



## VAN DE VOORZITTER

De receptie van ons 100 jarig jubileum was een groot succes. Deze was alleen voor genodigden, maar **op 16 september zullen we, voor alle leden, dus voor U, een nog veel groter feest organiseren.**

Tijdens de receptie is Jelle Attema tot lid van verdienste benoemd door de KNSB en is Geert Houwer tot ereid van onze ijsclub gemaakt. Onze vereniging kreeg uit handen van Burgemeester B. Schneiders de Koninklijke Erepennig hetgeen te vergelijken is met een lintje voor prive personen.

Gedurende de hele maand april en begin mei was in de bibliotheek van Landsmeer een tentoonstelling te zien van vele foto's en clubattributen zoals clubmutsen, medailles, de Koninklijke Erepennig, de voorzittershamer en zilveren speldjes gedragen door bestuursleden tijdens wedstrijden en officiële gebeurtenissen. Indien u de Erepennig met oorkonde nog niet gezien heeft dan kunt u nu terecht in het Schaatsmuseum te Hindeloopen.

Dit voorjaar heeft bol gestaan van de activiteiten. Op tweede paasdag is er een "klein" rondje IJsselmeer gereden (140 km) en op koninginndag hebben we met een kraam op de markt gestaan om leden te winnen en ons jubileumboek te verkopen. (er zijn nog enkele exemplaren voor fl.25,- te verkrijgen bij de bibliotheek, bij de familie Attema en Jaap Schaap en bij Bruna). Op 13 mei was er een gezellige barbeque op onze ijsbaan voor trainingsleden.

De volgende evenementen staan nog te gebeuren:

- **9 juni, een sloot & slob race en katknuppelen**
- **10 juni, een wielerronde met start en finish bij de brandweer kazerne. Dit keer met zanger en barbeque.**
- **11 juni, een fietstoertocht.**

Gedurende de zomermaanden worden meerdere trainingen georganiseerd zoals maandag- en donderdagavond een fietstraining voor gevorderden, dinsdag schaatstraining in de Twiske polder, vrijdag skeelers en zaterdag ATB-en in de Twiskepolder.

Ik wens u allen een goede zomer toe

Met vriendelijke groet, Haijo van der Werf

N.B. helaas is mijn e-mail adres in het vorige nummer verkeerd afgedrukt hierbij het goede adres: [hayo.vanderwerf@wartsila-nsd.com](mailto:hayo.vanderwerf@wartsila-nsd.com)

## COLOFON

### Voorzitter:

H. van der Werf

☒ Israelweg N.F 4

1035 CG Amsterdam ☎ 020 - 4924990

### Secretaris / correspondentieadres:

E.F. Mager

☒ C.W.H. van Raaltenpark 39

1506 LW Zaandam ☎ 075 - 6707723

### Penningmeester:

B. Molenaar

☒ Den IJp 52

1127 PD Den IJp ☎ 020 - 4823800

Rek nr: Rabobank 33.44.68.051

### Wedstrijdsecretarissen:

J.S. Attema

☎ 020 - 4824187

Tom Drost

☎ 020 - 4821740

### Jeugdschaatsen:

J.S. Attema

Fuutstraat 11

1121 BM Landsmeer ☎ 020 - 4824187

### Coördinatie clubblad / lay - out:

Ivo Hilderink

☒ Oostzanerdijk 5

1035 RA Amsterdam ☎ 020 - 6319219

*Hilcom@EuroNET, NL*

### Drukker:

M.S. Mager

☎ 075 - 6843853

### Ledenadministratie:

T. Wolzak

☒ Mrt. L Kingstraat 29

1121 CR Landsmeer ☎ 020 - 4825445

### Kledingcommissie:

M. de Vries

☒ Reigerlaan 8

1121 EE Landsmeer ☎ 020 - 4826926

email: [wot@planet.nl](mailto:wot@planet.nl)

Inlichtingen abonnementen/trainingen en jeugdschaatsen bij J. Attema



## VAN DE BOUWPOOT

Op de bestuursvergadering van 10 april j.l. zijn een aantal knopen doorgehakt. Het pompstation om de ijsbaan onder water te zetten en de waterleiding waren aan vervanging toe. Besloten is daarvoor nieuwe voorzieningen te treffen. De verwarming geschiedt momenteel met een oliekachel en er wordt gekookt met gasflessen. Ook dit moet veranderen. We zullen aangesloten worden op het gasnet. De gemeente heeft toestemming gegeven om lantaarnpalen te plaatsen op het toegangspad naar het clubgebouw. Om de kosten te beperken worden beide aanpassingen tegelijk uitgevoerd zodat de benodigde leidingen en kabels door dezelfde gleuf in de grond kunnen lopen. Ondanks de inzet van een aantal vrijwilligers, een tweedehands pompstation en geschonken lantaarnpalen lopen de kosten toch ver over de tienduizend gulden. Desalniettemin vond het bestuur dit een verantwoorde uitgave.

## IN MEMORIAM CAS KUIPER

Op 12 april j.l. het trieste bericht van het overlijden van recreatielid Cas Kuiper, oud 43 jaar, als gevolg van een hartstilstand. Cas was behalve recreatie- schaatser ook een geziene begeleider van zijn zoons Alex en Carlo, met name op de zaterdagmorgen tijdens het jeugdschaatsuur. Een praatje en groet, Cas was aanwezig. Op 17 april werd op de Algemene Begraafplaats tijdens een indrukwekkende plechtigheid, afscheid genomen van Cas. De recreatieploeg waarvan Cas deel uitmaakte zorgde voor een passend bloemstuk. Wij, HGI, wensen zijn vrouw Ypie, Alex en Carlo, familie en overige betrokkenen, sterkte en kracht toe voor de toekomstige tijd.

## ERELEDEN VAN DE SCHAATSClub

Tijdens de receptie werden de volgende twee clubleden benoemd tot leden van verdienste van de schaatsclub HGI. Deze onderscheiding werd gedaan door de voorzitter Hayo van der Werf:

- Dick Moes (clubsponsor);
- Geert Houwer (voormalig kaderlid).

## KONINKLIJKE ONDERSCHIEDING

Tijdens de receptie werden niet alleen individuen in het bloemetje gezet maar werd ook de schaatsclub onderscheiden. Dhr Schneiders, burgemeester van Landsmeer, reikte aan de voorzitter van de schaatsclub de Koninklijke Erepennig uit. Hiernaast staat een afbeelding van de penning die wij als club nu mogen tonen op ons eigen briefpapier.



## OPGAVE SCHAATSTRaining

Voor 1 juli a.s. wordt bij het KNSB gewest Noord Holland / Utrecht, opgave gedaan van het aantal aangevraagde schaatsabonnements, voor het winterseizoen 2000/2001. Er zijn evenveel abonnements ter beschikking als voor het vorige seizoen. Diegene die zich nog niet heeft opgegeven, svp. onderstaande strook invullen en voor 14 juni inleveren. 11. Geen opgave betekent geen deelname !

Er gaan tien pupillen vanuit het jeugdschaatsen over naar de training op de dinsdag 1e uur, van 17.00 tot 18.05 uur, hetgeen de toekomst verwachtingen hoog houdt. Helaas zijn er om persoonlijke redenen ook enige leden gestopt. Ze kunnen terugvallen op een goede schaatsbasis en ook zonder training wordt hen nog veel schaatsplezier gewenst.

