbenen" en is al blij dat hij het uitgereden heeft. Met een 3e en een 9e stek naar huis.....niet slecht!!

Dan nog, even dit: toen we na afloop, op een voor normale mensen veel te laat tijdstip, diep in de nacht naar huis reden, zagen wij een eenzame figuur, diep peinzend en hoofdschuddend, langs de van Beekstraat kuieren. De persoon droeg een overall van Marlboro, had een stoppelbaard van 6 dagen en mompelde iets voor zich uit van: "Dur valt niets meer tu redden." De man sleepte een karretje achter zich aan met daarin een gele krat, waarin de bekende gele sportdrank met witte schuimkraag zat. Toen wij beter keken zagen wij dat de krat bijna leeg was en dat de persoon niemand minder was dan Dick W. Hij leek ons niet meer al te helder, bovendien rook hij nogal naar de drank en sigarettenrook. Toen wij moe, maar voldaan, verder naar huis reden, vroegen wij ons af of er nog iets te redden valt, tenzij.....

Jan Paul Drost

fotoshop - fotografie - pasfoto's - portretten - reportages

De mooiste foto's
uit elk rolletje.



Kwaliteitsfoto's van elk merk kleurenfilm.
Razendsnelle levering.

De Agfa Topfoto garantie: mislukte foto's
retour.

Het garantiewikkel geeft u de zekerheid
dat er een extra eindcontrole op de afdruk-
kwaliteit is geweest.

Veel acties, het hele jaar door. Met aantrek-
kelijke kortingen, aanbiedingen of prijzen.

foto henk van maren

fotoshop-fotografie-pasfoto's-video-portretten

gildeplein 84
1445 bm purmerend
tel. 02990 - 45312

*uw fotowerk is ook
welkom op biestolpad 21
Landsmeer tel. 4176*

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 gekochte sportwagen ter wereld. Ook met TURBO.



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

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

AUTOBEDRIJF BRUSAM b.v.

Van IJsendijkstraat 385

1442 LB Purmerend

Tel.: 02990-33027/22500

Op maandag 11 december j.l. gelezen in de Nieuwe Noordhollandse Courant:

Marjan Mager en Linda Nat in juniorentop

HAARLEM. - Marjan Mager en Linda Nat hebben zich dit weekend keurig staande gehouden tijdens de Kraantje Lekwedstrijden. Bij de A-junioren op de Haarlemse kunstijsbaan legde de Jong Oranje-rijdster uit Landsmeer beslag op de derde plaats en werd Linda Nat over vier afstanden gerekend al even fraai vierde. Succesvolste schaatsster was Lia van Schie (Stompwijk), die evenals nummer twee Sandra Voetelink (Heerhugowaard) deel uitmaakt van de kernploeg.

Zaterdag stonden de 500 en 1500 meter op het programma. Linda Nat spurte in 44,1 naar de vierde stek, terwijl voor Marjan Mager 45,2 werd geklokt. De Landsmeerse, die zich veel beter thuis voelt op de langere afstanden, liet er 2.18,6 (vierde) op volgen. Linda Nat voltooide de schaatsmijl in 2.18,7 en werd daarmee vijfde.

Het ijs was gisteren van een aanmerkelijk mindere kwaliteit dan op de eerste dag. Door de regen werd het oppervlak flink aangetast, hetgeen uit de tijden kon worden opgemaakt. Met 1.30,3 verscheen Marjan Mager nog net op het ereschavot. Linda Nat finishte in 1.31,0 (vijfde).

Als stayer toonde Marjan Mager haar klasse door achter totaalwinnares Lia van Schie (4.53,8) de tweede tijd neer te zetten: 4.54,0. De Landsmeerse had het nadeel dat ze één rit voor het dweilen in actie kwam, terwijl het talent uit Stompwijk precies na de pauze aan de bak moest. Op het harkijs reed Marjan Mager desondanks een regelmatige drie kilometer. In de strijd tegen Sandra Voetelink ging ze met haar snel geopende tegenstandster niet mee en verscheen ze na drie rondjes naast haar. Met 38'ers liep ze rap weg van het kernploeglid, dat pas de

laatste bocht uitkwam, toen de Landsmeerse al was gefinisht.

