

CLUBBLAD VAN DE  
IJSCLUB "HARD GAAT IE" LANDSMEER  
opgericht anno 1899

---

Lidmaatschap slechts f 10,- per jaar voor het hele gezin met kinderen tot 16 jaar

---

=====

ZESDE JAARGANG

Nummer 1

JANUARI 1992

=====

BESTUUR:

Voorzitter:	C. Louw, Monickendam	Houtrib 41 tel. 02995 - 2055
Secretaris:	P.L. Mager, Landsmeer	van Beekstraat 279 tel. 02908 - 3020
Penningmeester:	G. Houwer, Landsmeer	van Beekstraat 65 tel. 02908 - 1155
Wedstrijdsecretariaat:	J.S. Attema, BM Landsmeer	Fuutstraat 11 tel. 02908 - 4187
Overige bestuursleden:	Mevr. H. Gielis, de heren T. Drost, K. Hijlkema, B. Leegwater, K. Vink, P. van der Meer en B. Molenaar.	

=====

ERELEDEN:

W.T. Dorrestijn en D. Moes

=====

TRAINERS:

C.P. Tump, Amsterdam	Westerkade 2-H tel. 020 - 6243448
B. Bödicker, Amsterdam	Lohmannstraat 36-hs tel. 020 - 6737194
H. v.d. Ploeg, Nieuwersluis	Mijndensedijk 80 tel. 02943 - 3898

=====

OPLAGE:

800 exemplaren

=====

REDACTIE CLUBBLAD:

Evelien Mager, Landsmeer	van Beekstraat 279 tel. 02908 - 3020
Angelique Drost, Landsmeer	Nieuwe Gouw 210 tel. 02908 - 5624
Fabian van Altena, Landsmeer	Drakenstein 56 tel. 02908 - 3038
René Koning, Zaandam	A.G. Verbeekstr. 22 tel. 075 - 352607

## Van de Voorzitter

Om te beginnen wil ik alle leden een gelukkig, sportief en vooral gezond 1992 toewensen.

De clubkampioenschappen van het seizoen 1991-1992 staan, terwijl ik dit schrijf, voor de deur, en terwijl u dit leest zijn ze al geweest. Ik hoop dat het kampioenschap goed zal verlopen met snel ijs en dus ook snelle tijden, en dat de beste gewonnen zullen winnen.

Voor de redactie was dit kampioenschap nogal wat extra werk omdat de krant gedrukt is op zaterdag 18 januari, 1 dag voor de clubkampioenschappen, zodat de uitslagen heet van de naald in het blad moesten, met overwerk voor de redactie wat het drukken aangaat.

Hiervoor hulde aan de redactie.

Voor de komende weken hopen we uiteraard op minstens 2 weken natuurijs en als we de sterrenwichelaars mogen geloven zit dit er zeker in aan het eind van deze maand.

Wat de ijsbaan betreft zijn we zover, het licht op de baan is optimaal verzorgd dank zij de tomeloze inzet van Klaas Hijlkema, die alle lichtbakken heeft nagezien en met gevaar voor eigen leven in de palen heeft gehangen.

Ik zou zeggen laat nu de vorst maar komen.

Als bestuur moeten we verder kijken dan deze winterperiode.

Voor het voorjaar en de zomer staat er een Fietsvierdaagse op stapel, echter niet zoals gebruikelijk met drie, vier of vijfdaagses geplant in één week maar verdeeld over het voorjaar en de zomer.

Er worden een zestal toertochten uitgezet van ongeveer 40 kilometer waarvan er verdeeld over vier zondagen vier moeten worden gereden.

Aan het eind van de zomer kan men dan een fraaie herinnering voor zijn of haar geleverde prestatie in ontvangst nemen.

Voor verdere details hoort u nog nader in de plaatselijke pers en ons onvolprezen clubblad.

Verder werken we inmiddels aan de sportweek, maar dit mag zo langzamerhand als routine worden beschouwd, hoewel het elk jaar weer het nodige aan voorbereiding vergt, zeker als we, zoals dit jaar het geval is enkele nieuwe onderdelen willen verzorgen.

Ondanks de perikelen voor het komende zomerseizoen hoop ik en het hele bestuur op een mooie, koude en vooral drukke winter voor onze ijsclub.

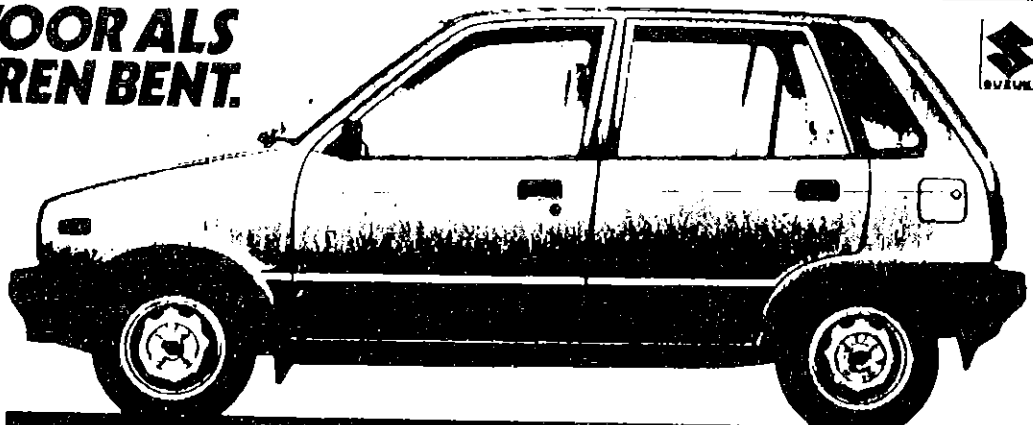
Cees Louw

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

Bij kleine auto's kunnen de achterpassagiers meestal slechts acrobatisch instappen. Dus als u vaak met vijf personen onderweg gaat, heeft u een auto die dat probleem niet kent. Zoals de vijfdeur versie van de Suzuki Alto GL. Waaronder vier volwassenen plus al uw bagage makkelijk op hun plaats zitten. En komen Bovendien biedt de Alto GL meer ruimte en zit u heel wat prettiger dan in een handige compacte auto zou verwachten.

En daarbij op dat de Alto GL voor een heel klein beetje eventueel toediening bereikt prima prestaties levert dat is door en door betrouwbaar en dat is u gegarandeerd met een aantal nóg extra's en u kunt met ons erin zijn dat een prijs die ruime waarde is. U kunt dan gerust met vijf personen komen.

SUZUKI ALTO GL VJFDEURS F 12.995,-  
Trekken Alto 11199 - 2400000001 15 - 1000000000



Dorpsstraat 74  
Landsmeer  
Telefoon (02908) 4343

# **ZEILEMAKER LANDSMEER**





# "KRABBEWAARS"



UIT HET WERKSTUK VAN : ROBBERT ENGELS

## Hard Gaat te Handsmeer

In 1841 werd h.g.t. Handsmeer opgericht.  
Hard gaat te is een ijsclub.

Nu zitten er veel kinderen en volwassenen op die  
1 zijn.

Als je 2... jaar bent mag je op jeugdschaatsen.  
Je komt in een groepje te zitten en je krijgt  
dan les van een leraar of lerares.

Je begint met je schaatsvaardigheid diploma,  
als je doorzet haal je ook je -A-B-C-D-en-E- diploma's.  
~~Eten~~

Als je je -E- haalt moet je een werkstuk maken.

Nog even over de tijd:

Voor elk diploma moet je de slalom en start/temproef  
onder een bepaalde tijd rijden.

Als je je -E- hebt gehaald, kom je (als je wilt) op  
Training.

Je gaat vrijdag of maandag avond trainen.

Dit jaar was er ijs.

Onze eigen ijsbaan was open.

We hadden heerlijk geschaats.

Er waren ook tochten uitgezet, ik heb de Waterland  
West tocht gereden. (30km)

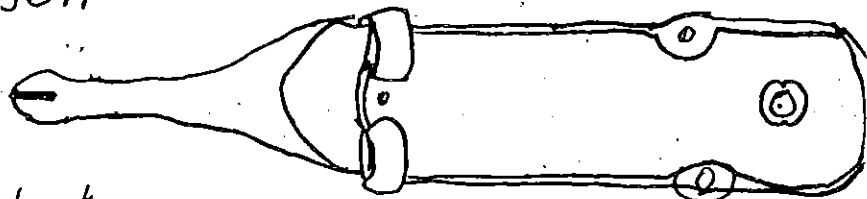
Hard gaat te heeft 2 jong en oude leden:

Arian Schreuder en Mirjan B...