Na toewijzing van de aangevraagde abonnements, zullen de aanvragers in september 2000 worden



uitgenodigd om de abonnementen en licenties in ontvangst te nemen, tegen betaling daarvan en het inleveren van 1, ( of 2) pasfoto(s). De prijzen zijn nu nog niet bekend, zullen iets hoger zijn dan afgelopen seizoen, pupillen plm. fl 230,00, senioren/veteranen plm. fl 400,00

KNSB- leeftijd indelingen:

- Pupillen D geb. tussen 1 juli 1990 en 30 juni 1991;
- Pupillen C geb. tussen 1 juli 1989 en 30 juni 1990;
- Pupillen B geb. tussen 1 juli 1988 en 30 juni 1989;
- Pupillen A geb. tussen 1 juli 1987 en 30 juni 1988;
- Junioren C geb. tussen 1 juli 1985 en 30 juni 1987;
- Junioren B geb. tussen 1 juli 1983 en 30 juni 1985;
- Junioren A geb. tussen 1 juli 1981 en 30 juni 1983;
- Neo Senioren geb. tussen 1 juli 1979 en 30 juni 1981;
- Senioren geb. tussen 1 juli 1960 en 30 juni 1979;
- Veteranen geb. voor 30 juni 1960.

✕

### AANMELDING SCHAATSTRAINING 2000/2001

Inleveren voor 14 juni bij Jelle Attema, Fuitstraat 11 of Tom Drost Van Beekstraat 201

Naam: \_\_\_\_\_ Geb.: \_\_\_\_\_  
Adres: \_\_\_\_\_ Wpl.: \_\_\_\_\_  
Postcode: \_\_\_\_\_ Tel.: \_\_\_\_\_ Mob: \_\_\_\_\_

Geeft zich voor het seizoen 2000-2001 op voor:

- dinsdagmiddag van 17.00 tot 18.05 uur (Pupillen en Jun.C)
- dinsdagavond van 18.15 tot 19.20 uur;
- vrijdagavond van 19.30 tot 20.45 uur;
- dubbelabonnement, dinsdag 1e of 2e uur en het vrijdaguur

En

- wil prestatiegericht trainen, deelneming wedstrijden
- wil prestatie gericht trainen, geen deelneming wedstrijden, muv HGI wedstrijden(verplicht)
- geeft voorkeur aan techniek training, niet prestatie/wedstrijd gericht.

Of

- stopt met- ijstraining, wil indien mogelijk op een recreatie-uur les nemen .

Opmerkingen: \_\_\_\_\_

Handtekening: \_\_\_\_\_

✕

### ZOMERTRAINING 2000

De zomertraining is op 16 mei van start gegaan, de eerste avond kwamen er negen deelnemers, dit vanwege de zware onweersbuien. Er staan inmiddels 32 deelnemers op papier. Er wordt in twee groepen getraind. De pupillen/ junioren trainen Onder leiding van Ans Gerritsen en de Junioren B/A Senioren/ Veteranen onder leiding van Henk Veen.

De trainingen zijn op de dinsdagavond 19.00 tot plm. 20.30 uur en vinden plaats op of rond het ijsbaanterrein of in de Twiskepolder. Er wordt, met uitzondering van 3 weken vakantie (juli/aug.) doorgetraind tot en met de maand september. De kosten voor nieuwkomers bedragen fl 60,00 voor de Pupillen en Junioren t/m 15 jaar en voor ouderen fl 75,00.

**AANMELDEN RECREATIE SCHAATSEN 2000/2001**

Er hebben zich inmiddels 60 HGI leden aangemeld voor het recreatie-schaatsuur. Dus lang niet alle actieve 105 leden van het afgelopen seizoen. Dit kan nog steeds! De abonnementskosten bedragen ongeveer fl 145,00 gulden. Vul onderstaande strook in.

✕

**OPGAVE RECREATIESCHAATSEN**

Inleveren voor 14 juni bij Jelle Attema, Fuutstraat 11 of Tom Drost Van Beekstraat 201

Naam: \_\_\_\_\_ Geb.: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_ Wpl.: \_\_\_\_\_

Postcode: \_\_\_\_\_ Tel.: \_\_\_\_\_ Mob: \_\_\_\_\_

Geeft zich voor het seizoen 2000-2001 op voor:

- zondagmiddag (2e uur) van 17.00 tot 18.05 uur  
 maandagavond (2e uur) van 18.30 tot 19.30 uur;  
 maandagavond (3e uur) van 19.45 tot 20.45 uur;  
 donderdagavond (2e uur) van 18.30 tot 19.30 uur;  
 donderdagavond (3e uur) van 19.45 tot 20.45 uur  
of indien mogelijk op

\_\_\_\_\_ avond van \_\_\_\_\_ tot \_\_\_\_\_ uur.

Svp uw keuzen met [X] aangeven.

Opmerkingen \_\_\_\_\_

Handtekening: \_\_\_\_\_

✕

**TOESPRAAK VOORZITTER TIJDENS DE 100 – JARIGE RECEPTIE**

"Dames en heren",

"Als voorzitter heet ik u van harte welkom"

Het is mij een grote eer om u te mogen toespreken op deze gedenkwaardige dag. Hard gaat ie bestaat immers honderd jaar. Ik heb enkele jaren geleden het stokje mogen overnemen en ben daardoor een van vele voorzitters geworden die de club heeft gehad gedurende haar bestaan. De eerst keer dat ik met HGI te maken kreeg was in 1963, ik heb toen deelgenomen aan een schaatsproef op de breek, ook kan ik mij wedstrijden herinneren op de Laan sloot

Als we terugblikken kunnen we constateren dat HGI gelukkig altijd bestuurs- en commissieleden gehad heeft die bereid waren om veel werk te verrichten en er waren altijd mensen die gedurende lange tijd hun ziel en zaligheid gaven om de club draaiende te houden. Deze laatsten waren de stabiele factor binnen de vereniging. Niet voor niets zijn schaatsers doordouwers en onvermoeibaar.

Ik zal gedurende deze toespraak verder geen namen noemen maar het moet me wel van het hart dat de stabiele factor van heden Jelle Attema is, en wil hem bij deze namens het bestuur daarvoor heel erg bedanken. Daarnaast waren, en zijn er nog steeds, commissieleden die veel werk verrichten en geloof me er is heel veel werk, helemaal in winterse perioden. Dankzij tientallen vrijwilligers en dan moet u denken aan een dertig tot veertig mensen wordt dit werk verzet.

Dankzij hen kunnen volgende activiteiten ontplooid worden:

- diverse trainingen;
- toertochten;
- wedstrijden op kunst en natuurijs;



- een natuurijsbaan met clubgebouw en kantine;
- ons clubblad;
- een schaatsruilbeurs;
- record wedstrijden in Heerenveen;
- clubwedstrijden en een clubdag;
- en diverse zomerse activiteiten.

Ik wil de mensen die dit allemaal mogelijk maken hartelijk bedanken.

Hard gaat ie werd opgericht in de tijd dat Pim Muller de Koninklijke voetbal bond en de Koninklijke Atletiek Unie oprichtte en hij de aanzet gaf voor de Nijmeegse vierdaagse en de Elfstedentocht.