Op de langste afstand behaalde Linda Nat ook haar kortste uitslag: derde in 5.01,5, waarmee ze eveneens voor de Heerhugowaardse favoriete eindigde (5.02,6). In het eindklassement bekroonde Linda Nat haar vorm van dit moment met de vierde plaats, achter de kernploegleden Lia van Schie en Sandra Voetelink en Jong Oranje-rijdster Marjan Mager, maar voor de overige meisjes van trainer Leen Pfrommer. Twee deelneemsters van zijn équipe haalden de eindstand niet. Ellen Linnenbank (Oostzaan) trok zich na de eerste dag terug, Wendy van der Poel (Roelofarendsveen) stopte er na drie afstanden mee.

AUTO SCHADE?

Spuitinrichting en Plaatwerkerij
Paul Wals

Noordeinde 37, Landsmeer
Telefoon 02908-4942



Winkelcentrum Boven 't IJ
Buikslotermeerplein 139
Amsterdam - Noord

BOB HOGEROP

Wanneer gaat de baan open?

Afgelopen september, het zal rond de 6e zijn geweest, bracht ik een kijkje op de Jaap Edenbaan. Samen met Nel liep ik over het terrein dat er maar rommelig uitzag. Op het middenterrein bergen opgeworpen aarde en achteraan bij de bocht Middenweg waren arbeiders bezig beton te storten. Vooraan bij de bocht restaurant was alles nog leeg met alleen de betonkoppen die uit de omgewoelde aarde staken. Met ons waren er meer verontruste schaatsers die poolshoogte kwamen nemen. "Hoe lang moet dit duren? Er zit volgens mij nog wel een half jaar werk aan!" Dit kwam uit de mond van één van hen.

Willem Dekker, de ijsmaker, verzekerde ons dat de baan begin januari klaar zou zijn. Daarna nog meer van dat soort mededelingen. Zo iets als: "Ik heb de aannemer gesproken en die beweert dat er per 1 december gereden kan worden."

Of een collega, wiens dochter op shorttrack zit: "Wat denk je. Half november staan we op het ijs, ze hebben continu doorgewerkt."

Een somberder verhaal: "Ze hebben tegenslag gehad, we mogen blij zijn dat hij dit seizoen nog open kan!"

Wat denkt u hiervan: "Er liggen nog bergen vergiftigde grond op het middenterrein, en die mag niet afgegraven worden."

In het Stadsnieuws (verkrijgbaar op GVB bus en tram) lees ik: De directeur, dhr. J. Pronk, verwacht dat de baan met het begin van de kerstvakantie open kan. Ze willen een gladde toplaag op de baan, zodat men 's zomers kan skeeleren. Einde citaat.

De huidige situatie is zo, dat HGI schaatsers verspreid over Haarlem en Alkmaar hun rondjes rijden. Ook onze jeugdschaatsers zijn verdeeld over Haarlem en de Edenhof. Op de recreatie-uren is het ook een saaie boel. In Haarlem zie je nauwelijks of geen bekenden. Haarlem heeft een prima ijsbaan, het ijs is van uitstekende kwaliteit, maar verder weinig entourage en het heeft geen sfeer. En het blijft toch een afstand om er elke dag heen te gaan.

Alle Jaap Edenschaatsers zijn als het ware ontheemd. En als je tijdens een recreatie-uur toch een bekende tegenkomt, heb je het over één ding:

"Wanneer gaat de baan weer open?"