Zelf heb ik ook westrijden geschaats, ik werd 28

# Schaaksen

Soorten schaaksen:



houten schaaksen:

Houten schaaksen zijn er in vele verschillende soorten. De bekendste zijn de friese doortoppers. Alle houten schaaksen hebben een hakleer en een leertje bij de voorvoet. Deze leertjes zijn nodig om de schoen aan de schaats vast te maken.

Het voordeel van een houten schaats is dat hij nogal laag is, zo sta je er goed stevig op.

noren:

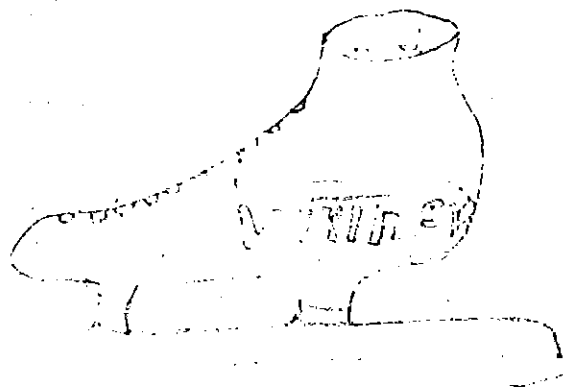
Bij noren zit de schoen aan het ijzer vast.

Noren zijn wat hoger dan houten schaaksen.

Noren bestaan in twee verschillende soorten groepen: hoge noren en lage noren.

Hoge noren zijn voor de bochten op een schaatsbaan.

Lage noren zijn voor tochten en zo min mogelijk bochten.



Verder zijn er ook nog hockey schaaksen en kunstschaaksen. Zij hebben een ronder oppervlak zo kunnen zij makkelijk rondjes draaien.

# KALEIDOSCOOP

w.c. Nieuwe Gouw Tel. 02908-1216



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

## JEUGDSCHAATSEN:

Het Jeugdschaatsen is alweer halverwege het seizoen.

Helaas is het niet gelukt om, naast het ons toegewezen gedeelte, opbind-banken langs de kant te krijgen. Dit is jammer voor de Hard Gaat Ie- jeugd. Vooral zij moeten zittend de schaatsen kunnen aantrekken. Hierdoor genoodzaakt moet nu een vrije zitplaats elders langs de baan een oplossing bieden, maar het over- en toezicht op de groep valt hierdoor weg. We zullen alsnog ons best doen die banken daar te krijgen.

We hebben inmiddels 5x het rechte stuk gehad, waarop dan de vereiste start & remproef- en slalom-tijden, voor het diploma kunnen worden behaald. De helft van de kinderen heeft inmiddels zijn tijden behaald, die zijn wat dat betreft "binnen".

Voor die kinderen die een of beide tijden nog niet hebben gehaald, zijn er nog mogelijkheden op 25 januari; 8 februari en eventueel op de laatste zaterdag 7 maart. Deze kinderen krijgen nu voorrang. Indien er nog tijd over is dan krijgen ook de anderen nog de mogelijkheid om hun tijden misschien nog de verbeteren.

De kinderen die voor hun E- diploma rijden, moeten ook nog een "werkstuk" maken over het schaatsen, waarin ondermeer iets moet staan over het "jeugdschaatsen" zelf; de geschiedenis van het schaatsen, zoals bv. het Nederlands/Europees en Wereldkampioenschap langebaan voor dames en heren; het marathon-schaatsen. Hierbij kunnen tekeningen, knipsels en plaatjes worden gebruikt. Ook moet er een tekening van een 400 meterbaan met start- en finishlijnen van diverse afstanden worden gemaakt. Ook moet je iets kunnen vertellen over wat er zoal nodig is voor een wedstrijd, zoals de starter, tijdwaarneming, jury, loting etc. Dit alles om je kennis van het schaatsen wat eigen te maken, misschien wil je wel met schaatsen door gaan, dan als lid van de trainingsgroep (kan vanaf 11 jaar en diploma E).

Op 22 februari worden de "rondjes" gereden achter de Jagermeester. Het aantal dat moet worden gereden is voor S- 4x; voor A- 6x; voor B- 8x; voor C- 13x; voor D- 18x en voor E- 20x, alle binnen een half uur.

Op 29 februari wordt het carnavalsfeest met de "Elfstedentocht" weer gehouden. Een ieder mag, nee moet dan verkleed in een mooi kostuum, langs de elfsteden op de baan rijden, waarbij dan ook weer een rebus moet worden opgelost, voor het behalen van je "kruisje". Voor het mooist verklede meisje en de mooist verklede jongen is weer een prijsje beschikbaar, dat wordt uitgereikt bij de "diploma-uitreiking".

Op 7 maart is de afsluitdag voor het jeugdschaatsen (vrij schaatsen?).

# Instructiemiddag wedstrijdschaatsen en schaatsenslijpen

ZATERDAGMIDDAG 21 DECEMBER VOOR PUPILLEN, JUNIOREN C EN B.

Buiten regen en wind! De ijsbaan weer groen; een week geleden kon je er bijna op schaatsen. Donkere dagen voor Kerst! Binnen had oom Klaas Hylkema de kachel lekker opgestookt. Trainer Kees Tump zal vanmiddag de pupillen inwijden o.a. in de geheimen van het wedstrijdschaatsen.

Om 2 uur zitten 16 beginnende en toekomstige wedstrijdschaatsers om de tafel voor de tv. Jan Paul heeft een grootbeeld tv meegenomen die het echter onmiddellijk begeeft; meer dan één streep was er niet te zien. Gelukkig heeft Rob Wolthuis ook nog een tv meegegeven. Begonnen wordt met, weliswaar kleine beelden, van beroemde schaatsers Uwe Jens Mey, Leo Visser, Karlstad, Hadschief e.a. ..zo moet het! Voeten sluiten.. staart naar het ijs...hoofd in het verlengde van de rug. Jelle Attema wordt

verzocht op tafel een perfecte "zit" te demonstreren. OP tafel is het makkelijker dan op het ijs zal later blijken want na de theorie wordt de tv weer aangezet om beelden van de laatste clubwedstrijd te bekijken (gemaakt door Rob Wolthuis). Het valt altijd tegen als je jezelf ziet rijden. In plaats van "klein maken" in de bocht gaan de meesten overeind en benen sluiten lijkt ook veel makkelijker dan het is.

Na een kop "lekkere" chocolademelk worden de schaatsen uitgepakt. Er staan 5 slijpblokken opgesteld en geassisteerd door de ervaren "slijpers" Bert Molenaar, Jan Paul en Jelle Attema legt Kees uit hoe de schaats geslepen moet zijn. De "ronding" is heel belangrijk! Een vlak ijzer snijdt zich vast in het ijs.

Bij een groot aantal schaatsen is de ronding verdwenen. Ieder seizoen moet je deze ronding door een vakman erin laten slijpen dan kun het zelf met het slijpblok bijhouden. Hoe je dat "bijhouden" moet doen hebben ze onder leiding geoefend.

Tevreden ging iedereen met geslepen schaatsen om half vijf naar huis.

HET ADRES VOOR

KOEK EN GEBAK

IS



**BANKETBAKKERIJ VAN GERVEN**

Dorpsstraat 65 - Landsmeer - Tel. 1374

ONZE SPECIALITEIT  
Eigen fabrikaat bonbons.

**AMAX**  
SUPERMARKTEN

Amax Plemp

Nieuwe Gouw 3

1121 GW Landsmeer

02908-1490

**Waar lekker op z'n Voordeligst is!**

## SCHAATSTRAINING:

Inmiddels heeft Henk van der Ploeg, na afwezigheid in verband met de geboorte van dochter Dieuwke, zijn trainingen weer hervat. Hierbij dank aan Bob Vink, die Kees Tump in die periode, tijdens de trainingen heeft bijgestaan.

Tijdens de training op vrijdag 3 januari j.l. kwam onze crack Jan Paul Drost te vallen, waarbij hij een fractuur opliep aan zijn li. arm (spaaakbeen). Hierdoor gelukte het hem niet om tijdens de regiowedstrijden te Utrecht op 12 januari j.l. de vereiste tijd te halen, voor deelname aan NK wedstrijden langebaan Neo Senioren. De 3 km werd door de eenarmige Jan Paul afgelegd in 4.34 en nog wat, hetgeen ongeveer 10 sec. te langzaam was, maar toch met "alle respect". Hij gaat het volgend seizoen nog 1x proberen.