Op 28 december 1899 zagen onze voorgangers het belang in van een ijclub, op deze wijze konden in georganiseerd verband wedstrijden en toertochten gehouden worden. Het bleek een vooruitziende blik te zijn geweest. HGI bestaat nog steeds en is een uiterst actieve club ook als er geen natuurijs is. De vereniging vervult een belangrijke rol in onze gemeente.

Per slot van rekening is niet voor niets een vijfde deel van alle Landsmeerse gezinnen lid en zijn we daardoor de grootste sportvereniging van ons dorp. Als er ijs ligt kan de jeugd van Landsmeer op een veilige manier op onze natuurijsbaan genieten van het schaatsen. In de perioden dat er geen ijs is geeft HGI de Landsmeerse jeugd gelegenheid om op de Jaap Edenbaan het schaatsen onder de knie te krijgen. Voor ouderen is er ook een mogelijkheid om onder begeleiding van vrijwilligers op de Jaap Edenbaan bijscholing te krijgen. Het animo voor beide trainingen is zo groot dat er helaas een wachtlijst is. Ook zijn er trainingen onder begeleiding van gediplomeerde trainers op dinsdag en vrijdagavond op de Jaap Edenbaan.

In de zomer vervult HGI een belangrijke rol binnen de gemeente Landsmeer door het organiseren van een sloot en slobrace, het katknuppelen en een fietstoertocht, en in het verleden triatlons en touwtrekken, een gebeuren dat altijd veel publiek trok. In de toekomst willen we de wielerronde van Landsmeer weer doen herleven.

HGI heeft Landsmeer op een positieve wijze in de landelijke publiciteit gebracht door o.a. de organisatie van de uiterst succesvolle Waterland West toertocht waaraan tienduizenden Nederlanders deelgenomen hebben. Ook heeft HGI een nationaal kampioenmarathonschaatsen voortgebracht namelijk Marjan Mager, en Arjan Schreuder als winnaar van de alternatieve elfstedentocht dit jaar in Oostenrijk heeft de laatste tijd veel publiciteit gehad.

Onze oprichters hadden een vooruitziende blik, maar haar opvolgers deden daar niet voor onder. HGI heeft zich altijd aan de veranderende omstandigheden aangepast, zo ook nu weer. Er zijn plannen om op onze natuurijsbaan een skeelerbaan aan te leggen. Skeeleren en skaten is tegenwoordig een hype, en zou in de toekomst wellicht net zo belangrijk kunnen worden als het schaatsen nu is. Door op onze natuurijsbaan een skeelerbaan aan te leggen kunnen wij in de zomermaanden skeelertrainingen en wedstrijden organiseren. Op deze wijze kan de jeugd op een veilige manier deze tamelijk jonge sport beoefenen.

Wij hebben nog meer plannen voor de toekomst. Ons clubgebouw is een oud noodgebouw en dient op een niet al te lange termijn vervangen te worden. Wij hebben als vereniging niet te klagen over de medewerking van de gemeente en vele ondernemers, en we hopen van harte op hun steun. Wij zien daarom de toekomst met vertrouwen tegemoet en zijn ervan overtuigd dat wij onze activiteiten tot in lengte van jaren kunnen voortzetten. Dames en heren ik dank u voor uw aandacht.

Landsmeer,  
18 maart 2000

Haijo van der Werf



De volgende bedrijven sponsoren het 100 – jarige jubileum van schaatsclub HGI. Allen dank.

**Hoofdsponsors:**

**Brockhoff & van Leeuwen, TT Vasumweg 36**

**Buitenhuis aannemer, Kanaaldijk 92**

**Dral, Tormentilstraat 2a**

**Hegron cosmetics, v. Beekstraat 2**

**Willem OX bv, Chrysantenstraat 22**

**Overige sponsors:**

Adriaan Goede BV, Dorpstraat 8a

Amstelvlief bouw, v. Beekstraat 302

Apotheek Landsmeer

Autoschade Splinter, Compressorstraat 17

Barbershop Ronald, Roerdompstraat 20

Bruna, Nieuwe Gouw 24-26

C.M.J. van Senten, Loevestein 1

Cees Vogel, v. Beekstraat 1

D. Taams, Kadoelenweg 276

Deen

Dorpshuis Landsmeer

Ed Sijmons maaiwerken, Calkoenstraat 4

Emergo, Zuideinde 70

Fa. Ab Haitsma, Den Ijp 136

Fysiotherapeutisch inst, Dorpstraat 42

Garage van Vloten, Meeuwenlaan 128

De Gilde Opticiën

Hans Nauta, Dorpstraat 25

Imago, Noordeinde 128

J. Goede (goede stek), Watersniplaan 7

J. Leguyt & de Jong, Dorpstraat 56

J. Schaap technisch bureau, v. Beekstraat 79

Johan de Vries garage, Pumerend

Keurslager G. Rijkers, Dorpstraat 47

Kieft & vd Linden, Herculesweg 1a

Knibbe Lettering, Bierstalpad 17

M. Witte bv, Zuideinde 47

Mailport Internationaal, Postbus 1201

Pizzerai Casa di Angelo, Zuideinde

Plemp C1000, Nieuwe Gouw 3

Poelwijk Adviesgroep, Rosendaal 26

Presto, Zuideinde 96

Reisburo Methorst, Nieuwe Gouw 22

S. Hatog en zonen, Noordeinde 93

Schildersbedrijf Paans, Kadoelenweg 276

Kapper F. Schutz, Nieuwe Gouw 30

Slagerij Jan Louman, Dorpstraat 27

Van Dijk, Zuideinde 8

v. Wijngaarden makelaars, Dorpstraat

van Gerven, Dorpstraat 65

W. van Bummelen, Zuideinde 21

W. Wilders, Drakenstein 5

Vita Flora

**GLOBE MAAKT MEER  
VAN UW VAKANTIE**



**Globe**  
Reisburo

Globe Reisburo Methorst. Een wereld van verschil

LANDSMEER, NIEUWE GOUW 22, TEL. 020-4826711

haven  
**DE ROEMER** Voor watersport  
activiteiten

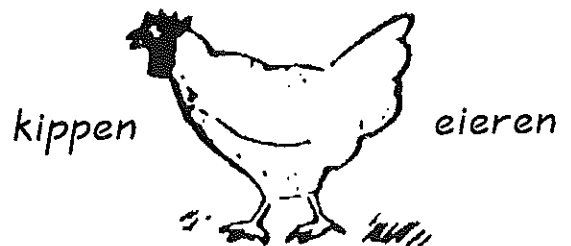


Zeilschool voor beginners en gevorderden  
Verhuur van zeil- en roeiboten, kano's en fietsen  
Ligplaatsen voor zeil- en roeiboten, kano's en surfplanken

voor informatie en reserveringen:  
telefoon (075) 6844890

Recreatieschap 'Het Twiske'  
Haven 'De Roemer' Noorderlaaik 2 1511 BX Oostzaan

**40 JAAR OP DE MARKT**



**MOLENAAR**  
Den Ijp

telefoon (020) 482 3800

**brunat** **EAR & EYE**  
Daar kun je mee lezen en schrijven!



Winkelcentrum Nieuwe Gouw 26  
1121 GX Landsmeer (020) 482 3773

van dijk's **DoelZelf**

Wij slijpen ook uw schaatsen!  
zes dagen per week geopend, vrijdag koopavond

ZUIDEINDE 8 LANDSMEER 020 482 1729

**GOMEZ**

WE INVENTED SPEEDSKATING

**VITA FLORA**  
**BLOEMISTEN**



ZUIDEINDE 40 - 1121 CM LANDSMEER - 020 4821381

'n kei van een zaak

**Arends**  
juwelier - hologer

Nieuwe Gouw 18 - Landsmeer - Telefoon 020 - 482 6574

MEMORANDUM

FOR THE RECORD

SUBJECT: [Illegible]