Bob Vink

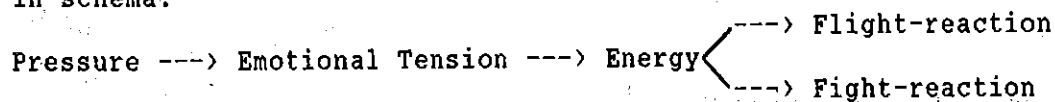
Van de trainer:

In deze uitgave van het clubblad vervolgen we het stuk van trainer Hans Verkaik over de applicatie "Mentale trainingsbegeleiding" waarmee we in het vorige blad waren begonnen:

2.4 "Flight-reaction" en "Fight-reaction"

Welk gedrag vertoont een sporter onder (extreme) druk (pressure). Kiest hij/zij voor een "vecht-reactie" (offensieve strategie) of een "vlucht-reactie" (defensieve strategie)? En wat doet u als trainer? Als praktisch voorbeeld wordt een test gedaan met de zaal. Railo verdeelt de zaal in 2 groepen, waarbij van elke rij een kandidaat wordt uitgekozen voor een hoofdrekenstest. Na afloop wordt de bedoeling duidelijk. Het ging niet zozeer om de capaciteit "hoofdrekenen", maar om de vraag wie van de aanwezigen wel/niet gekozen wenste te worden. Dagelijks hebben we te maken met situaties waarop we reageren met vlucht- of vechtreacties. In de meeste gevallen zijn we ons nauwelijks bewust van de keuzes, die we onder bepaalde omstandigheden maken.

In schema:



Vluchtgedrag uit zich bijvoorbeeld in een defensieve opstelling/instelling of een verlaging van doelstellingen. Het wijzigen van doelstellingen en zoeken naar excuses wordt vaak als middel aangegrepen om de spanning te reguleren (Tension Regulation). Beide zijn echter een vorm van vluchtgedrag.

In een "fight-reaction" worden hoge doelstellingen gehandhaafd, wordt voor een offensieve instelling gekozen en richt de aandacht en de ontlasting van de energie zich volledig op het wedstrijd-gebeuren. Alles is (wed)strijd-georiënteerd.

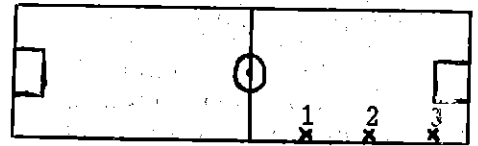
De interactie "Pressure (druk) <---> Personality (persoonlijkheid) verschilt sterk per individu. Björn Borg was een typisch voorbeeld van een "fight-reaction" persoon. Onder grote druk koos hij altijd voor een vechtreactie. Onder grote druk zijn de persoonlijkheid, een goed "social supporting climate" en de mentale voorbereiding bepalend voor het gedrag van de sporter.

De tegenstelling fight-reaction <---> flight-reaction kwam bijvoorbeeld duidelijk tot uitdrukking in de Europa-Cup wedstrijden van IFK Göteborg tegen FC Barcelona. In de eerste wedstrijd won Göteborg op basis van een fight-reaction mentaliteit met 3-0 van Barcelona. Inzet en teamspirit deden een kwalitatief tekort teniet. In de tweede wedstrijd was deze "fight-reaction" kennelijk niet aanwezig en verloor IFK Göteborg met dezelfde cijfers (0-3).

Het regelmatig herhalen van vluchtreacties onder druk leidt tot een (onbewust) automatisme. De neiging om de wedstrijdruk te verminderen door verlaging van doelstellingen, het aanvoeren van excuses en een defensieve instelling in het algemeen, kunnen zodoende tot een "gewoonte" worden: "Habit-Flight-Reaction". Het (wed)strijdgericht bezig zijn staat dan minder centraal.

De sporter dient zich bewust te zijn van zijn/haar gedrag onder extreme druk en moet zijn/haar reacties kunnen beheersen (d.w.z. zichzelf onder alle omstandigheden onder controle hebben). Trainers en begeleiders kunnen daartoe een bijdrage leveren door de instelling en het gedrag van de individuele sporter onder wisselende omstandigheden te analyseren en met de betreffende sporter door te spreken.

