

## COLOFON

Bestuur  
Voorzitter: ?????  
Secretaris: E.F. Mager  
Penningmeester: G.Houwer

Correspondentieadres:  
Oostzanerdijk 5  
1035 RA Amsterdam

Wedstrijdsecr.: J.S.Attema/  
T. Drost  
(202- 4824187/  
020-4821740)

Jeugdschaatsen: J.S. Attema  
020-4824187

Coördinatie: I. Hilderink  
clubblad 020-6319219

Redactieadres: Oostzanerdijk 5  
1035 RA Amsterdam

Drukker: M.S. Mager  
075-6843853

Lay-out: I. Hilderink  
020-6319219

### DE EERSTE TANDJES KOMEN DOOR

Volgend jaar is het zover. IJclub "Hard Gaat le" bestaat dan 100 jaar!!

Hiervoor is een commissie opgericht die al een tijdje bezig is met het bedenken en plannen van activiteiten en evenementen, het graven naar oud materiaal/gegevens, het informeren en onderzoeken, het verzamelen van informatie en natuurlijk

vergaderen om er iets moois van te gaan maken voor volgend jaar.

Om u op de hoogte te houden van onze ontwikkelingen en de resultaten van ons speurwerk zullen we vanaf nu u/jullie informeren via het clubblad. Goed in de houden dus!

Er is al begonnen, met bijvoorbeeld, onderzoek bij de gemeentearchief in Purmerend. Door een aantal mensen is daar heel wat uren doorgebracht. De kranten van 1899 tot en met 1926 zijn al doorgespit. Met als resultaat dat er heel wat leuke teksten, krantenartikelen zijn gevonden.

Er wordt gezocht in twee kranten, t.w. de Purmerender Courant en Schuytemaker. In deze kranten is melding gemaakt van de eerste vergadering van de ijsclub, de vergadering is gehouden op 5 december 1900. De ijsclub bestond toen bijna 1 jaar (oprichtingsdatum is 28 december 1899!).

De naam van de ijsclub werd toen als volgt gespeld: *Hart Gaat le*.

U ziet de eerste tandjes van deze 100 - jarig jubileum commissie komen door. Mocht u verhalen of foto's voor ons hebben dan horen wij dat natuurlijk erg graag! Wij zouden het erg op prijs stellen wanneer u dan contact op neemt met een van onze commissie leden:

Mevr. E. Blankert (020 - 4821365),  
de heer J. Schaap (020 - 4821944),  
de heer B. de Vries (020 - 6314123)  
of E. Mager (075 - 6707723).

In het volgende clubblad hoort u meer van ons!!

Commissie 100 - jarig jubileum.

## BESTUURSPERIKELLEN

Het bestuur heeft ingestemd met de aangemelde kandidaten voor de diverse vakante functies binnen de club. Echter op dit moment zijn de contacten naar de kandidaten nog niet geheel afgerond. Het bestuur komt hierop in de volgende krant terug en hoopt dan het "plaatje" rond te hebben en e.e.a. aan u kenbaar te maken.

## DE FIETSTRAINING

Zoals ieder jaar weer zal er op de maandag- en donderdagavond gefietst worden. Dit gebeurt in twee groepen welke verzamelen bij Hegron Cosmetics. De vertrektijd is, zodra het uur er weer bij is, om 19.00 uur.

Verder is er ook weer de eiërentocht of wel het kleintje IJsselmeer genoemd. De afstand is 150km en deze zal verreden worden op 2de paasdag. Vertrek om 08.00 uur vanaf Hegron.

Het is aan te bevelen wel een helm op te zetten, dit geldt zeker voor de maandag- en donderdagavondtraining.

Verder zal er weer een ploeg van HGI leden mee rijden met de elfstedentocht op de fiets. Deze tocht is ongeveer 230 km lang, dus het kleintje IJsselmeer is dan een goede voorbereiding.

Ook gaan er weer een paar trainingsleden naar Frankrijk om de welbekende "Marmotte" te gaan rijden. Deze tocht gaat over 5 cols en de afstand bedraagt 175km.

Goed, activiteit genoeg en veel fietsplezier gewenst!

## TOCH EEN ELFSTEDENTOCHT

31 januari 1998

Wij mochten allemaal verkleed komen naar de Jaap - Edenbaan. Daar hadden ze allemaal huisjes neergezet waar de kinderen stempels moesten halen. Gelukkig was het heel goed weer. Er stond wel een hele harde wind waardoor de bruggetjes van Bartlehiem waren omgewaaid. Toen we aankwamen hoorde je de carnavalsmuziek al. Bijna iedereen was verkleed. Op de baan was een heel parcours uitgezet met pionnen. Dat parcours moest je volgen, we mochten nu ook tegen de schaatsrichting in schaatsen. Op de huisjes stonden de namen van de Elfsteden.

We hadden ook een echte stempelkaart gekregen met de plaatsnamen van de elfsteden. We hadden ook een potlood gekregen om een rebus op te lossen die we tijdens de tocht ontvingen. Af en toe stonden er mensen langs het parcours met tekeningen en als het werd omgeroepen moest je naar de tekening kijken. Ik had als oplossing van de rebus "Wij schaatsen allen naar Nagano".

Mijn schaatsmeester was verkleed als tandarts met een hele grote tandenborstel. Eerst dacht ik dat Jelle niet verkleed was maar later zag ik hem als een oude dikke boerin verkleed gaan over de baan.

Het was een hele leuke ochtend, en ik hoop dat het volgend jaar weer zo leuk zal worden.

Ricardo Tabak

## UITSLAGEN CLUBKAMPIOENSCHAP "HARD GAAT IE" d.d. zaterdag 31 jan.1998.

Op zaterdag(avond) 31 januari vanaf 21.20, werd op het kunstijs van de JAAP-EDENBAAN te AMSTERDAM, door de trainingsleden van de ijssclub "Hard Gaat Ie", samen met de ijssclub Almere, geschaatst om het CLUBKAMPIOENSCHAP van HGI.

De kleine en grote cracks van de beide clubs vertoonden hun werkelijke kunnen Na diverse spannende wedstrijden kunnen we twee nieuwe kampioenen huldigen, de respectievelijke opvolgers van Imme Kampen en Arjan Schreuder!

**De aanwezige supporters hierbij dank voor de aanmoedigingen!!"**

### UITSLAGEN CLUBKAMPIOENSCHAP HARD GAAT IE 31/01/98

<b>Dames Pupillen</b>	<b>500m</b>	<b>100m</b>	<b>tot. punten</b>
1. Saskia Wolzak	62.55(pr)	14.22(pr)	133.650
2. Floor Lelie	65.86(pr)	14.17(pr)	136.710
3. Anja de Vries	67.89	15.55	145.640
4. Esther Bekebrede	69.49(pr)	15.47	146.840
5. Jelka de Wit	72.91(pr)	15.49	150.360
6. Kirsten Goede	72.98(pr)	15.90	152.480
7. Eva Jansen	77.25	15.53(pr)	154.900
8. Nikki Lammers	77.35(val)	15.56(pr)	155.150
9. Anouk Steinvooite	82.76(val)	15.67	161.130

<b>Heren Pupillen</b>	<b>500m</b>	<b>100m</b>	<b>tot punten</b>
1. Teun Kuijken	61.20	14.34	132.900
2. Bart den Braber	69.13(pr)	15.42	146.230
3. Rijk den Braber	69.98(pr)	15.35	146.730
4. Rutger v.d. Werf	76.52(val)	14.31(pr)	148.070
5. Rene Kraay	73.34(pr)	15.96(pr)	153.140
6. Anton Berwald	73.84(pr)	17.15	159.590

<b>Dames Junioren C</b>	<b>500m</b>	<b>1000m</b>	<b>tot punten</b>
1. Liesbeth Hekman	48.52	1.39.16	98.100

#### **(Algemeen Clubkampioen Dames!)**

2. Chanou Sijtsma	61.12	2.13.07(pr)	127.655
3. Judith Wals	61.02(pr)	2.13.50(pr)	127.770
4. Renske Lambert	65.29(pr)	2.20.53	135.555

<b>Heren Junioren C</b>	<b>500m</b>	<b>1000m</b>	<b>tot punten</b>
1. Onne Broekzitter	51.68	1.48.24	105.800
2. Jeroen Steinvooite	53.67	1.50.08(pr)	108.710
3. Vincent Rijkema	56.59(pr)	2.02.11(pr)	117.645
4. Bram Kuijken	62.47(val)	2.05.18	125.060

<b>Dames Junioren B:</b>	<b>500m</b>	<b>1500m</b>	<b>tot punten</b>
1. Imme Kampen	49.94	2.34.86	101.560
2. Astrid Kraay	53.45(pr)	3.00.77(pr)	113.706
3. Wendy Faydherbe	57.98(pr)	3.17.50(pr)	123.813

<b>Heren Junioren B:</b>	<b>500m</b>	<b>1500m</b>	<b>tot punten</b>
1. Joeri Lambert	49.09(pr)	2.43.29	103.520
2. Jeroen v.d. Brink	51.88(pr)	2.41.62(pr)	105.753
3. Bas Schreuder	85.01(val)	2.24.72	133.250
-Reinder Bakker (bmd)	47.97	2.25.05	96.320