[Illegible]

[Illegible]

[Illegible]

[Illegible]

[Illegible]

[Illegible]

[Illegible]

[Illegible]

[Illegible]

[Illegible]

[Illegible]

[Illegible]

[Illegible]

[Illegible]

[Illegible]

[Illegible]

[Illegible]

[Illegible]

[Illegible]

[Illegible]

[Illegible]

[Illegible]

[Illegible]

[Illegible]

[Illegible]

[Illegible]

[Illegible]

[Illegible]





## "ZIJN ER NOG KERELS IN LANDSMEER"

Dat was de kreet, waarmee A. Dral op 20 januari 1947 in de Nieuwe Noordhollandsche courant zijn dorpsgenoten wakker schudde. Het vroom dat het kraakte, maar ijsclub Hard Gaat leek wel in slaap te zijn gevallen. Er gebeurde helemaal niets: er was geen ijsbaan, geen koek- en zoopie en zelfs geen wedstrijdje voor de kinderen. Op zich was dat niet zo vreemd. Sinds 1942 waren er geen activiteiten meer geweest, in de oorlog had men wel andere zaken aan het hoofd. In elk geval had Drals hartekreet wel succes. Er werd een vergadering uitgeschreven. Dertig mensen tekenden het presentieblad en kozen een nieuw bestuur. Hard Gaat le leefde weer. Twee dagen later werden de eerste wedstrijden gehouden.

Op 29 november 1899 was de vereniging al opgericht. En net als alle clubs in Waterland hield men zich uitsluitend bezig met plaatselijk vermaak: het aanleggen en onderhouden van een ijsbaan, waarop wedstrijden konden worden gehouden voor voornamelijk dorpsgenoten. De georganiseerde schaatssport stond nog in de kinderschoenen. De KNSB was weliswaar al in 1882 opgericht, maar dit was toen vooral een elitair gezelschap, waarin deftige clubs als de Amsterdamse IJclub en Thialf aan de touwtjes trokken. Op provinciaal niveau probeerden enkele bonden de plaatselijke krachten te bundelen in een poging tot het aanleggen van goed onderhouden en veilige ijsverkeerswegen, waarop doelmatig ijsverkeer mogelijk was. Al in 1902 was er boven het Noordzeekanaal over een lengte van 400 km goed en veilig ijs in de winter. Waterland lag echter geheel buiten dit gebied. De IJper IJclub werd pas in 1906 opgericht met als speciaal doel het aanleggen en veilig houden van een ijsvloer.

Hard Gaat le stond niet echt te springen om mee te werken. Pas in 1917, tijdens de eerste echt zware winter van de vorige eeuw werden er grote kortebaanwedstrijden georganiseerd. De prijzen lagen erg hoog voor dat moment, de winnaar kreeg fl 30,00 (hier moest men wel 12 dagen voor werken).

Het bestuur van de Ijsbond Hollands Noorderkwartier, en dan vooral de Purmerender Grandadam, spande zich flink in om clubs in Waterland te interesseren voor de bond. Dit alles omdat het zonder deze verenigingen niet mogelijk was banen aan te leggen tot de noordoever van het IJ en dat was weer van belang wilde men de Amsterdammers Noord-Holland in halen. De Amsterdamse IJclub betaalde de Waterlandse verenigingen zelfs een kleine subsidie om mensen in te huren om de banen schoon te houden. Het loon was echter zo laag en de clubs hadden zelf zo weinig geld dat in 1921 de baanvegers in opstand kwamen, ze eisten meer loon.

Een sterke toerrijder rond die tijd die uit Landsmeer kwam was Jaap de Dood. Hij werd tweede achter de sterke Grouwelmans uit Halfweg die de ijsclub Vooruit uit de Oostzaner Kerkbuurt op 10 januari hield. Hij was in de volgende strenge winter van 1929 zo sterk dat hij een nationale wedstrijd won in Winkel, dit leverde hem een kapitaal op van fl 100,00. Jaap zou nog vele jaren doorschaatsen. Op 13 januari 1941 won hij in Edam samen met juffrouw J. Bakker uit Landsmeer een wedstrijd voor paren. In de oorlogsjaren doken ook de eerste Landsmeerse toerrijders op. Met Kerst 1938 had de Ijsbond Hollands noorderkwartier zijn eerste dorpentocht uitgeschreven. Maar liefst 1500 deelnemers overdonderden de organisatie, deze belangstelling leidde tot een traditie, die tot 1962 gehandhaafd bleef.

In die jaren was Hard Gaat le nog steeds geen lid van de bond. In 1942 kwam daar verandering in, onder dwang van de bezetters moesten alle Nederlandse ijsclubs lid worden van de KNSB, die als "leidende organisatie voor de schaatssport" werd aangewezen. Maar voordat de oorlog was afgelopen was de ijsclub alweer van de ledenlijst verdwenen. De hartekreet van Dral veranderde daar niets aan. Wel activeerde hij de club weer, maar zelf zou hij niet in het bestuur komen.

Pas in 1954 was er weer van sprake van Hard Gaat le in bondskringen, toen wordt een immers een hardrijderij gehouden, en deze had een datum gekregen op de nationale wedstrijdkalender. Dit kan alleen indien men lid was van de bond. Cees Moorman uit Nootdorp won de wedstrijd en nam de vette prijs mee



naar huis. Het bondsleven had een aanvang genomen en op 17 maart 1956 werd een uitnodiging gestuurd naar het gewestelijke bestuur om het 55 jarige bestaan te komen vieren (dit feest werd dus eigenlijk twee jaar te laat gehouden). Het ledental lag in 1963 op 217 en men begon in die tijd voor het eerst een toertocht te organiseren. Op 2 februari van dat jaar meldde de Typhoon de eerste tocht over 45, 90 of 135 kilometer, die in samenwerking met de IJper IJclub werd uitgeschreven.

Op 4 november 1966 werd een bondsonderscheiding aangevraagd voor de 70-jarige F. Pronk uit de van Beekstraat, die al 43 jaar bestuurslid was, en voor de 66-jarige L. Kool uit dezelfde straat, die al 41 jaar in het bestuur zat. Maar er waren ook –om het in de termen van Dral te zeggen – wijven. Een van

hen was mevrouw Blankert. In dat najaar werd zij door het bestuur van Hard Gaat Ie voorgedragen voor een onderscheiding van het gewest. Zij was toen 35 jaar lid van het bestuur. Zij haalde de contributiekaarten al op toen onze club nog erg klein was en was de eerste jeugdschaatsleidster. Dus ik denk dat Dral zich 53 jaar na zijn oproep in de Nieuwe Noordhollandsche Courant geen zorgen meer hoeft te maken. Met zulke mensen zal Hard Gaat Ie over honderd jaar nog wel Hard Gaan. Ik feliciteer u in ieder geval met de eerste honderd jaar. De kop is eraf, moet u maar denken,

Ron Couwenhoven, Zaandam (journalist die een voordracht heeft gehouden tijdens de 100-jarige receptie)

## JAAP EDEN

De naam is voor de meeste mensen onder ons een zeer herkenbare. Alle actieve schaatsleden, en zelfs de meeste niet – actieve leden kennend wel de Jaap –Edenbaan in Amsterdam waar onze eigen schaatsclub haar wintertrainingen op af werkt. Maar wie was die persoon eigenlijk, zal menigeen nu toch denken. Heel toevallig kwam één van onze eigen leden een foto tegen van een ver familielid samen met Jaap Eden. Ik werd ingelicht en samen werd besloten om deze foto samen met een kort verhaal over Jaap Eden te publiceren in het schaatsclubblad.