Wel gelukte het Marco Schreuder, zich te plaatsen voor de NK, jun C, waarbij hij een klassement moet rijden over 500, 1000, 1500 en 3000 meter. Het NK vindt plaats te Eindhoven op 22/23 februari 1992. Arjan SCHREUDER, gaat steeds beter rijden binnen het kernploeg gebeuren. Hij wist zich tot op heden niet voor- of in- de grote wedstrijden te klasseren, maar behaalde de laatste weken toch

*Ilper wint 1.000 meter in Davos*

## Eerste zege Schreuder

DAVOS • RW

Arjan Schreuder heeft gisteren zijn eerste zege als volwassen schaatsster geboekt. Het schaats-talent uit Den Ilp steeg gisteren in Davos, kort na een weinig opzienbarend Nederlands kampioenschap, wel boven de middelmaat uit. Schreuder won tijdens internationale wedstrijden in de Zwitserse wintersportplaats de 1.000 meter en kwam ook op de 500 meter goed voor de dag.

Voor Schreuder is het huidige seizoen, zijn eerste in de all-round-kernploeg, een jaar om te leren. De Ilper is als zevende lid (een uitzondering) aan het nieuws van de Nederlandse schaatszalm toegevoegd en vertoef vooralsnog in de schaduw van leeftijdsgenoot Falko Zandstra en andere toppers als Bart Veldkamp, Leo Visser, Thomas Bos, de revelatie van het nieuwe seizoen Rintje Ritsma en marathoncrack Robert Vunderink.

Tijdens de World Cup wedstrijden reed Schreuder slechts buiten mededinging mee (zonder daarbij te stunten) en ook op het NK afgelopen week in Heerenveen bleef hij duidelijk achter op de rest van de kernploeg (uitgezonderd Ben van der Burg). Op zich geen schande want Schreuder weet dat de Olympische Spelen voor hem (voorlopig nog) te hoog gegrepen zijn.

Zijn prestaties van gisteren moeten Schreuder echter hoop

hebben gegeven in zijn streven aansluiting te maken met de wereldtop. Op de 1.000 meter greep hij de zege. Weliswaar was de concurrentie op de 'lange sprint' niet zo hevig als op de 500 meter, zijn tijd van 1.16.73 mag er echter best wezen. Hij bleef de Duitser Spielman ruim tweitienden voor.

Bovendien legde hij de kortste schaatsafstand ook in een alleszins acceptabele tijd (zeker gezien het harde ijs) af. De Ilper raffelde het rondje op het ovaal van Davos af in 38.79 en werd twaalfde. Daarmee leverde hij weliswaar exact twee minuten en een seconde in op winnaar Uwe-Jens Mey, maar minder dan een seconde op de nummer twee uit het sterke deelnemersveld, Peter Adeberg. Bovendien hoefde Schreuder van de Nederlandse kernploegleden alleen Falko Zandstra (tiende in 38.36) nipt boven zich te dulden.

zodanige resultaten, dat hij nu ongeveer op het niveau van het afgelopen seizoen zit. Op 8 en 9 januari j/1 deed hij mee aan wedstrijden te Davos, hij werd op de 1000 meter 1e in een tijd van 1.16.73 en op de 500 meter 12e in een tijd van 38.79 sec.

Op 12 januari j.l. deed hij met de kernploeg, buiten mededinging mee, aan wedstrijden te Davos. Op de 1000 meter werd de 8e in een tijd van 1.16.81 en op de 5000 meter realiseerde Arjan een uitstekende tijd, nl. 6.58.11, hetgeen sneller was dan Rintje Ritsma. Veldkamp reed toen een 6.43 -er. Arjan, veel sportief succes toegewenst.



TE KOOP: 2 kamerappartement Nieuwe Gouw 210, gelegen op de 2e verdieping boven het winkelcentrum. V.v. bar, open keuken, eigen CV, balkon op ZW, dubbele beglazing en stenen berging in onderbouw. Gebouwd in 1981. Prijs n.o.t.k. tel.: 5624 bgg. 1740.

Nina Vink heeft op uitnodiging van de baancommissie Amsterdam, meegedaan aan het kerstoernooi voor Junioren C en B sprint te Haarlem. Zij behaalde van de 44 deelneemsters een 7e plaats over 2x 140 meter, met respectievelijke tijden: 17.41 en 17.08. Nina, je hebt de klubkleuren goed verdedigd, gefeliciteerd.

Op 27/12 vond de Koninklijke Thialf Jeugd Trofee voor Jun. C en B plaats te Heerenveen. Onze vereniging was, samen met nog 43 verenigingen, voor deelneming uitgenodigd. Hieraan deden mee: Bij de Jun. C meisjes: Nina VINK, zij reed knappe tijden, nl. 500 m. in 50.58 en de 1000 m. in 1.43.65, hetgeen haar een 15e plaats opleverde (van de 44 dln's), heel goed.

Bij de Jun. C jongens: Ivo HILDERINK, hij reed ook goed, nl. de 500 m. in 54.59 (record) en de 1000 m. in 1.55.51. Hij eindigde op de 35e plaats in de eindstand van 44 klasseringen.

Bij de Jun. B meisjes: Sonja MAGER, zij reed een goede 500 m. in 50.24 maar kwam helaas ten val op de 1000 m., waardoor haar tijd 2.10.81 was. In de einduitslag een 34e plaats, volgende keer natuurlijk beter Sonja.

Bij de Jun. B jongens: Just MARTENS, hij werd helaas door het veroorzaken van twee valse starts op de 500 m. gediskwalificeerd, maakte op de 1000 m. een goede tijd van 1.41.55. Jammer voor Just is hij niet in de klassering opgenomen, maar volgende keer beter, dus oefenen op de start.

Van Gerard Stark het bericht dat hij tijdelijk stopt met (wedstrijd)schaatsen i.v.m. een "zwabbervoet". Van dit euvel komt hij dit seizoen niet af en Gerard wil wat het schaatsen betreft even rust. Mogelijk volgend seizoen weer als vanouds? Gerard sterkte en herstel toegewenst.

Laatste uitslagen langebaan Jaap Edenbaan, Junioren C, 13/01/92

	500 m.	1000 m.	1500 m.
Marjolein WOLTHUIS	60.17	2.08.61	
Nina VINK	51.45	1.46.02	
Jelle LUIJNENBURG	59.59 (PR)		3.30.61 (PR)
Ivo HILDERINK	55.24		3.17.04

"RECORDWEDSTRIJDEN"  
 THIALF IJSBAAN HEERENVEEN  
 d.d. WOENSDAG 18 MAART 1992



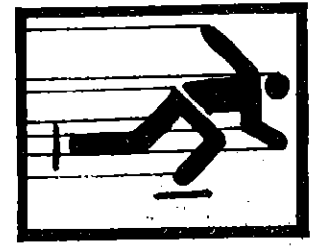
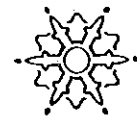
Het is ook dit jaar weer gelukt om ijs te huren op de wonderbaan Thialf te Heerenveen.

Op woensdag 18 maart van 09.00 tot 11.00 uur kunnen wij daar met de leden van de trainingsgroep terecht voor het rijden van de recordwedstrijden. Nadere informatie volgt in het eerst volgende clubblad. Geef je in ieder geval op voor 1 maart 1992.



UITSLAGEN WEDSTRIJDEN

	500m	1.000m	1.500m	3.000m	5.000m
Neo-senioren					
8/12	Marjan Mager	1.35.2		5.06.2	
	Jan Paul Drost		2.11.8		7.50.7
Junioren B					
8/12	Sonja Mager	51.4	2.51.0		
Senioren					
14/12	René Koning	50.0	2.41.5		
N.senioren					
15/12	Marjan Mager	46.9	1.36.5		
Junioren C					
16/12	Jelle Luynenburg	69.3	2.09.3		
	Nina Vink	52.2	1.49.5		
	Marjolein Wolthuis	-	2.05.8		
Senioren					
22/12	Evelien Mager	50.8	1.47.4		
	René Koning	47.8	1.38.6		
28/12	Bert Molenaar	48.7	1.42.4		
	Gerard Stark	47.4	1.38.9		
	Martin de Vries	45.0	1.33.1		
Neo-senioren					
	Fabian v. Altena	45.4	1.33.7		
Junioren B					
	Sander Schot	47.6	1.37.8		
Pupillen A					
30/12	Arne Vink	35.27	56.65	1.50.0m	
	Roderick Taanman	41.37	57.00		
	Edzard Boerma	40.30	64.74		
	Robbert Engels	39.25	65.91		
	Wietse Goede	42.64	66.51		
Junioren B					
05/01	Sonja Mager		55.04	3.04.6	
Senioren					
05/01	René Koning		48.61	2.47.08	



Marathon B-rijders (55 ronden)	punten:	alg. klassement:
3e Jan Paul Drost	17	3e
12e Gerard Stark	4	18e
14e Fabian van Altena	2	26e
Marathon Dames C (8 ronden)	punten:	alg. klassement:
3e Nina Vink	8	5e
6e Marjolijn Wolthuis	5	6e
Marathon Dames B (10 ronden)	punten:	alg. klassement:
5e Sonja Mager	6	4e

# BOB HOGEROP



1992 is al weer een paar weken qua! Hoe zit het met uw goede voornemens?