<b>Dames Junioren A</b>	<b>500m</b>	<b>1500m</b>	<b>tot punten</b>
1. Marije de Lange	52.55	3.00.16	112.603
<b>Heren Junioren A</b>	<b>500m</b>	<b>1500m</b>	<b>tot punten</b>
1. Arne Vink	46.85	2.29.55	96.700
2. Bart v.d. Brink	48.00	2.35.74	99.913
<b>Heren Neo Senioren</b>	<b>500m</b>	<b>1500m</b>	<b>tot punten</b>
1. Ivo Hilderink	42.68(pr)	2.13.20(pr)	87.080
<b>Heren Senioren</b>	<b>500m</b>	<b>1500m</b>	<b>tot punten</b>
1. John van Dijk	41.07	2.02.87(pr)	82.026
<b>(Algemeen Clubkampioen Heren!)</b>			
2. Arjan Schreuder	41.11	2.03.21	82.180
3. Marco Schreuder	40.95	2.09.32	84.056
4. Martin de Vries	43.79	2.12.65(pr)	88.006
5. Ivo Ruijter	49.20(pr)	2.36.91(pr)	101.503
6. Frans Nico v.d. Bout	52.54	2.37.30	104.973
7. Peter Luiten	55.95(pr)	2.42.17(pr)	110.006
8. Andries de Weerd	57.31(pr)	3.07.23(pr)	119.720
<b>Heren Veteranen</b>	<b>500m</b>	<b>1500M</b>	<b>tot punten</b>
1. Hayo v.d. Werf	46.00	2.20.35	92.783
2. Rinus Overheul	48.20	2.24.29(pr)	96.296
3. Rene Segers	50.33(pr)	2.38.43(pr)	103.140
4. Jelle Attema	51.57	2.44.69	106.460
5. Jos v.d. Kleij	53.39(pr)	2.43.53(pr)	107.900
6. Bob Vink	54.80	2.44.18	109.526
7. Ruud Steinvooite	56.03	2.56.86	114.983
8. Ad Schuffelen	58.08(pr)	3.01.06(pr)	118.433
9. Berry van Zoelen	57.64	3.05.88	119.600
-. Henk Veen (bmd)	52.12	2.39.76	105.373

### **Liesbeth HEKMAN Algm. Clubkampioen DAMES**

### **John van DIJK Algm. Clubkampioen HEREN**

Beiden van harte gefeliciteerd en ook de andere deelnemers met hun klasseringen en records.

Prijsuitreiking op de Clubavond, d.d. zaterdag 4 april te 20.00 uur in "De Wijze Iip".

Met veel dank..... aan de deelnemers; jury en sponsor "Hegron Cosmetics" !!!

## **JEUGDSCHAATSEN**

Op zaterdag 31 januari werd de "Jeugdelfstedentocht met de verklede Carnaval-viering" verreden. Het was gelukkig droog "winterweer". De opkomst was goed. Er waren weer prachtig verklede kinderen en leiders te bewonderen. De HGI-jury had het moeilijk om een keuze te maken voor de kroning tot koning(in) van de verkleedpartij. De winnaars van dit jaar zijn:

- bij de meisjes werd de "heks" gekozen, dit was **Stephanie Groen**;
- bij de jongens de "Arabier met de HGI-band", dit was **Martijn Goedhart** en
- bij de leiders/leidsters viel de keuze op de "Tandarts", dit was **Peter Luiten**.

De bovengenoemde personen krijgen een prijsje op de afsluitzaterdag eind april/begin mei, waarover nog nader bericht volgt. Op zaterdag 14 februari schaatsten de kinderen voor hun Examen-tijden. Het was weer een massaal gebeuren, het liep voor HGI even mis wat betreft het vinden van de juiste banen, maar dit kon tijdig worden hersteld. De kwaliteit van het ijs liet het

wat afweten, er werden geen snelle tijden gereden. Echter de reeds behaalde tijden blijven staan, als ze verbeterd zijn dan gelden de snelste tijden voor het beoogde diploma. De kinderen die nog tienden van een seconde van een hoger diploma verwijderd waren, kregen de kans om op 28 februari, de tijden alsnog te halen. Op 7 maart werd het seizoen afgesloten met de Langebaanproef, **en het maken van een WERKSTUK bij behalen van E- of F- diploma:**

De kinderen die voor hun E/F- diploma afrijden, (de groepen van Jan Paul en Frank Peter) moeten ook een "werkstuk" maken over het schaatsen.

## WACHTLIJST JEUGDSCHAATSEN

Er staan nu 79 kinderen op de wachtlijst. Meestal kunnen er ongeveer 30 kinderen worden geplaatst voor het komende seizoen. Tijd van aanmelding en leeftijd spelen hierbij een rol van volgorde van plaatsing. De ouders van de kinderen die eventueel geplaatst kunnen worden zullen in principe in augustus hierover worden benaderd.

## RECORD-WEDSTRIJDEN OM DE AAFJE HOUWER TROFEE

Ook dit jaar zijn er weer de traditionele Recordwedstrijden om de "Aafje Houwer Trofee" in de overdekte ijshal te Heerenveen verreden. De gedachte achter deze wedstrijd is het trainingslid, uitkomend in de **categorie I (Pup/JunC) of II (Overigen)**, die de meeste vooruitgang heeft gemaakt (uitgerekend over 2 afstanden in puntenwinst) ten opzichte van het Persoonlijk Record gerekend vanaf vorig seizoen of nog verder in jaren terug, te belonen met genoemde wissel-trofee, waarin haar/zijn naam wordt gegraveerd.

Op maandag 16 februari j.l. te 12.30 uur klonk het eerste startschot. Het ijs was weer perfect. Ook door aanmoedigingen van de aanwezige supporters, konden veel deelnemers weer persoonlijke records rijden. Het aantal deelnemers was 44, waarbij 22 gastrijders (op uitnodiging). De junioren C en B waren het best vertegenwoordigd, hetgeen voor de toekomst van de trainingsgroep een garantie zal moeten zijn. Er deden zich helaas ook weer enige valpartijen voor, Saskia Wolzak viel zelfs 2x op de beide afstanden, pech voor haar, maar gelukkig zonder letsel. Ook teleurstelling voor Alice Botella die tijdens haar 1500m rit onwel werd, waardoor ze helaas tijdens de rit moest opgeven, ze herstelde gelukkig weer snel. De opvolgers van de winnaars van 1996/1997 (Bram Kuijken en Imme Kampen) zijn:

**Cat I : Vincent RIJPKEMA en Cat. II: Wendy FAYDHERBE**

Beiden van harte geluk gewenst. De uitreiking zal plaats vinden op de clubavond, zaterdag 4 april a.s. te 20.00 uur in "De Wije IJp".

### UITSLAGEN

Categorie I:	vorig PR	500m	500m	H'veen'98
<b>Dames Pupil</b>				
Esther Bekebrede	----	67.51	68.60	136.110
Anouk Steinvoorte	----	73.45	75.60	149.050
Saskia Wolzak	----	75.66(v)	89.20(v)	164.860
<b>Heren Pupil</b>				
Teun Kuijken	125.240	57.11	58.501	15.610
	<b>vorig PR</b>	<b>500m</b>	<b>1000m</b>	<b>H'veen'98</b>
<b>Dames Junior C</b>				
Liesbeth Hekman	101.215	46.20	1.36.42	94.410
Chanou Sijtsma	116.460	56.81	2.01.21	117.415
Judith Wals	139.400	57.68	2.07.37	121.365

### Heren Junior C

**Heren Junior C**

Onne Broekzitter	106.720	50.19	1.49.08	104.730
Bram Kuijken	115.700	55.28	2.04.89	117.725
Vincent Rijpkema	139.853	55.15	1.53.13	111.715
Jeroen Steinvooorte	111.255	52.68	1.50.02	107.690

**Categorie II****Dames Junior B**

Alice Botella	108.886	49.29	g.t	----
Imme Kampen	98.950	48.90	3.09.46(v)	112.053
Wendy Faydherbe	126.390	54.87	2.56.77	113.793

**Heren Junior B**

Jeroen v.d. Brink	109.770	51.03	2.39.33	104.410
-------------------	---------	-------	---------	---------

**Dames Senior:**

Esther Tindal	----	53.71	2.41.60	107.576
Giny de Leeuw	126.450	55.69	2.58.47	115.180

**Heren Senior:**

Ivo Ruijter	105.063	48.68	2.33.27	99.770
-------------	---------	-------	---------	--------

**Heren Veteraan**

Jelle Attema	100.440	49.91	2.35.31	101.680
Rinus Overheul	----	48.34	2.24.01	96.343
Rene Segers	104.973	49.50	2.36.04	101.513

**Uitslagen van de meedingers om Aafje Houwer Troffee's:****Categorie I**

<b>Pup/Jun.C</b>	<b>punttot. 96/97</b>	<b>H'veen'98</b>	<b>= - / +</b>
Vincent Rijpkema	139.853	111.715	- 28.138(1e)
Judith Wals	139.400	121.365	- 18.035(2e)
Teun Kuijken	125.240	115.610	- 9.630(3e)
Liesbeth Hekman	101.215	94.410	- 6.805(4e)
Jeroen Steinvooorte	111.255	107.690	- 3.565(5e)
Onne Broekzitter	106.720	104.730	- 1.990(6e)
Chanou Sijtsma	116.460	117.415	+ 0.955(7e)
Bram Kuijken	115.700	117.725	+ 2.025(8e)

**Categorie II**

<b>Overigen</b>	<b>punttot.96/97</b>	<b>H'veen'98</b>	<b>= - / +</b>
Wendy Fayherbe	126.390	113.793	- 12.597(1e)
Jeroen v.d. Brink	109.770	104.140	- 5.630(2e)
Ivo Ruijter	105.063	99.770	- 5.293(3e)
Rene Segers	104.973	101.513	- 3.460(4e)
Jelle Attema	100.056	101.680	+ 1.624(5e)
Imme Kampen	98.950	112.053(val)	+ 13.103(6e)
Alice Botella	108.886	g.t.	g.t. (7e)

**UITSLAGEN GASTRIJDERS**

<b>Dames Pupil</b>	<b>500m</b>	<b>1000m</b>	<b>totaal</b>
Annette Gerritsen	68.50(val)	1.54.35	125.675
<b>Heren Pupil:</b>			
Luis Veen	49.43	1.45.89	102.375