Jaap eden werd geboren op zondag 19 oktober 1873 te Groningen. Helaas overleed zijn moeder zeven dagen na de bevalling. Vanwege vaders drukke werk, gymnastiek leraar op de HBS, werd de kleine Jaap naar zijn opa en oma gebracht. Deze runde nog een eigen hotel in Velsbroek en zodoende kwam Jaap in deze omgeving te wonen. In zijn jeugd was Jaap veelvuldig te vinden in de Kennemerduinen. Vooral kenners heeft Jaap daar zijn krachten, coördinatie en onverschrokkenheid opgebouwd. Als er in de winter ijs lag dan bond de kleine Jaap zijn ijzers onder en vertrok over de diverse waterwegen in de buurt. Al vrij snel werd hij aangesproken door iemand die wel een schaatstalent in hem zag. Via, via kwam Jaap in contact met Pim Mulier, de grondlegger van de Nederlandse sport. Pim leerde Jaap trainen en zich verder ontwikkelen. AL op zijn vijftiende werd hij uitgenodigd voor een nationale schaatswedstrijd in Abcoude. Hij won daar nog niet, maar zijn naam was wel gezet. Hieropvolgend kwamen de aanbiedingen binnen voor nationale wedstrijden, Jaap was overal eigenlijk goed, hij had geen specifieke voorkeur voor een afstand.

In 1882 werd in Scheveningen een congres georganiseerd door de Nederlandsche Schaatsenrijders Bond met het doel te komen tot een overkoepelend orgaan te komen voor de schaatsport. Op dat congres werd de International Skating Union opgericht. Deze organisatie (onder voorzitterschap van Pim Mulier) besloot dat er ieder jaar een wereldkampioenschap gehouden zou worden. Het reglement was in die tijd wel iets strenger dan tegenwoordig, men was pas wereldkampioen indien men drie van de vier afstanden won. Het eerste wereldkampioenschap, winter 1892 – 1893, werd georganiseerd door de Amsterdamsche IJclub op de baan van deze club die pal achter het rijksmuseum lag. Wat zou het schaatstalent hier presteren. Met behulp van 200 sneeuwschuivers werd de ijsbaan schoongeveegd en Jaap won drie van de vier afstanden en werd hiermee de eerste officiële wereldkampioen.



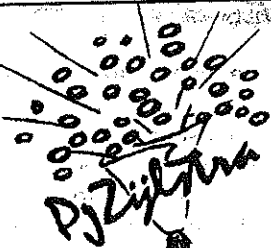
In die jaren was al bekend dat fietsen een goede training was voor de ijsloze perioden. Jaap werd dan ook direct vanaf het begin losgelaten op een racefiets. Op zondag 30 april 1893 kwam Jaap voor het eerst in actie als wielrenner. Het betrof een selectiewedstrijd voor het kampioenschap van Noord – Holland. Jaap reed zo goed dat hij zelfs de voormalig kampioen van de Provincie eraf reed. Tijdens het echte kampioenschap werd Jaap echter net verslagen. Nog die zomer volgde er wel drie andere nationale titels, waarvan twee op de baan en een op de weg. Jaap bleek als amateur erg goed te kunnen fietsen.

Weer een winter verder (1894) werden de Europese kampioenschappen schaatsen in Hamar georganiseerd. De wereldkampioenschappen waren verplaatst naar een andere plaats. Hier had Jaap de wereldtitel niet kunnen opeisen door een laffe en gemene streek van een tegenstander. Jaap wilde dit wel even rechtzetten in Hamar. Hij schreef zich dan ook alleen in voor de 5000 meter. op zondag schreef hij geschiedenis door als eerste persoon onder de negen minuten te schaatsen op de 5000 meter (eindtijd was 8:37:6). Hij had duidelijk revanche genomen, maar was dit jaar ook wel een stuk wijzer geworden.



Jaap samen met een overgrootopa van Wendy Faydherbe

In de zomer van 1894 werd er weer veel gefietst. In Birmingham vonden in dat jaar de Engelse kampioenschappen plaats. Engeland had in die tijd de naam van echte wielernatie. Door de jury werd Jaap zijn licentie echter niet goed genoeg gevonden. Jaap werkte , om wat geld te verdienen, af en toe in een wielenzaak, hiermee was Jaap volgens de Engelse bond geen amateur meer maar een professional. De vertegenwoordigers van de ANWB konden praatten als Brugman maar dit hielp helemaal niets. In die tijd werden de kampioenschappen nog verreden op verschillende soorten fietsen. In augustus was het dan eindelijk zo ver dat Jaap mee kon doen aan de wereldkampioenschappen. Jaap won met vier meter verschil van de Duitser Lehr, deze wilde nog even protesteren maar zag gelukkig snel genoeg in dat dit zinloos was. In dat jaar liet Jaap zien ook op de tandem sterk te zijn. In die tijd werden de baankampioenschappen verreden met een gangmaker zonder motor. De gangmaker bestond uit een tandemfiets met twee wielrenners erop. Op deze manier bracht Jaap de Noor Wilhelm Henie naar de wereldtitel.



**bloemisterij  
P.J. ZIJLSTRA**  
Winkelcentrum Landsmeer  
(020) 482 5470



V.O.F.  
**FRED'S  
KAP-O-THEEK**  
ALLEEN OP AFSpraak  
DINSDAGS GESLOTEN

020-4824679  
Nieuwe Gouw 30  
Landsmeer

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)
- \*Familedrukwerk
- \*DTP
- \*Computerformulieren

Bij bestelling geboortekaartjes een luxe verrassingsdoos!

Noordeinde 95 Landsmeer 020-4823772

**kwaliteit is onze reclame!**

**SNACKBAR  
'DE KIPBOETIEK'**



TORMENTILSTRAAT 2A (020) 482 4602

**Rabobank Benoorden het IJ**

Landsmeer  
Amsterdam-Noord

Zuideinde 1  
Buikslotermeerplein 309  
Waterlandplein 1  
Buikslotermeerplein 434  
Distelweg



U kunt ons bereiken op telefoonnummer: (020) 4877877



In de winter van 1895 boekte Jaap Eden zijn tweede wereldtitel schaatsen in Hamar. Hoewel hij de 500 meter verloor won hij de overige drie afstanden met grote voorsprong. In de zomer won Jaap op de baan zijn tweede wereldtitel in het wielrennen. In de winter daarop (1896) won Jaap zijn derde wereldtitel schaatsen, hij verpulverde alle tegenstanders op alle vier de afstanden. In de boeken staat dit beschreven als het behalen van drie wereldtitels in een jaar tijd. Na deze derde wereldtitel nam Jaap afscheid van de amateursport en besloot om professional te worden. De Humber - Dunloop Combinatie bood hem een contract aan van fl 5000,00 per jaar. Jaap gaf zijn werk als leerling bollenkweker op (dat verdiende in die tijd ongeveer fl 4,00 per 60 uren werkweek).