Een verdediger die vanuit positie 3 moet spelen denkt defensiever dan dezelfde speler die vanuit positie 2 of 1 opereert.



Een sporter die de absolute top bereikt komt voor een belangrijk probleem te staan. Immers het is het meest voor de hand liggend in die situatie jezelf en je positie te verdedigen (defensief denken) t.o.v. de aanstormende concurrentie. Het is daarom van belang steeds nieuwere en hogere doelen te kiezen (offensief denken). In feite moet dit een vanzelfsprekend uitgangspunt in het denken (automatisme) worden.

2.6 Drijfveren voor het leveren van prestaties:

Belangrijke drijfveren voor het leveren van prestaties zijn:

1. Ambitie
2. Faalangst

Beide drijfveren zijn in ieder mens in een bepaalde mate en verhouding aanwezig. Hieronder worden 4 prototypen geschetst, waarbij ambitie en faalangst in wisselende verhoudingen aanwezig zijn:

Persoon	A	B	C	D
Ambitie	<input type="radio"/> hoog	<input type="radio"/> hoog	<input type="radio"/> minder hoog	<input checked="" type="radio"/> laag
Faalangst	<input type="radio"/> hoog	<input type="radio"/> minder hoog	<input type="radio"/> redelijk hoog	<input type="radio"/> laag

Sporters van prototype A presteren vaak uitstekend in minder belangrijke wedstrijden en falen te vaak als het er echt op aankomt. Vanuit een "underdog-positie" kan dit type echter zeer goed presteren.

Prototype B is de typische "winner". Ook onder druk kan B goed presteren (minder faalangst). Doordat de faalangst bij B niet zo groot is, durft hij ook onder extreme druk risico's aan te gaan (Fight-reaction). In de Verenigde Staten komen veel sporters van dit type voor. Sporters met teveel faalangst (type A) zijn met een goede begeleiding (mentale training) wellicht in staat om een B-type te worden.

Prototype C kan weliswaar beter presteren dan type D, maar heeft te weinig ambitie om de absolute top te bereiken. Wellicht dat deze ambitie wel (onbewust) aanwezig is, maar door opvoeding of vanwege andere oorzaken verborgen blijft (altijd onderdrukt is). Sporters van type C stellen hun doelen bewust lager, waardoor echt falen vermeden wordt. Via mentale training zou type C kunnen leren zichzelf hogere doelen te stellen.

Prototype D heeft dusdanig lage ambities, dat het leveren van wedstrijdprestaties op een redelijk niveau niet verwacht kan worden.

VRAAG: Onder welk prototype schaaft u zichzelf? Bent u daar tevreden mee? Onder welk prototype vallen uw pupillen?

O p r o e p :

Na een jaar op de wachtlijst, eindelijk aan de beurt voor de schaatstraining, ingedeeld op de dinsdag.

Maar wat een verdriet: op dinsdag al training van een andere sportvereniging!

Wie wil mij helpen? Graag zou ik met iemand uit de vrijdag-groep willen ruilen.

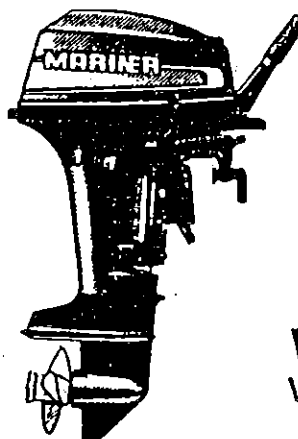
Als er iemand wil ruilen (en mij daarmee heerlijke feestdagen bezorgt) bel dan even met:

J.R. van der Wiele,
de Gouwe 16,
tel. 02908 / 1113.

van dijk **Doel Zelf**
HET ADRES

**VOOR UW GROTE
EN KLEINE KLUS**

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



Uw vaarvakman:

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

Hoi schaatsvrienden:

Na een avond in de Eierkorf die we in maart gehad hebben, is er dus besloten clubkleding aan te schaffen.