<b>Dames Junior C</b>			
Anja Gerritsen	51.68	1.51.97	107.665
Annelies v.d.Ploeg	45.98	1.34.84	93.400
Yuli Veen	45.88	1.34.92	93.340
	<b>500m</b>	<b>1500m</b>	<b>totaal</b>
<b>Heren Junior C</b>			
Rik Blok	46.50	2.24.28	94.593
Dave Lensen	42.58	2.11.51	86.416
Bas van Nispen	41.88	2.07.23	84.290
Paul Verlaan	44.43	2.15.17	89.486
<b>Dames Junior B</b>			
Karin Maarsse	46.33	2.22.43	93.806
<b>Heren Junior B</b>			
Erik Hartog	42.95	2.07.96	85.603
Thomas Timmerman	44.01	2.12.70	88.243
Wessel Veelenturf	42.54	2.09.68	85.766
Coen Verlaan	44.39	2.15.38	89.516
<b>Heren Junior A</b>			
Nico Overheul	46.90	2.24.09	94.930
<b>Heren Neo Senior</b>			
Bart Verlaan	43.99	2.18.81	90.260
<b>Dames Senior</b>			
Ans Gerritsen	50.25	2.35.21	101.986
<b>Heren Senior</b>			
Geert de Vries	45.01	2.20.68	91.903
Gerrit Rep	46.60	2.26.90	95.566
<b>Heren Veteraan</b>			
Peter Goede	48.58	2.29.54	98.426
Henk v.d. Ploeg	46.43	2.21.18	93.490
Henk Veen	50.31	2.29.55	100.160

## RECREATIE - SCHAATSEN

Om nou te zeggen dat het weer een geweldige winter is geweest....een geweldige winter met heel wat uurtjes ijsplezier....dan zeg ik: "Ja, het is een heerlijke winter geweest met heel veel ijsplezier...op de Jaap - Eden(kunst)baan.

Net zoals vorig jaar heb ik weer een groepje begeleid met hun schaatsoefeningen tijdens een recreatieur op maandagavond en net als vorig jaar was het een ontzettend leuke en enthousiaste groep die, denk ik, heel wat heeft bijgeleerd! Voor mij was het dus een heerlijke winter met heel veel ijsplezier. Alle deelnemers bedankt voor jullie inzet (en presentje) eb wellicht tot volgend jaar!

Evelien Mager

Om wat meer duidelijkheid te scheppen over deze recreatieuren het volgende:

De recreatieuren bestaan nog niet zo heel erg lang. Ze zijn bedoeld voor mensen die elke week willen schaatsen, maar geen training willen volgen en wedstrijden willen rijden; zoals het woord al zegt "recreatie" - schaatsen. De uren zijn aantrekkelijk; niet zo duur en niet zo druk als tijdens de publieksuren.

Via de ijsvereniging zijn deze seizoenkaarten verkrijgbaar. Vaak is het zo dat er tijdens deze uren ook mensen van de club aanwezig zijn om "collega - schaatsers aanwijzingen te geven. Zoals eerder gezegd zijn dit geen trainingen of lessen (daar heeft u dan ook niet voor betaald en



# chaap b.v. technisch bureau

VOOR EEN POSITIEVE BIJDRAGE AAN  
UW WOON- EN WERKCOMFORT

Wij verzorgen: Advies, ontwerp, aanleg van o.a.

## electrotechnische installaties

- winkel-, inbraak en buitenverlichting  
aanleg van huis- en bedrijfsinstallaties

## sanitaire- en gasinstallaties

- badkamerinrichtingen en invalide aanpassingen  
- gas en waterleidingen voor binnen en buiten

## cv installaties

- plaatsen van nieuwe cv- en combiketels, radiatoren en leidingen

## zink en dakwerk

- dakgoten, isoleren en plakken van platte daken

Lid van de  
**UNETO**

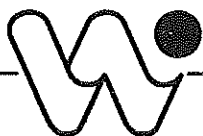
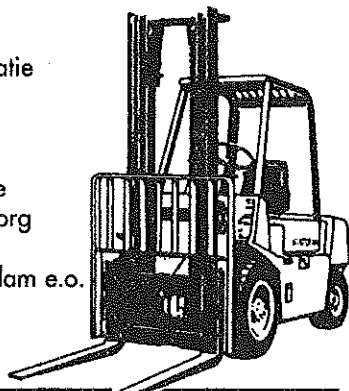


Vereniging van  
Nederlandse  
Installatie Bedrijven

Technisch Buro Schaap BV - van Beekstraat 79 - Landsmeer  
tel 020 482 1944 fax 020 482 6701

**Wat anderen niet  
kunnen,  
kan Willem Ox wel!**

- Heftrucks, reachtrucks,  
stapelaars, pallettrucks
- Diesel, elektrisch, LPG
- Verhuur, lease en reparatie
- Nieuw en gebruikt
- Voorzetapparatuur
- Tractie batterijen
- Eigen vervoer en service
- Goede garantie en nazorg
- 30 jaar ervaring
-  dealer voor Amsterdam e.o.



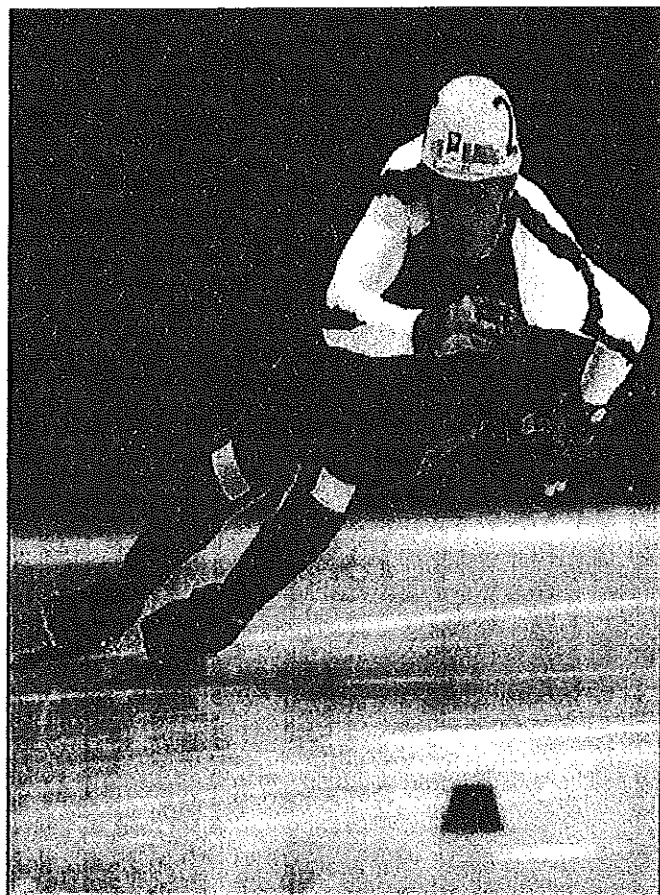
Handelsonderneming

**WILLEM OX BV**

Chrysantenstraat 22, 1031 HT Amsterdam

Telefoon 020-6363036 / 6326263

Fax 020-6323961





de mensen zijn daar niet voor opgeleid). Tijdens deze uren zijn er overigens wel commerciële organisaties die wel gerichte lessen aanbieden (tegen betaling).

## LANGEBAAANWEDSTRIJD JAAP - EDENBAAN

**Datum** :10 januari 1998

**Categorie** : Meisjes junioren B (34 dln.)

Naam	500 m.	1500 m.
Imme Kampen	49.29	2.31.90

**Datum** :11 januari 1998

**Categorie** : Meisjes pupillen A/B (24 dln.)

Naam	500 m.	300 m.
Anja de Vries (17° dln.)	1.10.87	44.30
Eva Jansen (22° dln.)	1.13.72 (PR)	43.92 (PR)
Nikki Lammers (23° dln.)	1.15.61	45.16 (PR)

**Categorie** : Jongens pupillen A/B (36 dln.)

Naam	500 m.	300 m.
Anton Berwold (36° dln.)	1.15.49 (PR)	47.03

**Categorie** : Meisjes pupillen C/D (10 dln.)

Naam	100 m.	300 m.
Anouk Steinvoorte (8° pl.)	15.48	44.50 (PR)
Esther Bekebrede (9° pl.)	14.69 (PR)	50.94 (MV)

**Categorie** : Meisjes junioren B

Naam	500 m.	500 m.	1500 m.
Alice Botella	50.11 (PR)	51.20	3.02.20 (MV)

**Categorie** : Jongens junioren B

Naam	500 m.	1500 m.
Bas Schreuder	44.64	2.21.28

**Datum** : 18 januari 1998

**Categorie** : Heren veteranen (15 dln.)

Naam	500 m.	1500 m.
Jelle Attema (8° pl.)	51.95	2.45.98
Rene Segers (9° pl.)	51.88	2.47.02

**Categorie** : Meisjes junioren B (2dln.)

Naam	500 m.	1500 m.
Imme Kampen	50.77	2.43.37

**Datum** : 24 januari 1998

**Categorie** : Heren neo senioren (6 dln.)

Naam	500 m.	1500 m.
Ivo Hilderink (1° pl.)	44.01	2.17.18 (PR)

**Datum** : 25 januari 1998  
**Categorie** : Meisjes junioren B (2 dln.)

Naam	500 m.	3000 m.
Imme Kampen	53.3	5.29.59
Naam	500 m.	1000 m.
Alice Botella	51.6	1.50.4 (PR)

**Datum** : 4 februari 1998  
**Categorie** : Meisjes junioren C (18 dln.)

Naam	500 m.	1000 m.
Chanou sijtsma (14 pl.)	59.8	2.10.2 (PR)

**Categorie** : Jongens junioren c (23 dln.)

Naam	500 m.	1000 m.
Onne Broekzitter (5° pl.)	50.5	1.51.0
Jeroen steinvoorte (10° pl.)	54.4	1.53.5

**Datum** : 8 februari 1998  
**Categorie** : Meisjes junioren B

Naam	500 m.	1000 m.
Alice Botella	50.68	2.18.94 (MV)