Probeert u te stoppen met roken? En lukt het een beetje?

Als het u moeite kost, kan ik u een voordeel opnoemen buiten alle andere voordelen, die het NIET roken met zich meebrengt.

U hoeft -als er niet meer in huis gerookt wordt- nooit meer het plafond te witten!

Denkt u zich een sin, nooit meer gedonder met wikkast of roller boven uw hoofd, geen meubels meer afdekken tegen spetters of levensgevaarlijke toeren uithalen op wankele keukentrapjes. En alleen omdat er niet meer gerookt wordt in huis.

Maar alle gekheid op een stokje. Als we het jaar 1992 nu eens gaan uitroepen tot het jaar van de lenigheid?

**L E N I G H E I D** juist!

Een lenig lichaam is voor iedereen voordelig, want wat heeft een mens aan een goede conditie terwijl hij na een duurloop nog zo stijf is als een deur?

U hoeft heus geen slangen mens te zijn voor een goed lenig lichaam. Slangenmensen zijn er voor het circus of theater. Maar simpele lenigheidsoefeningen zijn zeer nuttig voor en na een sportinspanning. Geen verkramppt gedoe maar lekker soepel met de armen en benen tijdens b.v. een schaatstocht. Neem er de tijd voor als u rekoefeningen doet!

Elke oefening 10 seconden volhouden en werk zo systematisch het lichaam af.

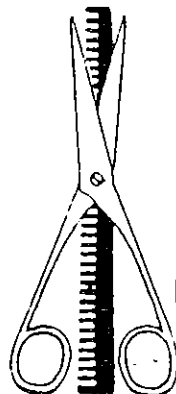
Met een soepel en lenig lichaam krijgen blessures weinig kans. En denk een in, ook andere activiteiten krijgen meer glans. Wat te denken als u zich een te buiten gaat in disco of ballroom?

De tongen komen los als u zich waagt tussen rappende of hip-hoppende dans freaks. Met een soepel lichaam is het swingen een fluitje van een cent. Ook tijdens het werk is het aangenamer. Leraren staan weer ontspannen voor de klas, buschauffeurs zitten relaxed achter het stuur enz. enz. En vergeet de wintersport niet! Bijna alle gipsvluchten kunnen dan geannuleerd worden, kortom het wordt tijd voor lenigheid!

Een gezond en vooral lenig nieuwjaar toegewenst!

Bob Vink.

## FRED'S KAP-O-THEEK



**REDKEN®**  
**HAIRSTYLIST**

op afspraak

**Nieuwe Gouw 20 - Landsmeer**

**Telefoon: 02908 - 4679**

(dinsdags gesloten)

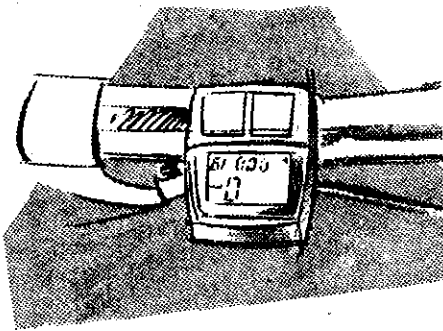


ARCO - DIENSTVERLENING B.V.

VOOR TOTAALONDERHOUD VAN  
KANTOREN, SCHOLEN, BEDRIJVEN ETC.  
SPECIALIST IN VLOERONDERHOUD  
EN TAPIJTREINIGING

ROERDOMPSTRAAT 32  
1121 NB LANDSMEER  
Tel: 02908 - 1560  
Fax: 02908 - 4935

### Oproep voor deelname aan fietsactie



Op 30 april (Koninginnedag) komt er een fietsactie waarvan de opbrengst bestemd is voor een kinderrevalidatie-project in Belize, Belize is gelegen in Midden America.

Het is de bedoeling om die dag in totaal 210 km te fietsen, waarvan ongeveer 150 km door Noord-Holland en ongeveer 60 km met sprints op de Raadhuisstraat in Landsmeer. Om ca. 14:00 uur stopt men met fietsen en wordt er begonnen met een kleine estafetteloop en een brancard race tussen de verschillende ploegen.

De actie van "Fietsen voor Belize" wil vroegtijdig inventariseren in verband met de aankoop van wielershirts, op hoeveel fietsers men kan rekenen. Deze potentiële fietsers moeten over een redelijke conditie beschikken of bereid zijn deze de komende maanden op te bouwen.

Tevens wordt van hem of haar verwacht dat hij/zij minimaal één proefrit van minimaal 100 km goed volbrengt.

Kunt u aan deze verwachtingen voldoen en heeft u zin in een leuke fietstocht voor een goed doel, dan kunt u zich vóór 15 februari opgeven bij:

Jan Paul Drost tel. 1740  
Dick Wals tel. 1744

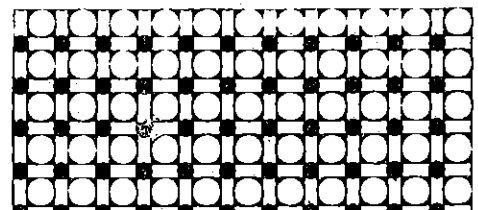
Nieuwe Gouw 18  
Landsmeer  
Tel. 02908-5934



**Waarom slepen  
met zware kratten  
en flessen?**

Wij bezorgen het  
voor u thuis!

Ook catering van  
hapjes en snacks!



# in de Schijnwerper

De rubriek "Schaatser van de maand" kent u al. Een maandelijks terugkerend item in ons clubblad, waarbij een schaats(t)er zichzelf aan de lezers voorstelt. De "Schaatser van de maand" is een populaire rubriek. Daarom leek het ons een aardig idee u ook eens nader aan de Hard Gaat Ie-bestuursleden voor te stellen. Want wie zijn die mannen en vrouwen achter de schermen eigenlijk? Wie zijn die liefdewerk-oudpapier zwoegers met hun geel-blauwe hart? Eén ding is duidelijk; zonder hun inzet zou Hard Gaat Ie eenvoudigweg ophouden te bestaan.

We beginnen onze interview-reeks met Klaas Hijlkema, beter bekend als Ome Klaas. Hoelang Ome Klaas precies bij Hard Gaat Ie zit, weet ie niet, maar toch al gauw een jaar of dertig. Ome Klaas is de man van het onderhoud. "Commissaris van Materieel" heet dat officieel. Wat voor naam het beestje ook heeft, Ome Klaas is er in iedergeval druk mee. Dat ons clubhuis er zo perfect uit ziet en al het gereedschap keurig op z'n plaats hangt, hebben we aan hem te danken. De clubblad-redactie zocht Ome Klaas en z'n vrouw Alie op in hun gezellige huis aan de Helmkruidstraat.

Waar bent u geboren, en hoe bent u in Landsmeer verzeild geraakt?

Ik ben geboren in Edam op 31 januari 1922. Ik heb altijd gedacht dat ze op het gemeentehuis de vlag speciaal voor mij uithingen, maar dat blijkt voor de Koningin te zijn. Via Tuindorp-Oostzaan en Amsterdam-Noord kwamen we in 1955 in Landsmeer terecht in een woning van de NDSM. Na 15 jaar verhuisden we van de Tormetilstraat naar de Helmkruidstraat, en daar zitten we nog steeds. Ik voel me hier kiplekker met een grote hobbyzolder (= de tempel van Ome Klaas, waar de ijsclub ook wel bij vaart).



Wat heeft u vroeger zelf aan sport gedaan?

Sport! Wielrennen hè, dat was nog in Noord. Af en toe won ik wat, een knaak ofzo en als je f 25,- had, kreeg je een bekertje opgestuurd. En voetballen bij CNF, een onderons club'ie en daarna bij de Volenwijckers. Ik speelde niet zo hoog hoor. Wel bij CNF. 's Morgens in het derde op het oude DWV-terrein, daarna de groters. Vaak kwamen er een paar niet opdagen en vroegen ze aan mij of ik mee wilde spelen. En zo kwam ik in het eerste. 's Winters trainden we in het boksgebouwtje op de Laanweg.