Omdat het aantal aanvragen zeer groot was, hebben we dus besloten, na goede informatie vooraf, om dit bij de rijwielhandel Dral in Oostzaan te bestellen.

Deze heeft meteen een aanvraag ingediend bij de importeur van deze pakken in Alkmaar. Ook vroeg de goede man aldaar aanwezig of wij als vereniging nog aparte kleuren wilden hebben, omdat dit bij zo'n aanvraag wel mogelijk was bij de fabriek in Finland. Goed, alles was dus daar geregeld en de afspraak was nu, dat de pakken dan per 1 september bij de firma Dral aanwezig zouden zijn.

Maar al wat er gebeurde: na de 1e weer september nog geen pakken!

Dus wat nu: bellen naar de importeur, waar wij vroegen naar het antwoord op deze bestelling en hoe lang het nog zou gaan duren. Het antwoord was dat zij daar niets afwisten van de geplaatste order (+ f 15.000,==)!

Wel, verder konden we dus niks anders doen dan ze te vragen hoe dit nu verder moest, en of er van hun kant een oplossing gevonden kon worden.

Na lang onderhandelen is er dus nu het bestaande pak uit gekomen, wat inmiddels door iedereen ontvangen is. Dit pak was bij hen op voorraad en konden we meteen meenemen.

Wel, nu nog 1 stap te gaan en dat was dus nog het bedrukken van de pakken waar Berry van Zoelen ons bij zou helpen. Hierbij kwamen we nog voor een verrassing te staan, want de bedoeling om de namen van de 4 betreffende sponsors (die we bereid gevonden hadden voor hun financiële aandeel aan het geheel) als tegenprestatie op de pakken te plaatsen, liep dus grandioos mis. Want bij opmaak van de pakken bleek 4 namen voor op het pak te druk te worden. Dus wat moesten we nu? Wel, na

Wel, na overleg met onze schaatsende Hegron Baas: Dick Moes heeft ons uit de brand geholpen door de volledige sponsoring op zich te nemen, hiervoor nog bedankt!! Dus konden we eindelijk na lang wachten op 4 december de pakken uitreiken. Verder wil ik ook mijn dank overbrengen voor de grote inbreng van mevrouw Houwer, want bij de laatste moeilijke beslissingen is zij degene geweest die zei dat de pakken koste wat kost door moesten gaan, ook al was ze al zo ziek. Ook Berry bedankt, want hij heeft toch ook zeker in de laatste weken veel op zich genomen. Goed, ik hoop dat na dit ongemak iedereen begrip heeft voor de situatie en kan nu alleen nog maar zeggen: veel plezier met de pakken! En ik wens iedereen een goed en gezond 1990 toe.

Programma E.K. heren en dames:

Martin de Vries

Voor wie kaarten heeft voor het komende Europese Kampioenschap schaatsen voor dames en heren in Heerenveen (Thialf) en voor degenen die alsnog kaarten kunnen bemachtigen voor dit evenement, maar niet exact het programma kennen volgt dat hieronder nog even:

Vrijdag 19 januari 1990: aanvang : 17.00 uur
 afstanden : 500 meter heren, 500 meter dames en
 5000 meter heren

Zaterdag 20 januari 1990: aanvang : 13.00 uur
 afstanden : 1500 meter dames, 1500 meter heren en
 3000 meter dames

Zondag 21 januari 1990: aanvang : 13.00 uur
 afstanden : 5000 meter dames en 10.000 meter heren