**Categorie** : Jongens junioren C (4dln.)

Naam	500 m.	1500 m.
Onne Broekzitter (4° pl.)	51.14	2.51.93 (PR)

## UITSLAGEN MARATHON JAAP EDENBAAN

### Meisjes Junioren B (10 rondes)

**Naam** : Alice Botella

Datum	Plaats	Punten
7 januari	8° pl.	3 punten
Klassement	8° pl.	28 punten

### Dames (25 rondes)

**Naam** : Imme Kampen

Datum	Plaats	Punten
14 januari	5° pl.	11 punten
28 januari	6° pl.	10 punten
11 februari	4° pl.	12 punten
Klassement	7° pl.	65 punten

### Naam : Esther Tindal

Datum	Plaats	Punten
14 januari	13° pl.	11 punten
11 februari	12° pl.	3 punten
Klassement	20° pl.	14 punten

### Herren Veteranen

**Naam** : Hayo v.d. Werf

Datum	Plaats	Punten
11 januari	15° pl.	1 punt
21 januari	2° pl.	14 punten

25 januari	6° pl.	10 punten
4 februari	5° pl.	11 punten
Klassement	8° pl.	36 punten

**Naam : Rinus Overheul**

Datum	Plaats	Punten
21 januari	25° pl.	0 punten
Klassement	26 e pl.	3 punten

#### **Heren C1 (50 ronden)**

**Naam : Fabian van Altena**

Datum	Plaats	Punten
11 februari	11° pl.	5 punten
Klassement	13° pl.	36 punten

#### **Heren C3 (30 ronden)**

**Naam : Ivo Hilderink**

Datum	Plaats	Punten
14 januari	4° pl.	16 punten
28 januari	1° pl.	19.1 punten
11 februari	1° pl.	15.1 punten
Klassement	11° pl.	50.2 punten

### **IETS OVER (SPORT)VOEDING**

Voeding is een belangrijke leverancier voor energie. Willen we over energie beschikken voor spierarbeid dan moeten we stoffen kunnen verbranden of afbreken.

Sommige sporters schrijven een magische invloed toe aan hun voedsel. Het zou hun prestatie op miraculeuze wijze kunnen verhogen. Het prestatievermogen wordt echter bepaald door een flinke dosis aanleg, intensieve training, lichaamsopbouw en psychologische factoren. Voeding is wel belangrijk voor het onderhouden en het instandhouden van het prestatievermogen.

Kunnen we zonder extra hulpmiddelen, zonder tabletten of injecties en zonder al die preparaten deelnemen aan de wedstrijdsport? Dat kan inderdaad! Men kan honderden kilometers fietsen, een marathon lopen, lange afstanden zwemmen zonder preparaten, maar men moet wel weten, hoe de voeding geregeld moet worden. In principe is voor iedere sporter een normale, gezonde vitaminerijke voeding de enige goede basis en als bij intensieve sportbeoefening aanpassingen nodig zijn, dan behelzen deze slechts het geraffineerde omgaan met gewone voedingsmiddelen.

#### **Wat is nu precies gezonde voeding voor een sporter?**

Essentieel is dat er voldoende koolhydraten in zitten. Een percentage van 50 tot 60 % is ideaal, in de wedstrijdvoorbereiding kan dit verhoogd worden naar 70%.

Het vetgehalte in de voeding moet laag zijn, ongeveer 25%. Verder is het raadzaam om 15% eiwitten, voldoende voedingsvezels (groente en fruit) te nuttigen. Vermijd het overmatig gebruik van suiker, alcohol en zout. Wanneer de voeding op deze wijze is opgebouwd, worden vanzelf voldoende vitaminen en mineralen opgenomen. Een goed hulpmiddel bij het samenstellen van de voeding is de alom bekende maaltijdschijf.

Naarmate de lichamelijke activiteit toeneemt, heeft ons lichaam meer energie nodig.

De energiebehoefte van een sporter is 2 tot 5 maal zo groot als de energiebehoefte van een niet sporter. Daarbij speelt de duur en de intensiteit van de sportbeoefening natuurlijk een grote rol. De gemiddelde Nederlander verbruikt 2000 kilocalorieën (kcal) per dag, terwijl een gemiddelde sporter 4000 kcal verbruikt. Dit verschil in energiebehoefte heeft gevolgen voor de hoeveelheid en de samenstelling van de voeding. De voedingsstoffen waaruit wij onze energie halen zijn:

1) Koolhydraten en in mindere mate: 2) vetten en 3) eiwitten.

### 1) Koolhydraten:

Koolhydraten bevatten zetmeel, deze stof wordt door het lichaam afgebroken en omgezet in glucose. De glucose wordt in de spiercellen verbrand, waardoor er energie vrijkomt om de spieren te laten werken. Wanneer zich te veel glucose in het lichaam bevindt wordt deze in de spieren en de lever opgeslagen als glycogeen.

Bij normale voeding is het aanwezige lever en spierglycogeen in 1.5 - 2 uur verbruikt. Het lichaam zal hierna op vet moeten overschakelen. Dan komt de man met de hamer. Het prestatieniveau zal drastisch afnemen er is geen eindsprint meer mogelijk. Koolhydraten vormen daarom de belangrijkste brandstof tijdens zo wel kort- als langdurende wedstrijden. Voor de verbranding van koolhydraten is maar weinig zuurstof nodig. Bij zeer explosieve inspanning zoals een sprint zullen vrijwel uitsluitend koolhydraten verbrand worden zonder zuurstof, dit noemen we anaërobe energieleverantie (an = zonder, aerob = zuurstof) dit kan gedurende 40-60 seconden worden volgehouden. Conclusie: een ruime hoeveelheid koolhydraten in de voeding kan de prestatie verbeteren en blessures voorkomen. Bij duursport is het dan ook aan te raden om na een half uur sporten de koolhydraatvoorraad aan te vullen. Aanvulling middels vast voedsel is niet aan te raden, omdat tijdens de inspanning het meeste bloed naar de spieren gaat. Het maagstelsel heeft dan een slechte bloedvoorziening. Voor een goede spijsvertering is een goede bloedvoorziening noodzakelijk. In rust gaat namelijk maar ca.15% van het bloed naar de spieren. Na 10 minuten inspanning is dit al 70%. Daarom is de warming-up zo belangrijk, deze zorgt er voor dat de functie van het hart, de longen, het zenuwstelsel en het spierapparaat op een hoger niveau komen. Bij de rekoefeningen wordt de basisspanning van de spier verminderd, zo treedt een betere doorbloeding van die spier op. Bovendien wordt de lengte van de spier groter. Dit leidt tot een verhoging van de te leveren spierkracht en een spier welke goed op lengte is gerekt heeft minder kans op blessure. Koolhydraten komen voor in brood, granen-, rijst- aardappelen macaroni- spaghetti en een aantal groente.

### 2) Vetten:

Vet bevat zeer geconcentreerde energie en er is veel zuurstof nodig om het te verbranden. Bij langdurige inspanning kan dat, door het ontbreken van zuurstof, al snel niet meer worden gebruikt als energiebron. Overmatig gebruik van vetten veroorzaakt daarom eerder overgewicht dan een toename van energie. Een getrainde atleet met circa 7% lichaamsvet heeft daar in theorie voldoende aan om 400 kilometer te lopen. Vetten komen voor in margarine, boter, room bak- en braadprodukten, mayonaise en koek (verborgen vetten).

### 3) Eiwitten:

Eiwitten dienen vooral als bouwstof. Bij krachtsport wordt veelvuldig gebruik gemaakt van grote hoeveelheden eiwitten. De sporter hoopt hiermee de toename van de spiermassa te bevorderen. Spieren bestaan voor 20% uit eiwitten en de rest is voornamelijk water. Wanneer de koolhydratenvoorraad goed is aangevuld zal er weinig eiwit bij de inspanning verbrand worden, echter als de koolhydraat (glycogeen) voorraad op is b.v. na 2 uur intensieve inspanning en het lichaam geen brandstof meer heeft dan wordt eiwit / vet als noodbrandstof gebruikt. Dit betekent dat op dat moment het lichaam eiwit uit de spieren gaat verbranden of wel spieren gaat afbreken. Hierdoor wordt de kans op blessures groter. De eiwit behoefte is bij de sporter wel groter i.v.m. de spieropbouw. Maar extra toevoeging van eiwitten is meestal niet nodig omdat de verhoogde voedselopname automatisch voorziet in die hogere eiwitbehoefte. Normaal heeft iemand van 80 kilo 64 gram eiwit per dag nodig.

Voeding welke veel eiwit bevat: melk/ melkprodukten, vlees, kip en ei. 2 Plakken kaas bevatten 10 gram eiwit. 1/2 Ltr melk bevat 15 gram eiwit. 125 Gr. vlees bevat 25 gr eiwit. 6 Boterhammen bevatten 15 gr eiwit.

## VITAMINEN EN MINERALEN:

Een goede en gevarieerde voeding levert meestal voldoende vitamines op.

- Magnesium is een belangrijk mineraal voor sporters omdat het van belang is voor een goede stofwisseling en het functioneren van het spierstelsel; een tekort aan magnesium kan spierkrampen veroorzaken. Magnesium bevindt zich in erwten, bonen, granen, vers fruit/groente.
- Kalium is onmisbaar voor een goede hartwerking en om de spierkracht te behouden. Dit is te vinden in zonnebloempitten vijgen abrikozen bonen erwten noten.