Vaak wordt beweerd dat Jaap als beroepsrenner een zeer magere afspiegeling was van de amateurrenner. De journalisten schreven heel negatief over hem vanwege het feit dat de pers gewend was dat Jaap alles won waaraan hij meedeed. De professionals reden heel anders dan de amateurs. Bij iedere nederlaag werd Jaap de grond in geboord. Al vrij snel ging Jaap slecht leven voor zijn sport. Het gevolg hiervan was dan ook dat zijn prestaties nog verder achteruit gingen. Even snel als dat hij gekomen was verdween Jaap van het internationale sportpodium. Hij probeerde nog een tweetal keren om terug te komen maar beide pogingen mislukten. Tijdens zijn sportcarrière had Jaap zich nooit echt bekommerd over zijn verdere loopbaan. Nadat hij in 1902 dan ook gestopt was stond hij met een zak vol geld maar zonder verdere kennis en diploma's. Jaap leefde de eerste tijd vrolijk door maar het geld raakte al snel op. Jaap besloot om dan maar overal en nergens te gaan werken. Jaap fietste zelfs wedstrijden op de home - trainer in het Flora Theater van Amsterdam. Jaap werd op deze manier de recalmewereld in gelootst waarvoor hij reclame maakte voor de HIMA fietsen. Op dinsdag 3 februari 1925, slechts 51 jaar oud overleed Jaap. Een uitgelezen schare bracht op vrijdag 6 februari zijn stoffelijk overschot naar de laatste rustplaats op de algemene Begraafplaats aan de Kleverlaan te Haarlem.

## HGI JUBILEUM SPORTWEEKEND 2000

In de week van vrijdag 9 juni t/m. zondag 11 juni zullen door HGI traditiegetrouw enkele sportieve evenementen worden georganiseerd. Het programma zal er als volgt uitzien:

- **Op vrijdagavond 9 juni** gaan we om 19.00 uur van start met de **Sloot & Slobrace** om het Kampioenschap van Landsmeer, over een afstand van plm. 2,5 km, door de landerijen en de sloten, omgeving Landsmeer. Het startschot zal worden gelost door Monteban;
- Vervolgens die avond omstreeks 20.30 uur het traditionele **Katknuppelen** om het Kampioenschap van Landsmeer.  
*(PS: Voor beide evenementen is het inschrijfgeld fl 5,00 per persoon, aldaar te voldoen)*
- **Op zaterdag 10 juni**, aanvang 14.00 uur: **Landsmeerse wielerronde** voor de amateurs in de B- en de A -Klasse, waarin onder meer HGI-lid Martin de Vries van start zal gaan, georganiseerd in samenwerking met Ulysses. Start en Finish bij de Brandweerkazerne (Aalscholverstraat). Tevens een plek waar men een natje (bier etc) en een broodje kan nuttigen, en eventueel nog met de voetjes van de vloer kan, onder het genot van levende muziek, verzorgd door "Amsterdamse Harry". Het startschot zal worden gelost door de burgemeester van Landsmeer, dhr Schneiders;
- **Op zondag 11 juni de Fietstoertocht** over plm. 30 en/of plm. 50 km. Start vanaf 09.00 tot 12.00 uur in het HGI clubgebouw aan het Zuideinde. Inschrijfgeld fl 5,00. Leden een gulden minder.

## ONDERSCHIEDING JELLE ATTEMA

Op de receptie werden een aantal mensen in het zonnetje gezet zoals dit traditiegetrouw ook hoort. Een van de leden die werd onderscheiden was Jelle Attema die ondertussen niet alleen in Landsmeer maar ook daarbuiten algemene bekendheid krijgt. Jelle is al vele jaren lid van de schaatsclub HGI. Jelle heeft een aantal jaren geleden het voorzitterschap van HGI geleid. De laatste jaren is hij bekend geworden alles alleskunner binnen het bestuur. De huidige taken zijn vooral gericht als wedstrijdsecretaris en aanvoer van copy voor het clubblad en vaste rots in de branding voor allerlei



zaken. Jelle is door bestuurslid H. Brandt, namens de KNSB als lid van verdienste van de KNSB benoemd. Op de onderstaande foto staat een apetrotse Jelle in gezelschap van zijn vrouw tijdens de onderscheiding.



### ARDENNEN / SURVIVALTOCHT

Het is nog niet bekend of deze dit jaar doorgaat i.v.m. het afsluitend HGI-feest voor ieder lid, dat is gepland op zaterdag 16 september aanstaande. Dit afsluitfeest zal niet in de polder plaatsvinden (de geplande Zeskamp komt te vervallen) maar vermoedelijk in het Dorpshuis te Landsmeer worden georganiseerd. Hierdoor staat de Ardennen- tocht op de tocht, mocht er toch belangstelling bestaan, laat dit dan tijdig, voor 1 juli aanstaande weten aan Jelle Attema.

### ZOMER FIETSTRAINING

Op de MAANDAG- en DONDERDAG- avonden wordt door een aantal (HGI) liefhebbers op de race-FIETS zo'n anderhalf a twee uur stevig doorgetrapt c.q. getraind op de openbare wegen in Noord-Holland. Beide avonden wordt er gestart om 19.00 uur, de snelle groep vanaf het voormalige Hegron kantoor aan de Van Beekstraat 2 en de iets minder snelle groep bij Nauta Sigaren Magazijn aan de Dorpsstraat. Er wordt een tempo van meestal boven de 30 km gemiddeld aangehouden en de afstanden variëren van 50 tot 70 km per avond. Wel is het raadzaam enigzins getraind te zijn en voorzien te zijn van goed materiaal. Het dragen van een valhelm is verplicht!

### SKEELEREN

Bij voldoende belangstelling zal Henk Veen, vanaf 16 juni op de vrijdagavond weer skeeler-training geven op een daarvoor geschikt parcours van het parkeerterrein nabij Ouder-Amstel (bij de Ouderkerkerplas), dit is tegenover het AMC Amsterdam, bereikbaar via de parallelweg van de



autosnelweg A2. De skeelertraining is gratis, wel dient eigen vervoer geregeld te worden. Er hebben zich tot nu toe 4 leden opgegeven, dit is te weinig. Eventueel belangstellenden of deelnemers kunnen bellen met Jelle Attema, tel: 4824187.