SUPERDISCOUNT

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

**Nieuwe Gouw 16
Telefoon: 1490**

SUPERDISCOUNT

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

Bij de zinnere auto's kunnen de acht passagiers meestal slechts acrobatisch inslaggen. Dus als u vaak met vijf personen onderweg gaat, zoekt u een auto die dat probleem niet kent. Zoals de vijfdeurs versie van de Suzuki Alto GL. Waarin vier flinke volwassenen plus al hun bagage makkelijk op hun plaats terecht kunnen. Bovendien biedt de Alto GL meer ruimte en zit je 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, benzine prima prestaties levert, dat je door en door betrouwbaar is en dat je u uitgenut met een aantal nuttige extra's en u zult met ons eens zijn dat een proefrit de meeste waard is. U kunt dan gerust met z'n vier en komen.

SUZUKI ALTO GL VIJFDEURS F12.995,-
*T.v.v. van Alto v. 111825. - Alle prijzen excl. BTW - afleveringkosten.



Dorpsstraat 74
Landsmeer
Telefoon (02908) 4343

ZEILEMAKER LANDSMEER



Inzell 1989:

Afgelopen herfstvakantie ging er naast vele schaatsselecties van Nederland, waaronder de kernploeg, Jong Oranje, schaatsclub Purmerend, ook van Hard Gaat Ie een ploegje naar Inzell.

Onder de naam Jong Geel Blauw vertrokken Jan Paul Drost en Bert Molenaar vrijdagavond naar dit schaats-Mekka. Daar alle hotels en pensions volgeboekt waren hadden wij een kamer weten te krijgen in een soort sportdorp, te vergelijken met het Hollandse Papendal. Alles op sportgebied was hier aanwezig, van atletiekbaan t/m zwembad. Dat wij de eerste Hollanders waren die hier ooit geweest zijn verbaasde ons, daar het ideaal is voor groepen en selecties!

Inzell ligt op 600 meter hoogte, prachtig gelegen tussen de heuvels en bergen, aan de voet van de Alpen. Naast vakantiedorp staat het bekend om z'n luchtkuuroord.

De mensen leven dan ook voor het grootste deel van het toerisme en de enkele veehouder is zeer kleinschalig.

Een week hier doorbrengen is ideaal: één à twee keer per dag schaatsen op een met Hollanders gevulde ijsbaan, in combinatie met fietsen, lopen in de bergen, zwemmen, lekker eten en slapen (iedere seconde die overblijft!). Tussen dit luxe bestaan door werden ook nog wedstrijden gereden, helaas was het ijs niet optimaal waardoor sommige tijden wat tegenvielen. Jan Paul reed tegen Wim Westerveld en reed op de 1500 meter een ronde teveel!

Tijden:

Jan Paul	500m:	44,3	1000m:	1.30	1500m:	2.14
Bert	500m:	47,2	1000m:	1.38	1500m:	2.27

De sfeer was uitstekend, vooral 's avonds in de Biegel, waar alle schaatsers elkaar ontmoetten.

Na een voortvarende terugreis kwamen we zondag weer veilig terug in Landsmeer. Voor wie volgend jaar zin heeft in zo'n weekje heb ik het één en ander geïnformeerd. In dit sportdorp waar wij zaten zijn bungalowtjes te huur voor 10 personen, inclusief 3 maaltijden per dag (2 keer warm eten en uitgebreid ontbijt) en er zijn goede douches. Dit komt voor een week op ± 230 Deutsche Mark (ongeveer f 250,==).



Een inzellganger.

In het "Nieuws van de Dag" lazen wij onlangs het volgende artikel, waarin Marjan Mager en Arjen Schreuder werden geïnterviewd over hun deelname in Jong Oranje. Voor degenen die het artikel niet hebben gelezen plaatsen wij het in ons clubblad:

Mager en Schreuder op rozen in Jong-Oranje

Schaatsduo floreert



• Arjen Schreuder en Marjan Mager gaan zowel samen naar school als naar de schaatstraining in Haarlem. Coach Leen Pfrommer is een geweldige steun in de opbouw van hun sportieve carrière.