## ETEN VOOR EEN WEDSTRIJD OF TRAINING.

Zoals de meeste wel weten is het niet verstandig om vlak voor een wedstrijd of training veel te eten. De spijsverteringsorganen hebben immers veel bloed nodig om de verteerde stoffen af te voeren naar het bloed. Bij grote inspanning wordt het bloed echter niet naar de spijsverteringsorganen gestuurd, maar naar de spieren, die op dat moment het actiefst zijn. De spijsverteringsorganen krijgen te weinig bloed en kunnen daarom de voedingsstoffen niet goed of onvoldoende aan het bloed afgeven zodoende kunnen er maagdarmstoornissen optreden. Helemaal niets eten voor de wedstrijd is ook niet aan te bevelen want waar halen we dan onze energie vandaan? Neem de voeding 2 of 3 uur voor de wedstrijd in elk geval niet korter.

Neem een koolhydraatrijke maaltijd: Graanvlokken met magere melk, vruchtessappen fruit, crackers. Deze zijn licht verteerbaar en energierijk. Eiwitrijk voedsel bevat meestal ook veel vetten en hebben daarom tijd nodig om te verteren. Het opnemen van eiwit en/of vet kort voor de inspanning is zelfs zinloos en nadelig. Beide remmen de maagwerking. Na eiwitrijk voedsel moet je de eerste paar uur ook wat vaker naar de toilet wat wel eens lastig kan zijn. Wil je toch iets eiwitrijk eten, neem dan kwark, kip of vetarme kaas. In tegenstelling tot veel andere producten en vaste maaltijden kan Maaltijd+ tot vlak voor een wedstrijd of training genuttigd worden. Wedstrijdzwemmers trainen vaak bij het krieken van de dag. Dan bestaat de neiging om slecht of helemaal niet te ontbijten. Je hebt haast of je krijgt geen hap door je keel. Terwijl je de energie van een ontbijt wel hard nodig hebt. Magere melk met muesli is een goed ontbijt. Hebben we dorst voor of tussen de wedstrijden dan is Extran aan te bevelen, deze drank bevat een uitgekende samenstelling van koolhydraten en mineralen. (1 pakje staat voor 6 boterhammen). **Als je tot topprestatie wilt komen moet je je lichaam optimaal verzorgen, ook wat betreft voeding.** Het gebeurt toch nog wel dat een sporter zich tussen de wedstrijden te goed doet aan koolzuurhoudende dranken of vette etenswaren. Het is wel belangrijk om enig inzicht te hebben in je energie verbruik. **Bij verbranding levert:**

- Vet 9 kcal per gram (voorraad van 5 kg = voldoende voor 45000kcal);
- Eiwit 4 kcal per gram;
- Koolhydraten 4 kcal per gram.(voorraad van 400 gr = genoeg voor 1600kcal)

**Voor een ieder die zijn sport zo goed mogelijk wil beoefenen blijven twee onmisbare basisprincipes bestaan. Of men nu een gewone sporter is of een topsporter.**

**Het 1e is een gezonde "Lifestyle": goed gevarieerde voeding, niet roken (1 sigaret berooft het lichaam van 2,5 mgr. vit C) voldoende rust.**

**In de 2e plaats is nodig een verstandige, rustig opgebouwde training.**

**Neemt men deze voorschriften in acht, dan is de sport voor iedereen (van beginner tot top) gezond.**

Wel aardig om te weten is hoe of dit bij wielrennen toegaat. Wat eten wielrenners op een wedstrijddag. Wielrennen is een van de zwaarste sporten. Voor, tijdens en na grote wielervedstrijden moeten de renners dan ook een uitgebalanceerd dieet tot zich nemen om te overleven. Soms eten wielrenners zelfs potjes Olvarit babyvoeding om voldoende binnen te krijgen. Tijdens een klassieker als Luik- Bastenaken- Luik komt het voor dat wielrenners twaalf pakjes Extran gebruiken, let wel 1 pakje is 6 Boterhammen, dus dit zijn 3 broden. Om het lichaam in een perfecte conditie te houden, moeten de wielrenners dagelijks een ongelofelijke hoeveelheid voedsel naar binnen werken. **Een opsomming:**

# VITA FLORA BLOEMISTEN



ZUIDEINDE 40 - 1121 CM LANDSMEER - TEL. 020 482 1381

# van dijk's **DOE ET ZELF**

*wij slijpen ook uw schaatsen*

ZES DAGEN PER WEEK GEOPEND, VRIJDAG KOOPAVOND

**ZUIDEINDE 8 LANDSMEER 020 4821729**

# KALEIDOSCOOP

KADOSHOP



NIEUWE GOUW 42 LANDSMEER TEL 020 482 1216

# 'T STUIVERTJE

Gezellig, lekker en betaalbaar eten in het hartje van de Jordaan! Dinsdag t/m Donderdag: dagschotels fl. 15.-, a la carte fl. 18,50

Hazenstraat 58 Amsterdam 020-6231349

# B5 Mode

**LEUK EN NIET DUUR!**

NIEUWE GOUW 46 LANDSMEER 020 482 3296

# DROGISTERIJ/PARFUMERIE VAN HAARLEM

Winkelcentrum Nieuwe Gouw Landsmeer  
telefoon: 020-482 6495

# REISBURO METHORST



REISADVIESBURO

*Uw reisadviseur van dagtocht tot wereldreis*

Nieuwe Gouw 22 1121 GX Landsmeer tel. (020) 4826711 fax. (020) 4826691

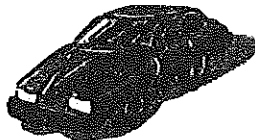


SGR  
GARANTIEFONDS  
REISGELDEN

*autobedrijf*

# RON HALEBER

APK KEURING  
REPARATIE VAN ALLE MERKEN  
BANDEN EN SERVICE  
UITLIJNEN EN BALANCEREN  
SCHADE TAXATIES EN HERSTEL



ZUIDEINDE 34 1121 CM LANDSMEER TEL. 020 482 3529

# Gall & Gall 'Le Primeur'

**RECEPTIE OF FEEST?** INFOMEER  
NAAR ONZE **CATERING SERVICE**

Nieuwe Gouw 40 Landsmeer tel. (020) 482 5934

# brunat

Daar kun je mee lezen en schrijven!

Winkelcentrum Nieuwe Gouw 26  
1121 GX Landsmeer 020 4823773



VERSE BRAADKUIKENS EN KIPSPECIALITEITEN

# KLAAS VAN DALEN

markten: De Rijk donderdagmiddag, Landsmeer vrijdag

telefonisch bestellen:

dinsdag t/m vrijdag 020-4821969/4824300

Ontbijt: 4 tot 8 boterhammen, een bord muesli, een bord yoghurt met fruit, een bord pasta met groentesaus. Voor de start: diverse puddingbroodjes, broodjes met banaan mueslirepen appelkoeken, stukjes vlaai, candybars en energiedrank. Tijdens de koers: Drie etenszakjes met energiedrank. Na de finish: Stukjes pizza, verse vruchten yoghurt met muesli en energiedrank. Diner: Een bord pasta, een bord salade, aardappelen vlees groenten yoghurt met muesli fruit. s'Avonds: Mueslirepen fruit appelkoeken.

#### ENERGIE - VOEDING - VOEDINGSSTOFFEN

#### KOOLHYDRATEN - ZETMEEL - GLUCOSE

Te laag leverglycogeen - te laag bloedsuiker gehalte →coördinatie in bewegingen neemt af → gevolg: BLESSURES

#### VETTEN

- veel zuurstof nodig bij verbranding;
- opgeslagen in het onderhuids vetweefsel.

#### EIWITTEN

per persoon:

- spieropbouw 20% eiwit en 80% voornamelijk water.
- normaal 0,8 gr.per kg. lichaamsgewicht
- krachtsport 1,5 gr.per kg. lichaamsgewicht.
- zwemsport 1,2 gr per kg. lichaamsgewicht.

#### VERBRANDING

- Vet 9 kcal per gr.
- Eiwit 4 kcal per gr.
- Koolhydraten 4 kcal per gr.

#### ENERGIE - START - VERBRANDING - KOOLHYDRATEN

na 2 uur - 60% KOOLHYDRATEN & 40% VET

### LANDELIJKE MARATHON- WEDSTRIJDEN HGI-LEDEN

- **Arjan Schreuder (nr.75)** rijdt de laatste wedstrijden goed mee in de landelijke A-marathons Heren. Hij komt nog net iets te kort voor de finales. Hij behaalde 11 januari j.l. in het Italiaanse Baselga een keurige 8e plaats in een 100 ronden wedstrijd. Zoals waarschijnlijk al in de NNC gelezen, beschouwt Arjan dit 1e jaar ook als een "leerjaar". Mogelijk gaat hij zich in de toekomst op kopposities manifesteren. De alternatieve 200- km tocht in Finland was helaas geen succes, Arjan kreeg materiaalpech en moest halverwege stoppen.
- **John van Dijk (nr.69)** toont bij de A-marathons ook steeds meer progressie. Het gelukt hem vaker om met een of meer ontsnappingen mee te gaan. Op 17 januari werd John in Amsterdam, keurig 9e, Hans Pieterse was winnaar. Tijdens de laatste marathon in Den Haag gelukte het hem tot de laatste ronde op kop te rijden, helaas was deze wedstrijd voor hem een ronde te lang, John werd ingehaald door 7 vluchtmakkers en hij finishte uiteindelijk als 8e. Door dit resultaat behaalde John totaal 78 punten en eindigde als 23e in het eindklassement van de KNSB-Unox cup. Een goede prestatie, dit moet hem een goed gevoel geven voor het komende skeelerseizoen. Inmiddels is John ook door de NNC ontdekt, hetgeen resulteerde in een goed (foto)-verslag, waarin hij zijn bevindingen over het marathon schaatsen en skeeleren weergeeft.
- **Marjan Bogaards- Mager (nr.50)** werd op het natuurijs van de Weissensee te Techendorf(Oostenrijk), tijdens het open Nederlands Kampioenschap marathon, over 60 km., heel goed 3e, zij finishte na Greta Smit en Petra Ouhof. Op het ijs van de kunstijsbanen is Marjan na 11 wedstrijden in het eindklassement om de KNSB-UNOXcup **op een keurige 3e plaats in het algemeen klassement geëindigd**, waarmee we haar bij deze feliciteren. Winnares van dit klassement werd ploeggenote Petra de Boer.