## SPONSORS WIELERRONDE LANDSMEER

De wielerronde van Landsmeer is met behulp van de volgende sponsors mogelijk. Allen dank hiervoor:

### Hoofdsponsors:

**Rob Wormhoudt (timmeronderhoud)**

**R. de Lange bouw bv**

**J. Johansson aannemersbedrijf**

**J.J. Langenberg Afbouwbedrijf**

**M. vd Gumster (grindvloer en wandafwerking)**

**M. Witte Aannemersbedrijf**

**H. Hartman (wandafwerkingsbedrijf)**

Ed Sijmons (graaf- en maaierwerk)

De Gilde Opticien

Cafe de Goede Stek

Globe reisburo Methorst

Kieft en van der Linde

Klaasse Bos

J. Leguyt & de Jong

Ron's damesmode

Slagerij Rijkers

Slagerij Louman

Autoschade Splinter

Van Dijk doe het zelf

Vita Flora

Willem OX bv

Wim van Bummelen Partij service

### Overige sponsors:

Alro Zonwering

Arends R. Juwelier

Bakkerij van Gerven

Barbershop Ronald

C1000 Plemp

Dral fiestenspecialzaak

## STRETCHEN

### Inleiding

Het zomerseizoen is weer in aantocht en we gaan met zijn allen weer naar harten lust rekken en strekken. Vanuit het NOC\*NSF is er een onderzoek gedaan naar het rekken en stretchen voor het Nationaal Coach Platform. Omdat wij als 'hardwerkende recreatie topsporters' ook veel gebruik maken van het stretchen, hierbij wat nieuwe inzichten en toepassingen. Er zijn in de loop der jaren al heel wat mythes ontstaan rondom het rekken en strekken, onder andere:

- **De banvloek op verend rekken:** In de jaren '70 is verend rekken in de ban gedaan, vanwege de gedachten dat daarbij een myotatische reflex optreedt. Bij een myotatische reflex wordt een spier snel verlengd, waarbij het spierspoeltje de spier weer doet terugtrekken. Een myotatische reflex treedt echter slechts op als men met hoge snelheid in de buurt van de eindstand van het gewricht



een rekbeweging maakt, bijvoorbeeld bij het in slaap vallen in de trein. Is dit niet het geval dan wordt het spierspoeltje aangepast aan de veranderde lengte van de spier en kan men bewegen. De banvloek voor verend rekken is slecht onderbouwd en wordt in geen enkel onderzoek bevestigd;

- **Korte spieren – lange spieren:** Het idee leeft dat als men spieren vaak rekt, er nieuw weefsel wordt aangemaakt, waardoor spieren worden verlengd of verkort. Dit is echter niet het geval. Spieren passen hun bouw wel aan als een sporter vaak een bepaalde beweging maakt. Een spier bouwt zichzelf dan om naar een optimale lengte om de gevraagde beweging of functie zo goed mogelijk uit te oefenen, maar wordt normaal gesproken niet spontaan verkort of verlengd. Een voorbeeld hiervan is de psoas van een schaatser. Deze bouwt zich om naar een lengte, waarmee schaatsbewegingen zo goed mogelijk zijn uit te voeren. Dit betekent dat een schaatser een relatief korte psoas heeft;
- **Spierpijn:** Sommige sporters zijn van mening dat stretchen een preventief effect heeft op spierpijn. Uit acht onderzoeken blijkt echter dat een sporter spierpijn niet kan voorkomen door van tevoren te stretchen.

### *Effecten van stretching*

Uit ongeveer 50 onderzoeken blijkt dat het op de goede manier stretchen effectief is bij het vergroten van de bewegingsuitslag. Gehanteerde trainingsprincipes hierbij zijn:

- **Stretchduur:** 10 seconden statisch strekken in de buurt van de eindstand is voldoende om de bewegingsuitslag te verbeteren. Uit twee onderzoeken blijkt dat als de sporter langer dan 10 sec. stretcht (20, 30 of 40 sec.), hij of zij hetzelfde resultaat bereikt als bij 10 seconden;
- **Frequentie:** een sporter moet dezelfde oefening twee tot vier keer herhalen, waarbij de eerste keer het meeste effect heeft. Uit de praktijk blijkt dat een sporter ongeveer 10 minuten per gewricht per keer moet oefenen. Uit een onderzoek van de heer Wallin bij ongetrainde sporters blijkt dat drie keer per week stretchen hetzelfde effect heeft als vijf keer per week. Getrainde sporters kunnen dagelijks stretchen om hun lenigheid te verbeteren;
- **Intensiteit:** de kracht die wordt uitgeoefend tijdens het rekken is het meest bepalend voor het effect. Met behulp van technieken waarbij veel rekkracht wordt gebruikt, behaalt een sporter de meeste winst. Een groot nadeel hierbij is dat het risico van beschadiging van de spieren groter wordt met toenemende rekkracht. De intensiteit van een oefening moet ook bij topsporters onder de pijngrens liggen, waarbij een licht rekgevoel ontstaat.

### *De trainings/wedstrijd praktijk*

In de praktijk dienen de volgende punten aan bod te komen tijdens een training:

- **Stretching in de warming up:** Een sporter moet warm zijn als hij of zij tijdens de warming up wil stretchen. Ook is het aan te raden niet te lang te stretchen, omdat afkoeling het gevolg kan zijn. Een oplossing hiervoor is het afwisselen van de warming up met een stretchoefening. Stretchen is een manier om te luisteren naar het lichaam. Daarnaast worden stretchoefeningen in de warming up vaak gebruikt om te relaxen; stretchen hoort bij het ritueel.
- **Verbeteren van de lenigheid:** Bij het verbeteren van de lenigheid leveren de CR(AC)-vormen een beter resultaat. Contract-relax (CR) is de vorm waarbij de spiergroep, in licht gerekte toestand, aangespannen en vervolgens ontspannen wordt en brengt men de spiergroep passief verder op rek. Contract-relax antagonist contract (CRAC) is de vorm die nog een stap verder gaat dan de CR. CRAC bestaat uit aanspannen, ontspannen en actief met de antagonist (tegenovergestelde spieren) de spiergroep op rek brengen. De enige voorwaarde voor het effect is dat een sporter drie keer per week, meer dan 10 minuten lang, met twee tot vier herhalingen stretchoefeningen van 10 seconden moet verrichten.
- **Cooling down:** Tijdens een cooling down moet een sporter veel bewegen. Ook geldt dat als men een zware training heeft gehad, men slechts licht moet stretchen tijdens de cooling down. Elke training zorgt namelijk voor een lichte beschadiging, die slechts verergert als men zwaar gaat stretchen. Ontspanning is een duidelijke reden om te stretchen. Vlak na een training bestaat een





- kans op beschadiging van de spieren. Vandaar dat wordt aangeraden het stretchen een paar minuten later te doen;
- **Dynamische vormen:** Dynamische vormen worden gebruikt bij het losmaken van de spieren, maar ook als oefenvorm om een zo groot mogelijke bewegingsuitslag te bewerkstelligen. Het accent verandert dan van 'los' naar 'zo groot mogelijk';
  - **Een aantal stretchoefeningen:** De klassieke stretchoefeningen zijn niet fout. De andere oefeningen zijn echter effectiever.