Heeft u nog (toertochten) geschaatst?

Nee, bij de NDSM kreeg ik wat aan m'n knie, en daardoor heb ik nooit de Waterland-West-Tocht kunnen schaatsen, dat werd me afgeraden. M'n schaatsen liggen nog boven; echte houten noren.

Vroeger wel hoor, dan stapten we op in Buiksloot naar Purmerend en dan naar Oosthuizen (naar de grootmoeder van mw. Hijlkema). Vroeger kon je ook van Landsmeer naar Marken. Toen hadden we nog echte winters, die zijn er nu niet meer!

Hoelang bent u al bestuurslid? Nou dat zal niet ver van de 30 jaar afliggen. Ik ben er in gehaald door Jan Pus, omdat ze zaten te springen om bestuursleden. Ik zat er gelijk in met Bram Kieft en Ome Jaap van de Linden.

De eerste kantine is er trouwens neergezet door Cor Mazereeuw. We moesten de kantine afbetalen met de Koek & Sopie.

U bent Lid-van-Verdienste geworden, wat houdt dat precies in?

Ja, dat is alweer zo'n twee jaar geleden zeker. Samen met Eef Blankert. M'n vrouw was ook speciaal uitgenodigd, en toen we binnen kwamen zag ik het al die man uit Utrecht, de heer Broekhuizen. En toen was het zover, m'n hele doopceel werd gelicht, wat je allemaal gedaan had. Nou en toen werd er zo'n speldje opgeprikt. Best leuk hoor, maar voor mij hoeft dat allemaal niet.

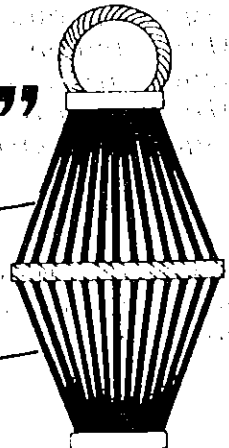
Wat zijn uw hobby's?

Modelschepen bouwen. Ik heb veel clubs geleid bij de speeltuinvereniging: zweefvliegtuigjes en scheepjes bouwen. Bittere rijst was dat; stond je af en toe alleen in een schuur, of die jongens kregen ruzie met elkaar en dan sloegen ze die bootjes op elkaars kop stuk. Maar ja ik maakte het niet hoor, zo gek ben ik niet.

## specialiteitencafé herberg "de eierkorf"

zuideinde 48  
1121 cm landsmeer  
tel. 02908 - 5554

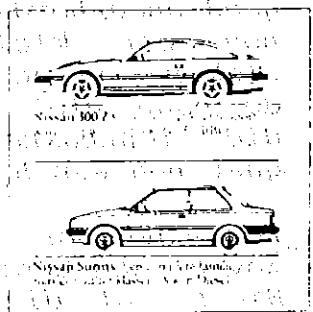
geopend vanaf 16.00 uur  
maandag gesloten



## NISSAN

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

Meer een gebruikte auto moet u kunnen lezen en schrijven, vinden wat u aan dit noemen wij onze gebruikte auto's "ABC"-occasions. Het 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-occasions showroom en geef uw ogen goed de keus. Want de gebruikte auto's zijn nauwelijks van nieuw te onderscheiden. Behalve op het prijskaartje.



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

AUTOBEDRIJF BRUSAM b.v.

Van IJsendijkstraat 385

1442 LB Purmerend

Tel.: 02990-33027/22500

U heeft voor Hard Gaat Ie in de Sportraad gezeten. Hoe was dat? Ik was de vertegenwoordiger van Hard Gaat Ie in de sportraad, elke vereniging heeft iemand in de sportraad zitten. Elke vereniging kwam naar de vergadering als ze wat nodig hadden of als de terrein- of zaalhuur omhoog was gegaan, of over de verlichting ofzo. Ik heb er toch al gauw 10 jaar in gezeten.

Wat zijn uw taken/werkzaamheden bij de ijsclub?

Nou, ik ben dus commissaris van materieel, zoals dat heet. Nou ja kijk ik doe dus het onderhoud, zorg dat de kachel blijft branden. En de dijken hè, ja die damwand moet ook goed onderhouden worden. En dan nog wat kleine dingen aan elektra en de verlichting van de baan niet te vergeten. In die lichtbakken en die masten gaat nog een hoop tijd zitten.

Wat vindt uw vrouw ervan dat u zoveel weg bent voor de club?

Niets. Al die vrouwen hebben het over emancipatie, nou Alie is al jaren geëmancipeerd.

Heeft u nog een leuke anecdote?

O ja schei uit. We moesten een keer beton storten voor het clubhuis. We hadden een mannetje geregeld die voor ons zou komen met zo'n betonmortel. En toen ie 's morgens kwam, bleek al gauw dat die slang (waar het beton doorheen moet) veel te kort was. Dus hij zou 's middags terugkomen..... Slangen weer aan elkaar, nog niet lang genoeg. En die slangen pasten ook niet zo goed. Piet van de Meer eraan te sjoeren. Zet die vent van die wagen opeens die kraan open... Alle beton op het "bordes". Schei uit, wat een troep zeg. Die smurrie zat overal, wat zagen we eruit.

Volgende maand staat er weer een bestuurslid in de schijnwerpers...

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 aantrekkelijke kortingen, aanbiedingen of prijzen.

fotoshop · fotografie · pasfoto's · portretten · video · reportages

## foto henk van maren

fotoshop-fotografie-pasfoto's-video-portretten

gildeplein 84  
1445 bm purmerend  
tel. 02990 - 45312

*uw fotowerk is ook  
welkom op Bierstalfoud 21  
Landsmeer tel: 4170*

Voor service op maat .....

Fa. **DRAL** sinds 1907

Alles voor uw fiets !

- ★ Gazelle dealer
- ★ vakkundige en snelle reparatie
- ★ erkend Gazelle race - specialist



**VIKING** schaatsen

KERKSTRAAT 192a - OUDERDIJK - Tel. 02984 - 16 76

"EVEN VOORSTELLEN"

Dankbaar en gelukkig zijn wij met de geboorte van onze dochter en ons zusje

DIEUWKE

Henk en Elise van der Ploeg  
Annelies  
Wycke

Tijdelijk adres:  
Ziekenhuis Overvecht, Utrecht  
Bezoek na overleg

Mindensedijk 80  
3631 NR Nieuwersluis  
Tel: 02943 - 3898

20 november 1991

In het december nummer van 1991 zijn wij reeds met onze gezinsuitbreiding gefeliciteerd, daarvoor onze hartelijke dank. Het is inderdaad juist opgemerkt dat ik tussen de geboorte van Dieuwke en 20 december jl. niet meer ben gesignaleerd op de Jaap Edenbaan, en wel degelijk een soort zwangerschapsverlof heb moeten inlassen; de omstandigheden lieten het niet toe om trainingen te blijven geven. Ik weet dat ik hiermee wat overlast en ongemak heb veroorzaakt, daarvoor mijn verontschuldigingen.

Op een vraag van de redactie om eens een en ander over mezelf te vertellen, wil ik best een poging wagen.

Wonende aan de Vecht, op vijfhonderd meter van de mijndense-sluis -welke verbinding geeft tot de Loosdrechtse plassen- en een natuurzwembad 'zwemlust' op steenworp afstand, was mijn jeugd, met al dat water om ons heen, al snel gevuld met de watersport. Via een kanaal en een Piraat naar een BM 16 kwadraat met een Johnson buitenboordmotor voelde ik mezelf een waardig watersporter. Zeilen, zwemmen of trainen, het was altijd moeilijk om te kiezen.

Zoveel water en de strenge winter van 1963 voor de deur betekende volop ijs in de regio, waardoor het voor de hand lag dat ik in mijn jeugd ook besmet werd met het schaats virus. Als jongetje van zeven jaar was ik al gauw de snelste schaatser van Nieuwersluis en omstreken.

Het duurde toch nog een jaar of zeven voordat ik lid werd van een schaatsclub, dat kwam door de komst van een kunstijsbaan in Overvecht, Utrecht. In 1970

ben ik lid geworden van schaats vereniging 'de Vechtstreek' onder leiding van trainer Beb Reimus, en trainde altijd gezamenlijk met Wim Voorneveld. Wim was in die tijd het 'grootste talent' op de Nederlandse ijsbanen, ik was zelf nog steeds de snelste schaatser allertijden van Nieuwersluis en omstreken. Tijdens trainingen konden Wim en ik elkaar altijd prima aanvullen en stimuleren.