## INFO HIKE- TOCHT, JERRY ADVENTURE TEAM

Zoals eerder vermeld zal de "Hike-tocht" in de Luxemburgse Ardennen, worden georganiseerd op 4; 5 en 6 september 1998. Het programma omvat ondermeer "spannende activiteiten", zoals tokkelen over een 100m baan; (nachtelijke) kompas opdrachten en (nacht)-vlot bouwen en varen. De prijs per persoon is 150 gulden, waarbij verzekering en een maaltijd bij Mc Donalds is inbegrepen. De reiskosten worden afzonderlijk geregeld, afhankelijk van het aantal deelnemers, tot een maximum van ongeveer 30 personen. Informatie en/of een zo spoedig mogelijke (teleonische) opgave bij Jelle Attema, 020-4824187.

## HISTORISCHE RECORDLIJST HGI-TRAININGSLEDEN

Hier volgt dan het tweede en laatste deel van de historische recordlijst. Dit jaar zijn al veel records gebroken, deze records zullen worden verwerkt in deze lijst. Misschien dat de aangepaste lijst dan over twee jaar weer in het clubblad komt te staan. Alvast veel leesplezier met deze lijst.

Mijn excuses voor het feit dat sommige tijden aan elkaar waren geplakt. Dit had te maken met de verschillende computerprogramma's waarmee wordt gewerkt (ik zal er nu beter op letten).

### HISTORISCHE RANGLIJST

#### Nanette de Lange: (Pup.A)

100	300	500	1000	1500	3000	5000m
		<b>68.8</b>				

#### Giny de Leeuw: (Senior)

100	300	500	1000	1500	3000	5000m
		<b>62.21</b>		<b>3.12.72</b>		

#### Gerard Leij: (Senior)

100	300	500	1000	1500	3000	5000m
		<b>62.0</b>		<b>3.20.4</b>		

#### Floor Lelie: (Pup B)

100	300	500	1000	1500	3000	5000m
<b>15.0</b>	<b>41.35</b>					

#### Klaas Lelie: (Pup C)

100	300	500	1000	1500	3000	5000m
<b>16.5</b>	<b>44.41</b>					

#### Nienke van der Linden: (Senior)

100	300	500	1000	1500	3000	5000m
		<b>58.37</b>	<b>2.27.2</b>	<b>3.05.09</b>		

#### Pleun Lodewijks: (Jun.B)

100	300	500	1000	1500	3000	5000m
		<b>54.0</b>	<b>2.20.0(v)</b>	<b>2.35.6</b>		

#### Peter Luiten: (Vet.)

100	300	500	1000	1500	3000	5000m
		<b>55.40</b>		<b>2.49.89</b>		

#### Cees Louw: (Vet.)

100	300	500	1000	1500	3000	5000m
		<b>51.35</b>		<b>2.54.99</b>		

#### Jakob Louw: (Senior)

100	300	500	1000	1500	3000	5000m
		<b>44.10</b>		<b>2.20.94</b>	<b>5.03.74</b>	



<b>Jelle Luijnenburg: (Jun.A)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
		<b>51.82</b>	<b>1.44.78</b>				
<b>Ruud Maarschall: (Senior)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
		<b>57.6</b>		<b>3.07.2</b>			
<b>Evelien Mager: (Senior)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
<b>12.3</b>	<b>31.07</b>	<b>46.52</b>	<b>1.38.8</b>	<b>2.27.38</b>	<b>5.21.42</b>		
<b>Marjan Mager: (Senior)</b>							
10000m		500	1000	1500	3000	5000m	
<b>16.58.67</b>		<b>44.09</b>	<b>1.27.27</b>	<b>2.12.90</b>	<b>4.36.10</b>	<b>8.56.38</b>	
<b>Petra Mager: (Jun.C)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
<b>14.5</b>	<b>41.2</b>	<b>63.8</b>	<b>2.23.16</b>				
<b>Sonja Mager: (Neo-Senior)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
<b>12.7</b>	<b>32.12</b>	<b>48.62</b>	<b>1.41.1</b>	<b>2.36.94</b>	<b>5.44.3</b>		
<b>Tanja Mager: (Jun.A)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
<b>13.5</b>	<b>35.9</b>	<b>53.57</b>	<b>1.54.24</b>	<b>2.49.29</b>			
<b>Piet Majoor: (Vet.)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
		<b>48.36</b>		<b>2.20.96</b>			
<b>Guido van Maren: (Jun.C)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
		<b>61.7</b>	<b>2.13.7</b>	<b>3.18.9</b>			
<b>Just Martens: (Jun.B)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
<b>12.2</b>	<b>32.43</b>	<b>49.39</b>	<b>2.00.31</b>	<b>2.39.31</b>			
<b>Dick Moes: (Vet.) geen pr's bekend</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
<b>Bert Molenaar: (Senior)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
<b>12.0</b>	<b>30.4</b>	<b>47.10</b>		<b>2.25.08</b>	<b>5.09.30</b>		
<b>Eline Muller: (Jun.C) geen pr's bekend</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
<b>Michiel van Otegem: (Jun.C)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
		<b>55.2</b>	<b>1.55.6</b>				
<b>Jasper van der Pant: (Jun.C)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
	<b>36.4</b>	<b>58.12</b>	<b>2.10.06</b>				
<b>Annelies van der Ploeg: (Jun.C)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
<b>13.0</b>	<b>33.1</b>	<b>49.25</b>	<b>1.39.99</b>	<b>2.47.82</b>			
<b>Henk van der Ploeg: (Senior) trainer pr's seizoen '77-'78)</b>							
10000m		500	1000	1500	3000	5000m	
<b>16.55.2</b>	<b>41.8</b>	<b>1.26.2</b>	<b>2.11.4</b>	<b>4.31.1</b>	<b>8.06.1</b>		

<b>Wycke van der Ploeg: (Pup.C)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
	<b>46.51</b>	<b>62.36</b>					
<b>Jeffry Pommerel: (Vet.)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
		<b>47.35</b>		<b>2.32.41</b>			
<b>Danielle Prins: (Jun.C)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
		<b>66.9</b>	<b>2.30.4</b>	<b>3.48.5</b>			
<b>Minke Prins: (Pup.A)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
<b>16.5</b>	<b>44.25</b>						
<b>Wout Rauwe: (Vet.)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
		<b>52.13</b>		<b>2.41.01</b>			
<b>Douwe Roelofsen: (Pup.C)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
<b>16.2</b>	<b>42.14</b>	<b>68.17</b>					
<b>Gijs Roelofsen: (Pup.A)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
<b>13.6</b>	<b>38.41</b>	<b>61.37</b>					
<b>Ivo Ruijter: (Senior)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
<b>12.6</b>	<b>33.98</b>	<b>49.79</b>	<b>2.10.02</b>	<b>2.45.82</b>			
<b>Saskia Ruijter: (Jun.C)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
		<b>72.4</b>	<b>2.42.8</b>				
<b>Marjolein Rijkema: (Pup A) geen pr's bekend</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
<b>Vincent Rijkema: (Jun.C)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
<b>16.4</b>	<b>42.22</b>	<b>68.12</b>	<b>2.23.47</b>				
<b>Henk Schaaap: (Senior)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
		<b>47.3</b>		<b>2.31.3</b>			
<b>Jaap Schaaap: (Vet.) geen pr's bekend</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
<b>Martjan Schelhaas: (Jun.C)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
	<b>39.6</b>	<b>60.10</b>	<b>2.12.85</b>				
<b>John Schenk: (Vet.)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
		<b>58.4</b>		<b>3.04.03</b>			
<b>Reina Schenk: (Jun.B)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
<b>15.3</b>	<b>44.6</b>	<b>64.81</b>	<b>2.39.7</b>	<b>3.28.66</b>			
<b>Bastiaan Schermer: (Jun A.)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
		<b>52.78</b>	<b>1.50.4</b>	<b>2.51.06</b>			

**Sander Schot: (Neo Senior)**

100	300	500	1000	1500	3000	5000m
11.2	29.25	48.1	1.41.1	2.28.2	5.30.96	

**Arjan Schreuder: (Senior)**

100	300	500	1000	1500	3000	5000m	10000m
10.4	24.9	38.2	1.13.69	1.52.68	4.01.49	6.51.68	14.25.54