Foto: United Photo's De Boer

LANDSMEER, zaterdag - Dit weekend verblijft Jong-Oranje, de kraamkamer van de KNSB-kernploeg, in het Italiaanse Collalbo in de Dolomieten. Onder hen bevinden zich Marjan Mager en Arjen Schreuder uit Den IJp. Voor hen dus dit keer geen gewestelijk kampioenschap in Alkmaar (zaterdagavond) en Haarlem (zondagavond) en voor de gelijktijdige selectie voor de IJsselcup hoeven zij zich ook al niet nerveus te maken. Immers, schaatsers van Jong-Oranje krijgen automatisch een startbewijs.

Beiden legden de laatste seizoenen zo'n progressie aan de dag, dat in hoog tempo de gebruikelijke promotieladder werd beklommen. Van de baanselectie naar het gewest en daarna door naar Jong Oranje, dat overigens voor slechts zes jongens en zes meisjes is weggelegd. De internationaal zeer ervaren oude rot Leen Pfrommer bereidt hen voor op een zwaar seizoen en mogelijk op doorstroming naar de kernploeg.

Inderdaad op weg naar de topsselectie? Marjan Mager, achttien jaar en tweedejaars meeschoolier in Amsterdam,



Schaatsen
door
Bertus Raats

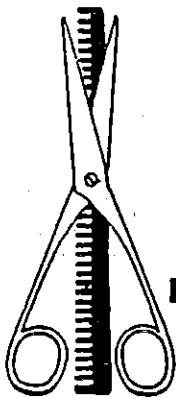
meent: „Daar denk ik eigenlijk nog niet aan. Het is toch al prachtig als je in Jong Oranje zit. Je krijgt er de tijd om te rijden en Leen Pfrommer jaagt je ook niet, op. Ik ben een slow starter en heb nog niet echt goed gepresteerd, maar het seizoen is nog lang en Pfrommer zegt steeds: het gaat goed, niet nerveus worden, het komt vanzelf wel. Ik trek me dan ook niet veel aan van jaloezie opmerkingen; als wat heeft zij nou te zoeken in Jong Oranje, ze rijdt voor geen meter. Maar ja, ik leef ervoor en volg de trainingen, dan zal het wel gaan lukken. Vooral op het eind van het seizoen, gaat het met mij veel beter, zeker met de steun van mijn ouders en niet te vergeten mevrouw Houwer, de wedstrijdsecretaresse van „Hard gaat le“, de Landsmeerse IJ club waarvan ik al vanaf mijn zevende jaar lid ben.”

Renovatie

De door Pfrommer verzorgde training neemt erg veel tijd in beslag. Omdat de Amsterdamse Jaap Edenbaan tot eind december door renovatie gesloten is, reist Mager frequent heen en weer naar Haarlem. Dat doet ze samen met een ander plaatselijk talent, Arjen Schreuder, die dichtbij haar woont in Den IJp.

Schreuder, zeventien jaar en eveneens leerling van dezelfde school als Mager, vertelt: „Onze school heeft ons trainingsfaciliteiten gegeven. In samenspraak met de maatschappelijk begeleider van de KNSB. Dat is ook nodig, want de studie prevaleert weliswaar, maar op deze manier blijkt de combinatie topsportstudie heel goed te kunnen. Eerste vereiste is natuurlijk wel, dat je de studie niet verwaarloost, anders kun je een en ander moeilijk afdwingen. Ik trainde vroeger eens per dag, maar nu zelfs tweemaal per dag. En ik merk dan ook dat ik veel sterker ben geworden.”

FRED'S KAP-O-THEEK



REDKEN®
HAIRSTYLIST

op afspraak

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

Aannemingsbedrijf Buitenhuis b.v.

Weg- en waterbouwwerken - Utiliteits- en burgerbouw

Kanaaldijk 92

1121 NZ Landsmeer

Telefoon 02908 - 36 55*