Waarom Beb Reimus mij altijd

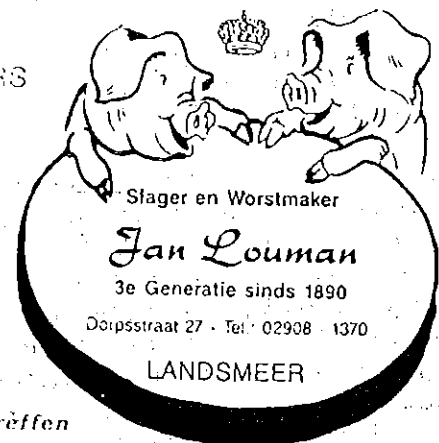
OVER SNIJVERS

GESROKEN

Louman's

Worst en  
Vleeswaren

zijn niet te overtreffen



badmeester noemde weet ik op dit moment nog steeds niet, waarschijnlijk omdat ik snel bruinde; of het moet aan mijn trainingsinzet hebben gelegen! Tja, na het trainen willen spieren ook wel eens wat(er) dacht ik altijd. Heel toevallig ben ik wel badmeester geworden.

Verder achterom kijkende wierpen onze gezamenlijke trainingen mooi hun vruchten af, en in 1973 stonden wij beiden op het strijdtoneel van het N.K. junioren B te Utrecht; Wim Voorneveld presteerde goed op zijn eerste kampioenschap. Jan de Vries werd kampioen en zilver en brons waren er voor Bert de Jong en Riekele Heida. Zelf was ik tijdens dit kampioenschap slechts een ballenjongen; ik mocht nl. de weg getrapte blokjes weer op de juiste plaats terugleggen (hier was ik dan ook erg goed in). In 1975 werd tijdens het N.K. in Heerenveen Wim Voorneveld kampioen van Nederland, tweede werd Hilbert van der Duim en derde was Gerard de Rond. Dat jaar kon ik niet aan de kampioenschappen deelnemen omdat ik onreglementair, nl. tijdens het schaatsseizoen, van ijsclub was overgegaan; daarover was ik uiteraard verdrietig, maar ik wilde de sportieve strijd aangaan om het jaar daarop wel van de partij te zijn.

In 1976 tijdens het N.K. te Eindhoven werd ik 6°. Y. Kramer, H. v/d Duim en F. Schalijs werden 1°, 2° en 3°. Mijn vriend Wim Voorneveld heeft daar geen vier afstanden mogen rijden, hij had zich niet weten te plaatsen.

Om niet te vervallen in alle plezier visserslatijn over door mij in het verleden gereden snelste tijden en omdat ik al mijn persoonlijke records niet zo uit mijn hoofd weet te schudden, voor een statistische terugblik toch een boekje het volgende. Zo ben ik eens gaan bladeren in een stoffig boekje, SCHAATSSEIZOEN '76-'77, en in dat boekje kom je mijn naam en afstanden tegen.

AFSTAND	PLAATS	TIJD	IJSBAAN
500 mtr.	6°	41.8	Utrecht
1000 mtr.	8°	1.26.2	Utrecht
1500 mtr.	8°	2.11.4	Utrecht
3000 mtr.	14°	4.48.3	Utrecht
5000 mtr.	21°	8.06.1	Amsterdam
10000 mtr.	33°	16.55.2	Amsterdam

In het puntenklassement sta ik op de 10° plaats met een totaal aantal van 184.970 punten.

In de periode '76-'79 ben ik geselecteerd rijder van het gewest Noord-Holland/Utrecht geweest, onder trainer Floor van Leeuwen; dat was eigenlijk niet mijn sterkste tijd.

In september 1978 breek ik, op de Ton Menken binnenbaan in Leiden, mijn beide enkels. Natuurlijk kan je dat seizoen wel op je buik schrijven, dacht ik, maar tijdens het verblijf in Inzell reed ik op de 3000 mtr. een p.r. met een tijd van 4.31.1. Verdere resultaten van dat seizoen waren niet om over naar huis te schrijven. Wel werd in dat jaar het eerste marathonkampioenschap van Nederland op natuurijs gehouden, in Loosdrecht.



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



Het marathonschaatsen was eigenlijk een van de mogelijkheden voor mij om te gaan doen, zeker na twee gebroken enkels. Zo won ik in 1983 het vierbanentoernooi, dat waren 4 marathons over 75 ronden op de ijsbanen van het gewest Noord-Holland/Utrecht.

In 1984 was ik voor een jaar A-rijder, maar door mijn werkzaamheden als zwemonderwijzer in het sportcentrum van Diemen, werd ik gedwongen in '85 als B-rijder door te gaan, omdat sport en werk niet samen gingen. Als A-rijder moest je eigenlijk of werkeloos of boer zijn, maar als magazijnmeester van lege kartonnen dozen bij Wehkamp had men eigenlijk nog het meeste succes.

In 1985 heb ik deelgenomen aan de Elfstedentocht, 14 dagen daarna stond ik in Kuopio, Finland, aan de start voor de alternatieve Elfstedentocht, daar ben ik als 12<sup>e</sup> uit de strijd gekomen; Teun Busser werd daar eerste.

#### 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-HYPOTEKEN-FINANCIERINGEN

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

In juni '85 werd ik aan een hernia geopereerd, en hoewel ik serieus geprobeerd heb om weer te gaan schaatsen bleek het herstel langer te duren dan verwacht. En ja hoor! er stond weer een Elfstedentocht voor de deur (Shit!!). Maar in de sport in het algemeen valt vaker wat te verliezen dan te winnen, dus met veel plezier heb ik m'n collega Jan Verhagen op mijn kaart laten rijden. Het deed mij enorm veel plezier te horen dat Jan, net als het jaar ervoor, erin geslaagd was de tocht tot een goed einde te brengen. Jan moet voor jullie geen onbekende zijn, hij verving mij vorig jaar als trainer bij HGI.

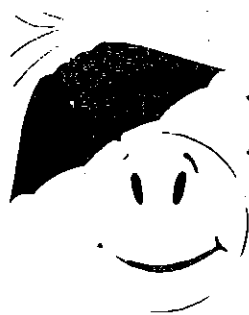
Vanaf '86 t/m '89 ben ik trainer geweest bij Jaap Eden. Eind '89 ben ik door Jelle Attema benaderd om trainingen te komen geven bij HGI. Uiteindelijk was ik het seizoen erop niet in staat om training te geven, en ben ik door Jan Verhagen vervangen. In september '91 ben ik voor het eerst daadwerkelijk begonnen.

Op 15 oktober j.l. was mijn eerste ijstraining bij HGI en waren wij met onze sleepboot op vakantie, wij lagen op loopafstand van de Jaap Edenbaan in de Weespertrekvaart in Diemen. Zo was het mogelijk dat ik twee hobby's, water- en schaatssport, heb kunnen combineren.

Mijn oudste dochter Annelies is negen jaar en dit jaar begonnen met jeugdschaatsen in Utrecht; tijdens de wedstrijden op zondag ochtend 17 november was zij ook op het ijs.

Wycke is vijf jaar en nog niet besmet met het schaatsvirus. Ze stoeit erg graag en wil net als Annelies graag op judo. Annelies werd tijdens het Sinterklaastoernooi in Malden, in haar gewichtsklasse, winnares van het toernooi.

Henk van der Ploeg



## DE FÖHN VAN PLEUN

### Snelheid?

Afgelopen zondag, 19 [ ] 2011, het jaarlijkse evenement bij HGI: de Clubwedstrijd

Hier een paar tips om de snelheid wat kunnen verhogen (die natuurlijk niet te vernemen los zullen gaan maken, die in de kleedkamers wel verder besproken zullen worden):

**Tip 1: Pas uw natuurlijke aanleg aan!**

Hoe vaak horen we niet: "die heeft het van nature!". Ieders lichaam kent grenzen aan zijn snelheid, voornamelijk veroorzaakt door lichaamsbouw.

Een researcher van de Vrije Universiteit heeft verschillende schaatsers in een windtunnel van het Nationaal Ruimtevaart Laboratorium laten trainen en toonde aan dat lichaamsproporties een belangrijk effect hadden op de luchtweerstand en dus op de snelheid. Ga dus aëro-dynamisch gekleed, liefst met badmuts, naar uw volgende wedstrijd!