**Bas Schreuder: (Jun.C)**

100	300	500	1000	1500	3000	5000m
12.1	29.67	45.40	1.37.31	2.21.03		

**Marcel Schreuder: (Jun.C)**

100	300	500	1000	1500	3000	5000m
		67.3	2.19.7			

**Ad Schuffelen: (Vet.)**

100	300	500	1000	1500	3000	5000m
		59.69		3.06.13		

**Rene Segers: (Senior)**

100	300	500	1000	1500	3000	5000m
		51.85		2.39.37		

**Frans Sietses: (Senior)**

100	300	500	1000	1500	3000	5000m
		53.16		2.43.88		

**Gerard Stark: (Senior)**

100	300	500	1000	1500	3000	5000m
11.7	29.2	45.52	1.38.97	2.17.33		8.32.29

**Jeroen Steinvooite: (Pup.A)**

100	300	500	1000	1500	3000	5000m
13.8	35.9	54.58	1.53.55			

**Ruud Steinvooite: (Vet.)**

100	300	500	1000	1500	3000	5000m
		53.30		2.49.66		

**Bauke Stelma: (Senior)**

100	300	500	1000	1500	3000	5000m
		54.37		2.53.88		

**Chanou Sijtsma: (Pup.B)**

100	300	500	1000	1500	3000	5000m
14.1	37.40	58.11				

**Roderick Taanman: (Jun.B)**

100	300	500	1000	1500	3000	5000m
12.6	33.86	47.99	1.43.17	2.38.46		

**Esther Tindal: (Senior) geen pr's bekend**

100	300	500	1000	1500	3000	5000m
-----	-----	-----	------	------	------	-------

**Kees Tump: (Senior) trainer, geen pr's bekend**

100	300	500	1000	1500	3000	5000m
-----	-----	-----	------	------	------	-------

**Daan Uilkema: (Jun.C)**


100	300	500	1000	1500	3000	5000m
		72.66				

**Annelies Veerkamp: (Jun.C)**

100	300	500	1000	1500	3000	5000m
		56.7	1.56.7	3.21.0		

**Peter Veerkamp: (Jun.C) geen pr's bekend**

100	300	500	1000	1500	3000	5000m
-----	-----	-----	------	------	------	-------



**bloemisterij  
P.J. ZIJLSTRA**

Winkelcentrum Landsmeer  
(020) 482 5470



V.O.F.  
**FRED'S  
KAP-O-THEEK**

020-4824679  
Nieuwe Gouw 30  
Landsmeer

ALLEEN OP AFSpraak  
DINSDAGS GESLOTEN

POELIER **D. Taams**



**VRIJDAGS VERKOOP**

KADOELENWEG 276 TEL. 020-631 2741

**Bouwbedrijf S. Hartog en Zonen**



MEER DAN 100 JAAR  
VERSTAND VAN BOUWEN

Renovatie  
Verbouw  
Onderhoud  
Nieuwbouw

Noordeinde 93 1121 AC Landsmeer (020) 482 1377/482 1439

**Aannemingsbedrijf  
Buitenhuis b.v.**

Weg- en waterbouwwerken - Utiliteits- en burgerbouw

Kanaaldijk 92 Landsmeer 020 482 3655

**BANKETBAKKERIJ - TEAROOM**




**van Oerwen**

DORPSSTRAAT 65  
LANDSMEER  
020-482 1374

BUIKSLOTERMEERPLEIN 112  
AMSTERDAM-NOORD  
020-6367087

ADVERTEREN IN HET CLUBBLAD VAN IJSClub HARD GAAT IE?  
NEEM VOOR MEER INFORMATIE & TARIEVEN KONTAKT OP MET  
HGI ADVERTENTIES TEL. 020 - 482 6147



**Praktijk voor Fysiotherapie  
C.M.J. van Senten**

Voor ziekenfonds en particulier

Loevestein 1 1121 HE Landsmeer tel. 020-4825758

**MULTICOPY**

Wij verzorgen al uw:  
\*Kopieerwerk (ook in kleur) \*Handeldrukwerk (Fullcolour)  
\*Familliedrukwerk \*DTP \*Computerformulieren  
Bij bestelling geboortekaartjes een luxe verrassingsdoos!

Noordeinde 95 Landsmeer 020 482 2772

**kwaliteit is onze reclame!**

**SNACKBAR  
'DE KIPBOETIEK'**



TORMENTILSTRAAT 2A (020) 482 4602

**Rabobank Benoorden het IJ**

Landsmeer  
Amsterdam-Noord

Zuidelnde 1  
Buikslotermeerplein 309  
Waterlandplein 1  
Buikslotermeerplein 434  
Distelweg



U kunt ons bereiken op telefoonnummer: (020) 4877877

<b>Henk Veen: (Vet.) trainer</b>						
100	300	500	1000	1500	3000	5000m
		<b>48.99</b>	<b>1.43.58</b>	<b>2.25.03</b>	<b>5.27.72</b>	
<b>Gina Verharen: (Jun.C)</b>						
100	300	500	1000	1500	3000	5000m
		<b>58.3</b>	<b>1.58.4</b>	<b>2.45.6</b>		
<b>Liana Verbij: (Jun.A)</b>						
100	300	500	1000	1500	3000	5000m
		<b>58.0</b>	<b>2.00.0</b>	<b>3.03.31</b>		
<b>Arne Vink: (Jun. A)</b>						
100	300	500	1000	1500	3000	5000m
<b>12.1</b>	<b>28.99</b>	<b>46.53</b>	<b>1.33.25</b>	<b>2.25.67</b>	<b>5.21.67</b>	
<b>Bob Vink: (Vet.)</b>						
100	300	500	1000	1500	3000	5000m
		<b>50.87</b>		<b>2.37.6</b>	<b>5.30.0</b>	
<b>Nina Vink: (Jun.A)</b>						
100	300	500	1000	1500	3000	5000m
<b>12.7</b>	<b>30.96</b>	<b>48.88</b>	<b>1.43.65</b>	<b>2.31.16</b>		
<b>Robert Vorstman: (Jun.C)</b>						
100	300	500	1000	1500	3000	5000m
		<b>55.26</b>	<b>2.09.6</b>			
<b>Ronald Vos: (Vet.)</b>						
100	300	500	1000	1500	3000	5000m
		<b>62.79</b>		<b>3.21.87</b>		
<b>Bertus de Vries: (Vet.)</b>						
100	300	500	1000	1500	3000	5000m
		<b>54.9</b>		<b>3.05.8</b>		
<b>Karin de Vries: (Jun.C)</b>						
100	300	500	1000	1500	3000	5000m
<b>15.9</b>	<b>46.9</b>					
<b>Martin de Vries: (Senior)</b>						
10000m		500	1000	1500	3000	5000m
<b>16.57.1</b>		<b>43.37</b>	<b>1.33.13</b>	<b>2.11.67</b>	<b>4.40.78</b>	<b>8.09.13</b>
<b>Mirjam de Vries: (Senior) geen pr's bekend</b>						
100	300	500	1000	1500	3000	5000m
<b>Joost van der Wal: (Senior)</b>						
100	300	500	1000	1500	3000	5000m
		<b>46.9</b>		<b>2.29.6</b>		
<b>Abel Wals: (Pup.A)</b>						
100	300	500	1000	1500	3000	5000m
	<b>44.2</b>	<b>66.8</b>				
<b>Anja Wals: (Senior)</b>						
100	300	500	1000	1500	3000	5000m
		<b>57.61</b>	<b>2.05.21</b>	<b>3.13.92</b>		
<b>Dick Wals: (Senior)</b>						
100	300	500	1000	1500	3000	5000m
		<b>57.11</b>		<b>3.01.86</b>		
<b>Edith Wals: (Pup.A)</b>						
100	300	500	1000	1500	3000	5000m
<b>14.7</b>	<b>42.14</b>	<b>62.75</b>	<b>2.13.05</b>			

<b>Judith Wals: (Pup.A)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
<b>14.5</b>	<b>42.65</b>	<b>69.70</b>					
<b>Frank Peter Wals: (Senior)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
		<b>49.50</b>		<b>2.42.97</b>			
<b>Gerard Wals: (Jun.A)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
		<b>54.30</b>		<b>3.02.62</b>			
<b>Andries de Weerd: (Senior)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
		<b>59.35</b>		<b>3.12.65</b>			
<b>Katleen Welborn: (Jun.C)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
		<b>62.9</b>	<b>2.14.5</b>				
<b>Hayo van der Werf: (Vet.)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
		<b>43.67</b>	<b>1.28.70</b>	<b>2.12.49</b>	<b>4.37.57</b>		
<b>Lara van der Werf: (Pup.A)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
<b>14.3</b>	<b>41.45</b>	<b>67.58</b>	<b>2.30.91</b>				
<b>Rutger van der Werf: (Pup.B)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
	<b>50.35</b>	<b>78.70</b>					
<b>Irene van Wichem: (Senior) geen pr's bekend</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
<b>Jan van de Wiele: (Senior)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
		<b>61.9</b>		<b>3.16.7</b>			
<b>Marjolijn Wolthuis: (Jun.A)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
<b>14.0</b>	<b>38.40</b>	<b>51.46</b>	<b>1.47.52</b>	<b>2.43.37</b>			
<b>Rob Wolthuis: (Vet.)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
		<b>60.60</b>		<b>3.04.74</b>			
<b>Huib van de Wijngaart: (Vet.)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
		<b>57.76</b>		<b>3.04.70</b>			
<b>Annoeska van Zoelen: (Senior)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
<b>13.4</b>	<b>32.10</b>	<b>51.40</b>	<b>1.43.62</b>	<b>2.39.02</b>	<b>5.48.51</b>		
<b>Berry van Zoelen: (Vet.)</b>							
100	300	500	1000	1500	3000	5000m	
		<b>50.54</b>		<b>2.37.96</b>	<b>6.18.7</b>		

## WEEKJE INZELL

In de krokusvakantie is weer er een groep kindertjes met ouwe lui naar het schaatsoord Inzell geweest om er snelle tijden te rijden en lol te trappen. De groep had bijna weer dezelfde samenstelling als die van vorig jaar, alleen de gehele familie Goede was niet mee. In totaal waren er 12 schaatsers en zes begeleiders bij. Dat is dus zelfs een betere begeleiding dan de kernploeg heeft.

Al met al is het een zeer geslaagde reis geweest met veel snelle tijden die veel te snel voorbij is gegaan. In dit clubblad komt nog geen beschrijving van de reis te staan omdat het clubblad al dik genoeg is. In het volgende clubblad zal een beschrijving van de reis worden besproken. Hieronder staan de tijden vermeld van de schaatsers die wedstrijden hebben gereden in het Duitse Inzell.

## INZELL UITSLAGEN

**Datum : 21 februari 1998**

**Wedstrijd : Nationales Rennen Inzell**

Naam	500 m.	1000 m.	1500 m.	3000 m.
Ivo Hilderink	41.94 (PR)		2.09.70 (PR)	
Henk v.d Ploeg	46.60		2.22.38	
Annelies v/d Ploeg	46.43		2.23.05 (PR)	
Liesbeth Hekman	46.16	1.40.26		
Reinder Bakker	48.54			4.47.80 (PR)
Imme Kampen	48.73 (PR)		2.27.93 (PR)	
Bart v/d Brink	48.18		2.30.86	
Ivo Ruijter	47.85 9PR)		2.32.16 (PR)	
Alice Botella	48.47 (PR)	1.48.62		
Jeroen v/d Brink	52.10		2.35.23 (PR)	
Fiona van Doorn	50.36			5.26.06 (PR)
Wycke v/d/ Ploeg	58.49 (PR)	2.08.41 (PR)		

**Datum : 28 februari 1998**

Naam	500 m.	1500 m.	3000 m.
Ivo Hilderink	42.0		4.46.2 (PR)
Reinder Bakker	47.6		4.46.5 (PR)
Liesbeth Hekman	46.3	2.33.3 (PR)	
Ivo Ruijter	47.7 (PR)	2.30.4 (PR)	
Imme Kampen	48.6		5.10.3 (PR)
Alice Botella	48.2	2.38.0 (PR)	
Bart v/d Brink	46.9		5.28.9
Jeroen v/d Brink	val (2x)	2.34.3 (PR)	

## BAANKAMPIOENSCHAPPEN 1998

Helemaal aan het einde van het seizoen staan traditioneel de baankampioenschappen gepland. Alle clubkampioennnen voor alle categorieën waren uitgenodigd om toch weer een gezellige avond met veel op dit kampioenschap te mogen rijden. Het weer was niet optimaal te nomen. Er stond een fikse wind en pluvius was, net zoals de hele week, weer flink te keer aan het gaan. Helaas waren een aantal HGI - leden niet komen opdagen, de bananen waren daarom minder duidelijk aanwezig. Al met al was het schaatsplezier. In dit weer sneuvelden er zelfs persoonlijke (buiten)records.

Naam	500 m.	1000 m.	1500 m.
Liesbeth Hekman (4° pl.)	47.29	1.42.68	
Onne Broekzitter (15° pl.)	50.11		2.48.72 (PR)
Imme Kampen (4° pl.)	49.66		2.38.08
Ivo Hildeink (3° pl.)	42.59 (PR)		2.15.92
John van Dijk (1° pl.)	40.83		2.05.23
Ans Gerritsen (1° pl.)	51.72		2.43.28
Rinus Overheul (9° pl.)	47.53		2.28.21

## KLAPSTUK DEEL VIER

Het schaatsseizoen zit er helaas weer op, waarom komt het gevoel altijd in de laatste weken van het schaatsseizoen. Dit is nu al het derde achtereenvolgende jaar dat dat het geval is bij mij. Ik moet toch maar eens goed gaan praten met diverse schaatsstrainers over de indeling van het seizoen en het woord pieken. Al met al piek ik toch goed want op de baankampioenschappen heb ik toch een mooie derde plaats behaald, helemaal niet verwacht. Ook het marathonnen zit er weer op. Ondanks dat ik maar met drie marathons heb meegedaan moet ik toch promoveren naar een hogere klasse, heel terecht vinden de omstanders.

Om de zomer door te komen kunnen er diverse trainingsvormen worden ondernomen om de zomer door te komen. De droogtrainingen georganiseerd door de ijsclub laten nog wel even op zich wachten. Om de tijd te overbruggen kunnen er wel alvast een aantal looptrainingen of fietstrainingen (moet het weer toch wel iets beter worden) worden gedaan, want stilzitten is toch iets dat ik niet kan. Uiteraard gaan deze trainingen ook na het starten van de droogtrainingen gewoon door.

Het afgelopen seizoen heeft voor mij een goede afloop gehad. Het hele seizoen heb ik met plezier zelf getraind en recreatieschaatsen gegeven op de donderdagavond. Ik kreeg de indruk van de leerlingen dat het ze zeer goed was bevallen dit jaar. De meesten hebben alweer gevraagd of ze niet op voorhand een plek kunnen reserveren voor volgend jaar. Helaas moet iedereen zich volgend jaar weer gewoon aanmelden.

Ik wens iedereen een goede en sportieve zomer toe.

Ivo Hilderink



## WIST U DAT.....

- Voor een bezoek aan Geert HOUWER in het Verpleeghuis 't Laar te LELYSTAD, adres Wold 12- 1, afdeling Wipmolen, kamer 11, **svp eerst contact op te nemen met het 't Laar, tel. nr. 0320- 245494, voor het regelen van de afspraak, dit om zijn therapie niet te verstoren en om dubbele aanloop te voorkomen.**
- Liesbeth Hekman op de **13e** plaats eindigde bij de Nederlandse Kampioenschappen "langebaan Junioren C" te Den Haag en wij hierbij best trots op haar zijn.
- De nieuwe HGI-HAARBANDEN zijn te verkrijgen, in de maten groot en klein, kleur blauw met geel "HGI" opdruk voor f 10.- per stuk, bij Jelle Attema (4824187) of Jan Paul Drost (4821834).
- Op zaterdag 14 februari j.l. in "De Wijde IJp" de uitreiking van de sportprijzen 1997 plaats vond, ijsclub "Hard Gaat Ie" was genomineerd als sportclub, vanwege het (mede) organiseren van de Waterland West toertoch(ten) en schaatser John van Dijk als sportman(o.m.39e Eifstedentocht), echter niet in de prijzen vielen.
- "Juf" Mirjam de Vries en John van Dijk op 12 maart te 15.00 uur in het gemeentehuis te Landsmeer een "schaats-huwelijk" gaan sluiten en wij van HGI beiden van harte veel geluk en voorspoed wensen.
- Jan Horstman weer keihard aan het trainen is. Hij tijdens de 150km (kleintje IJsselmeer) zijn come-back maakt en dus de HGI leden weer eens zal laten weten wat fietsen is.
- Voor sommige HGI leden is hij misschien niet zo bekend, maar voor de echte schaatsliefhebber is hij zeker geen onbekende. We hebben het over Jan Warta, woonachtig in Monnickendam. Jan is de enige veteraan van Hard Gaat Ie die meedoet met de landelijke KNSB-marathon. En dit seizoen heeft Jan zich steeds van voren laten zien, wat resulteerde in een **overwinning** tijdens de marathon van Heerenveen. Van harte proficiat.
- De 15 "Inzell-schaatsgangers" o.l.v. fam. Kampen, op 1 maart zijn teruggekeerd, echter zonder de "bus" van Kampen, die het op de laatste (vertrek)dag in Inzell liet afweten, allen nu met de trein kwamen en de bus met bagage, via de ANWB- special naar Landsmeer wordt gebracht wij hierop in het volgende blad terug komen... hierbij alvast dank zeggen aan sponsor "CW Beheer" te Purmerland en HGI.
- Maar liefst 16 HGI schaatsenrijders zijn uitgenodigd (volgens het ranglijststelsel) om deel te nemen aan het Kampioenschap van Amsterdam "langebaan", op zaterdag 7 maart te 19.30 uur en zondag 8 maart te 07.20 uur(Pupillen) en daarover in het volgende clubblad verslag zullen doen.
- Op zondagavond 8 maart het baankampioenschappen van Amsterdam, op de "marathon" wordt gehouden, waaraan o.a. aan deelnemen: John van Dijk; Arjan Schreuder; Hayo van der Werf en Rinus Overheul.
- Op zaterdag 14 maart a.s. de gewestelijke kampioenschappen "langebaan" in Utrecht zullen worden verreden en hiervoor zijn uitgenodigd de HGI-leden: Liesbeth Hekman en John van Dijk. maar laatstgenoemde helaas verhinderd is vanwege zijn "huwelijksreis"....maar toch beiden "succes" toe wensen.
- De 9e 24uurs marathon van Baselga Di Pine van 28/2 tm. 1/3 niet doorgaat, i.v.m. gebrek aan voldoende deelnemende ploegen.
- Het bestuur van HGI het bedrijf Hegron- Cosmetics bedankt voor het sponsoren van de clubkampioenschappen te Amsterdam en de record wedstrijden om de 'Aafje Houwer Trofee' te Heerenveen.
- De HGI- leden Arne Vink en Bas Schreuder jr. beterschap wensen, beiden mogelijk door de ziekte van Pfeiffer zijn geveld.
- Nog enige nieuwe blauwe HGI "Terenit" trainingspakken (oud model) in de maten "M" en "S" in de aanbieding zijn voor 150 gulden (ritsbroek en jack) en voor 75 gulden (jack), informatie bij Jelle Attema, 4824187.

- Door Chanou Sijtsma "inline" skeelers, liefst merk Viking, maat 38, worden gezocht, en ook goede 2e hands "klapschaatsen..", maat 38, tel. 020-6313172.
- Door de familie Steinvooite skeelers worden gevraagd maat 44 en 36/37. Tevens een paar klapschaatsen maat 44. Tel 020 - 6312593
- IJclub Baambrugge op Hemelvaartsdag 21 mei een fietstoertocht organiseert over 35 en 60 km, start vanaf 10.00 uur, kantine "De Doorloper" te Bambrugge, alsmede een fietstijdrif over 14 km, op 11 juni en over 27 km, op 26 sept., info Dirk de Groot, tel. 0294-293126...
- De IJclub "De Amstelbocht" op 3 zaterdagen in de maand mei ( op 9; 16 en 23) voor leden van schaatsclubs wedstrijden organiseert, waarbij een klassement wordt opgemaakt, start in Amstelveen-Zuid (De Startbaan bij nr.3), info bij Jan Mouris, tel. 020-4964156.
- De afsluiting van het seizoen 97/98 voor bestuursleden; trainers-; trainingsleden en recreatieschaatsers (evt. met aanhang) zal worden gehouden op zaterdag **4 april te 20.00 uur in "De Wijde IJp" te Den IJp**, hierover nog bericht zal volgen.
- Dit de langste Wist u dat is uit de geschiedenis van de schaatsclub.
- Ivo zich helemaal suf heeft getikt aan dit clubblad, hij voor volgend jaar een vaste indeling van de rubrieken gaat maken.