Voor diegene die last hebben van x-benen, zwakke enkels of te korte pezen: de medische wetenschap m.b.t. de sport is al ver ontwikkeld. Overweeg eens een kunstbeen! Daarnaast kunt u vast ook wel terecht bij de overbekende haptonomen. Bespreek het eens met Gerard Kemkers of Ben van de Burg.

Voor de wanhopige vrouwen die de mannen graag voor willen blijven: misschien helpt dit staatje julie om een goede smoes te vinden.

Deze maten kunnen uw snelheid dus verhogen. (N.b. Er zijn natuurlijk ook mannen die zich iets aan moeten passen!)

MAAT	VROUWEN	MANNEN
Gemiddeld gewicht v/d hersens (??)	1,277 kg.	1,999 kg.
Spiereen: % v/h lichaamsgewicht	36%	41%
Totale longcapaciteit met 25 jaar (gemiddeld)	4,998 l.	7,72 l.
Aantal ademhalingen per minuut (in rust)	20-22	14-18
Luchtopname per ademhaling		
- in rust	0,49 l.	0,9 l.
- zwaar werk	1,056 l.	2,44 l.
Hoeveelheid bloed	3,3 l.	5,6775 l.

**Tip 2: Wordt jonger!**

Diegenen die zich aangesproken voelen weten natuurlijk wat ik bedoel. Niets is namelijk frustrerender als zelfs IK u (eindelijk!) voorbij rijd, nietwaar?

Er zijn hiervoor een paar oplossingen die u kunnen helpen:

- doe mee aan de landelijke verjongingsactie
- doe net of u weer 18 bent.
- neem een veel jongere vriend of vriendin die steeds zegt hoe jong u wel niet bent.
- (-neem de volgende keer een haak mee, voor als ik weer eens langs kom!)

van dijk's **DoelZelf**

**HET ADRES**

**VOOR UW GROTE  
EN KLEINE KLUS**

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

**T. H. S. nederland**

voor al uw gereedschap en tuinmeubelen naar:

**DEN IJP 149**

tel: 02908 - 5590



### Tip 3: Ga op dieet!

Deze tip is tweeledig! Het seizoen is nog lang niet afgelopen, dus die extra kilotjes kunnen er makkelijk nog vanaf (heb ik een gigantisch recept voor, kunt u zo ophalen), zodat je je sneller kan bewegen.

Belangrijker is echter het op gewicht blijven en het nuttigen van het juiste voedsel. Als je te weinig vet op je lichaam hebt kan je lichaam te weinig energie gebruiken, wat weer ten koste gaat van de snelheid. Met het nemen van het juiste voedsel bedoel ik dat je niet voor een wedstrijd een zakje drop, maar uitbalanceerd voedsel moet eten.

Voor de DRANK-gelovigen onder jullie: Bier is niet het ideale vocht, dat is water!

(Allemaal leuke onderwerpen voor de volgende keer

### Tip 4: Train altijd, any place, any where!

Het is namelijk logisch dat iemand die 365 dagen per jaar aan het trainen is een betere conditie heeft dan iemand die om de dag wat doet.

Daarom bied ik jullie hier enige alternatieven, die jullie zelf wel kunnen uitbreiden:

Component van de conditionering	Plaats	Methode
uithoudingsvermogen vergroten	-in het dorp -werk/school -thuis	elke avond trimmen met de hond (kunt u bij mij huren) baas/leraar pesten grasmaaien/stofzuigen/touwtje springen
ontwikkelen van kracht	-overall -op de weg -in bed	steeds maar op je tenen gaan staan versterkt de kuitspieren fietsen ? (rust na spanning versterkt!)
verbeteren reactietijd	-in bed (alweer?) -in de bar -thuis -in de auto	schaapjes VANGEN de bierfilt-spelletjes stoelendans zorgen dat je het eerste weg bent bij het stoplicht

### Tip 5: Ga altijd achter snelleren aan!

Let wel op bij het aanhaken, onze HGI-jasjes zijn zo kapot.

Autoplaatwerkerij  
Spuitinrichting

# Stijl & Zoons

voor al uw autoschade

Zuideinde 4



kenmerk  
voor  
vakwerk

Telefoon 15 36

## CLUBKAMPIOENSCHAPPEN SEIZOEN 1991-1992

De Europese kampioenschappen in Heerenveen, waar Falco Zandstra zo schitterend Europees kampioen werd, waren nog niet afgelopen of de actieve Hard Gaat Ie leden waren al op weg naar de Jaap Eden baan voor hun eigen kampioenschap.

De ambiance van een volle, droge, warme hal stond in schril contrast tot de koude, natte en sfeerloze Amsterdamse Ijsbaan.

Desondanks waren er heel wat ouders en andere supporters op de been om hun favoriet aan te moedigen.

Vooraf de jeugd trof het met het weer bijzonder slecht. Door de regen en harde wind waren er nogal wat valpartijen, Sander Schot viel zelfs op beide afstanden. Toch wel erg jammer.

Later op de avond werd het iets droger, desondanks waren ook bij de (Neo)senioren en de veteranen de meeste tijden niet om over naar huis te schrijven.

Jammer voor dit slecht één maal per jaar terugkerend evenement.

De inzet van de deelnemers was er echter niet minder om, waarvoor hulde aan onze sportieve leden.

UITSLAGEN CLUBKAMPIOENSCHAPPEN "HARD GAAT IE" d.d. zondag 19 januari 1992, op de Jaap Edenbaan te Amsterdam.

Georganiseerd samen met "De 5 Dorpen".

Voor Hard Gaat Ie verschenen er 43 deelnemers aan de start.

Jammer dat het zo'n slecht weer was, vooral tijdens de pupillen en junioren C/B wedstrijden, veel regen en harde wind, waardoor persoonlijke records uitbleven en zich veel valpartijen voordeden, gelukkig zonder letsel.

ALGEMEEN KAMPIOEN BIJ DE DAMES: MARJAN MAGER

ALGEMEEN KAMPIOEN BIJ DE HEREN: JAN PAUL DROST

Beiden van harte gefeliciteerd, jullie mogen nu de wisselbeker houden (3x op rij gewonnen)

### UITSLAGEN:

PUPILLEN A:		500m	300m	Totaal:
meisjes:	1. Marjke DE LANGE	67.3	38.8	106.160
	2. Elzelien JANSEN	70.8(val)	38.1	109.050
	3. Marjolein v.ECK	85.8(val)	43.3	129.150
jongens	1. Arne VINK	53.5	37.5	95.110
	2. Roderick TAANMAN	56.4	43.3(val)	99.830
	3. Edzard BOERMA	69.7	39.7	109.550
	4. Robbert ENGELS	71.3	41.7	113.100
	5. Wietse GOEDE	70.2	val-niet gefinisht	
JUNIOREN C:		500m	1000m	Totaal:
meisjes	1. Tanja MAGER	55.0	2.02.2	116.110
	2. Nina VINK	68.7	1.52.6	125.010
	3. Roeleke GOEDE	65.8	2.26.6	139.200
jongens	1. Jelle LUIJNENBURG	56.9	1.59.8	116.840
	2. Ivo HILDERINK	56.5	2.23.8(val)	128.465
	3. Merijn OLTSHOORN	71.8	2.39.3	151.490
JUNIOREN B:				
meisjes:	1. Sonja MAGER	52.9	2.55.7	109.526
	2. Jocelijn BARTELET	67.9	3.50.0	144.596
jongens	1. Just MARTENS	50.2	2.47.8	106.173
	2. York GERAETS	59.3	3.16.0	124.643
	3. Ivo RUITER	59.3	3.29.0	128.996
	4. Niels van ECK	58.5	val, op de 300m afst.	

JUNIOREN A:		500m	1500m	Totaal
meisjes:	1. Heidi BARTELET	65.5	4.06.0	147.586
jongens	1. Sander Schot	59.6(val)	2.47.7(val)	115.586

Neo SENIOREN:				
meisjes:	1. Marjan MAGER	47.8	2.32.2	98.563
jongens:	1. Jan Paul DROST	45.0	2.13.1	89.376
	2. Fabian van ALTENA	45.7	2.22.0	93.060

#### SENIOREN:

dames:	1. Evelien MAGER	51.0	2.46.2	106.456
	2. Anja WALS	63.5	3.33.4(val)	134.663
heren:	1. Martin de VRIES	45.8	2.19.8	92.510
	2. Hayo v.d. WERF	45.9	2.20.3	92.770
	3. Jacob LOUW	46.5	2.27.6	95.760
	4. Rene KONING	48.2	2.38.1	100.920
	5. Frank Peter WALS	51.9	2.36.8	104.246
	6. Henk v.d. PLOEG	50.7	2.43.5	105.260
	7. Bert MOLENAAR	52.1	2.45.2	107.220
	8. Frans N.v.d. BOUT	53.4	2.48.0	109.803
	9. Tom GOEDE	55.1	2.49.2	111.510
	10. Frans SIETSES	58.8	3.01.2	119.240
	11. Gerard LEIJ	58.8	3.08.4	121.713
	12. Jan v.d. Wiele	58.9	3.18.6	125.136
	13. Bauke STELMA	60.9	3.16.0	126.270

#### VETERANEN:

heren:	1. Jelle ATTEMA	52.6	2.43.4	107.100
	2. Barry van ZOELÉN	52.6	2.44.3	107.443
	3. Bob VINK	53.0	2.49.5	109.530

Er waren nog 4 WGI leden die een 3000 meter reden, niet meetellende voor het Kampioenschap:

1 en 2. Jan Paul Drost en Martin de Vries	in 5.05.0
3. Fabian van Altena	5.16.0
4. Bert Molenaar	5.43.2

Allen gefeliciteerd met de behaalde resultaten, zij die gevallen zijn, jammer, maar gewoon doorgaan de volgende keer lukt het wel, ook aan Marjolein WOLTHUIS (jun C) die op deze dag getroffen werd door een acute blindedarmontsteking. Zij moest naar het ziekenhuis en is geopereerd. Het gaat al weer beter, Marjolein beterschap!

De prijsuitreiking vindt plaats op de clubavond, waarover nader bericht volgt.

wanneer we de loze ronde moesten rijden en besluiten om hem na 10 ronden te houden.

Als iedereen weer wat bijgekomen is, kan de wedstrijd heropend worden. Er ontstaat enige tijd een leuk "gepiel" van wegrijden en weer teruggehaald worden, en na een ronde of 25 kan ik met dezelfde kameraad van de loze ronde wegkomen. We krijgen er al gauw een derde vluchtmakker bij en moeizaam maar gestaag pakken we een rondje op het peloton. Als ik weer in het peloton zit, zie ik tot mijn verbazing Fabian nog steeds rondrijden (die zou het toch maar een paar ronden kunnen volhouden?). Als het peloton moet afsprinten wordt hij zelfs 14e en pakt dus nog twee punten mee ook! Wat een debuut! Gerard Stark zit de laatste 100m. nog ergens achter in het peloton maar zet dan de turbo aan en spuit naar voren naar de 12e stek (hoe doet ie dat toch?).

Dan moeten wij nog 5 rondjes door om uit te maken wie 1e, 2e of 3e wordt. Na een aantal gecounterde demarages zijn we weer met z'n drieën bijelkaar, en kom ik in de sprint tekort en wordt 'ie toch leuk! Hoewel...

Jan Paul

#### Marathonverslag B-TIKKES

16 januari 1992.

Aanwezig zijn: Jan Paul Drost, Martin de Vries (ditmaal dus echt), Hayo v.d. Werf en Fabian van Altena die het verslag voor zijn rekening neemt.

Met een nagenoeg compleet HGI-team aan de start van deze marathon zou het toch moeten lukken met de nodige punten naar huis te komen. De start was in elk geval veel belovend, de loze ronde werd ditmaal echt loos afgewerkt, waardoor wij er met zijn vieren in elk geval allemaal nog bij waren na de eerste 10 ronden (dit was de vorige marathon wel anders geweest). Na deze tien ronden vonden Martin en Hayo het tijd om eens te laten zien waarom zij gekomen waren, en besloten gezamenlijk het peloton (van

voren) te verlaten. Aanvankelijk kwam er geen reactie uit het peloton. Jan Paul kon zelfs enig afstoppend werk verrichten, maar uiteindelijk werden de twee dan toch ingelopen.

Na  $\pm$  25 ronden, en bijna even zovele uitloop pogingen, was daar dan toch eindelijk de beslissende slag. Vier man reden weg (geen HGI-ers helaas), en sloegen meteen een flink gat. Drie van hen moesten gedurende de wedstrijd zich alsnog wegens vermoeidheid terug laten vallen in het peloton, maar één van hen behield zijn voorsprong tot aan de streep. In het peloton werd ondertussen ook niet stil gezeten, en 5 ronden voor het einde probeerde Jan Paul in een alles of niets poging om de tweede plaats te bemachtigen. Zijn poging mislukte, met name omdat het ijs op dit moment van de wedstrijd meer op schuurpapier begon te lijken waardoor Jan Paul volledig stilviel. Het peloton maakte zich intussen op voor de sprint, die werd ingezet met het rondenbord op 1. Normaal betekend dit dat er dan dus nog 1 ronde te rijden is, maar de jury dacht daar deze keer anders over, en besloot deze 'laatste' ronde nog een keer te laten rijden. Voor enkele rijders betekende dit dat zij dachten goed gefinisht te zijn, en kapot over de streep kwamen, terwijl de rest van het peloton lustig door denderde op weg naar de echte finish. Twee van deze slachtoffers waren Hayo en Jan Paul, maar zij herstelden zich wonderwel in deze laatste ronde. Hayo verloor in deze ronde slechts één of twee plaatsen, en finishte als 5<sup>e</sup> of 6<sup>e</sup>, Paulus steeg zelfs nog enkele plaatsen en werd 8<sup>e</sup> of 9<sup>e</sup>. Tot slot dan Martin en ondergetekende. Wij werden 11<sup>e</sup> en 12<sup>e</sup>, waarmee ook wij onze puntjes verdienden.

Al met al een voor vele verrassende wedstrijd, want de kanshebbers voor het klassement eindigden nagenoeg allemaal vrij anoniem in het peloton. Voor het HGI-team was het echter een goede avond, want alle rijders kwamen met punten thuis.

Fabian

## Wist u dat...

- .... Martin de Vries het komend seizoen bij de A-amateurs fietst?
- .... Martin kennende, hij voor in het peloton te bewonderen zal zijn?
- .... Martin tegenwoordig 8 uur per dag met fietsen bezig is?
- .... Hoe dit kan?
- .... Dat vertellen wij lekker niet!
- .... Fabian van Altena zijn eerste B-marathon punten heeft behaald?
- .... Fabian de 500 m in 45,45 sec. reed?
- .... Hij nu bij het rijtje sprinters gerekend kan worden?
- .... Pleun Lodewijks dit jaar gaat doorbreken als Triatleet?
- .... Hij hiervoor zelfs het clubkampioenschap laat schieten?
- .... Jan Paul Drost dit jaar achtervolgd wordt door pech?
- .... Hij eerst geveld was door griep tijdens de kwalificatiewedstrijden?
- .... Hij vervolgens zijn arm brak?
- .... Hij toch nog met wintersport mee gaat?
- .... En nog 13 Landsmeeders meegaan om op hem te letten?
- .... ... van de 14 wintersporters lid zijn van H.G.I.?
- .... Deze mensen ons best een kaartje mogen sturen?
- .... Hoe lichter de record-wedstrijden in Heerenveen in zicht komen, des te harder Jacob Louw traint?
- .... Pie Mager en Jelle Attema vervent baancommissarissen zijn?
- .... Zij zelfs bij windkracht 6 in de stromende regen niet van de baan te slaan zijn?
- .... Hard gaat ie over een commissie-netwerk beschikt, gelijk aan die van de organisatie van de Olympische Spelen?
- .... Hierdoor vele handen licht werk maken?
- .... Omé Klaas Hylkema zeer fotogeniek blijkt?
- .... Twee mensen verstek lieten gaan bij het RAPEN van het vorige clubblad?
- .... Wij deze namen niet bekend zullen maken?
- .... Iedereen goed op zou moeten letten wanneer zijn/haar RAAPBEURT is?
- .... Het rapen best een heel gezellige bezigheid kan zijn?
- .... Cor en Loes uitgeroepen zijn als MEGA-RAPERS?
- .... Zij zich de vorige keer helemaal gek geraapt hebben?
- .... Het er voorlopig niet naar uit ziet dat het gaat vriezen?
- .... U in het volgende clubblad weer een ouderwets verhaal van ons aller BAUKE kunt lezen?
- .... Wij ons daar nu al op verheugen?
- .... Sonje Mager, de BEER uit Landsmeer nog niet helemaal haar vorm voor de Olympische Spelen heeft gevonden?
- .... Sonja geroepen heeft te zullen stoppen als het niet gauw beter gaat?
- .... Wij met haar meeleven en haar sterkte toewensen?