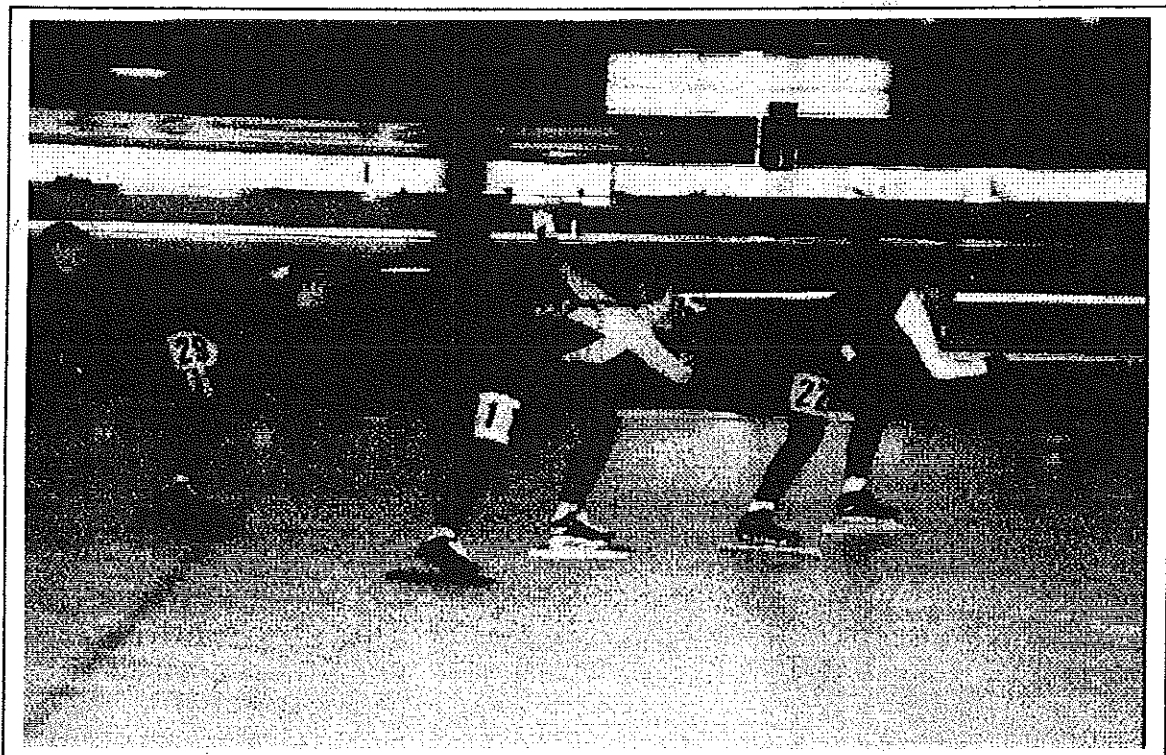
## HET NK MARATHON VOOR JUNIOREN

Het afgelopen schaatsseizoen is een beetje een rommelig jaar geworden. Na drie jaar selectie is het toch een beetje vreemd dat je nu weer alles zelf moet bepalen. Wanneer je traint is helemaal vrij. Ook hoefde ik niet elke zondag een langebaanwedstrijd te schaatsen. Het afgelopen jaar had ik me helemaal op de marathon gestort, met als doel: volgend jaar landelijk marathon te gaan rijden.

Het hoogtepunt van het schaatsseizoen vormde het Nederlands Kampioenschap marathon voor pupillen en junioren in Groningen. Dit evenement werd dit jaar voor het eerst georganiseerd. De junioren A moesten achttien rondjes rijden. In Amsterdam reed ik er altijd dertig, dus achttien viel me wat tegen.

De dag was daar. Na ruim tweehonderd kilometer rijden kwamen we in Groningen aan, mijn ouders en Bart waren als trouwe supporters meegekomen. Bij binnenkomst waren de pupillen aan het rijden, ook Anouk Steinvooite mocht meedoen bij de pupillen B. We hadden dus twee afgevaardigden van onze club.

Na wat inlopen en gekeken te hebben wat de rest van de dames junioren deden, was ik overtuigd dat het heel hard zou gaan. Na het aantrekken van de schaatsen en het inrijden komt altijd het ergste moment, het wachten op de start. Het is in de marathonwereld heel normaal dat iemand van de jury eerst twee minuten een zwamverhaal ophangt voordat je weg mag.





bilspieren na een lichte schaatsprong naar voren. Traditiegetrouw leverde die de volgende dag spierpijn op. De tweede officiële zomertraining werd een massalere aangelegenheid. Het zal wel aan het weer hebben gelegen, alhoewel het ook die avond niet droog bleef. Zo is ook weer aan deze traditie voldaan.

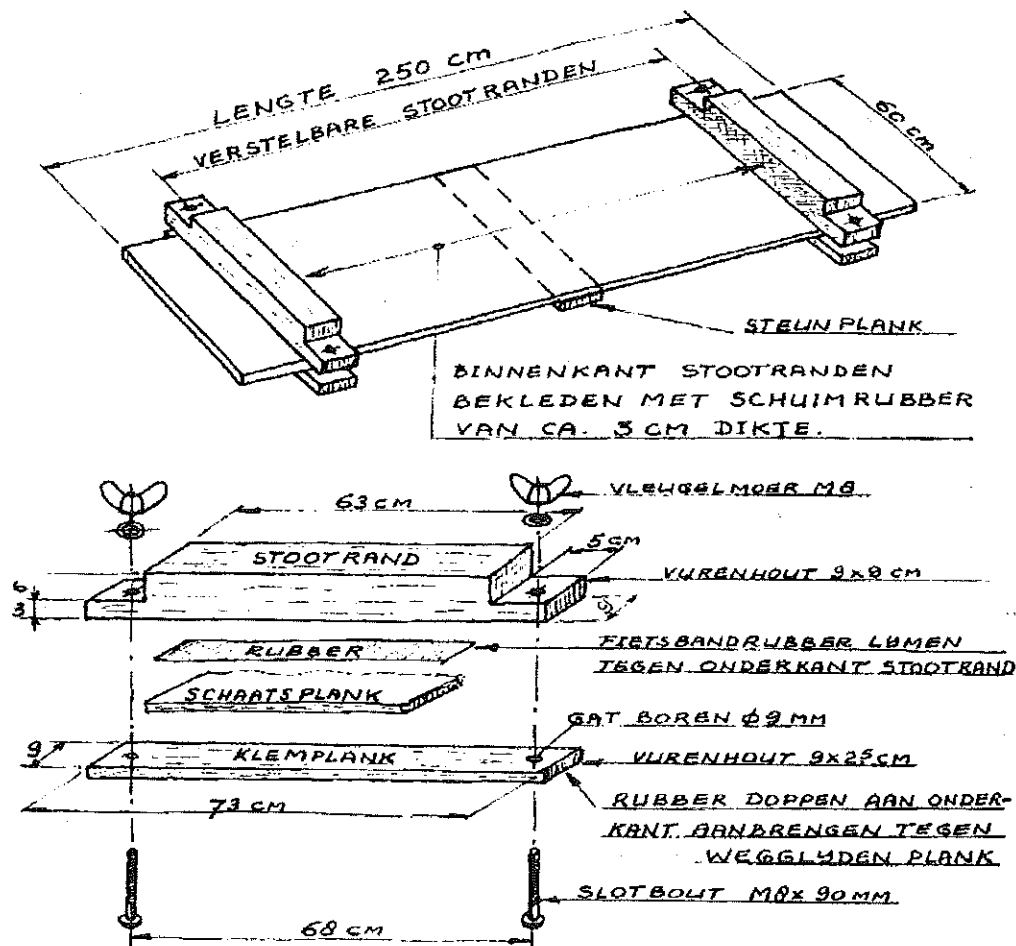
Een andere traditie vormt het wielrennen op maandag- en donderdagavond. Ook daarmee is al door een aantal schaatsleden begonnen. Een alternatief voor het fietsen en het lopen vormt de schaatsplank. Om tijdens het schaatsseizoen en daarnaast stevige been- en bilspieren te houden is er een aantal jaren

geleden een zogenaamde schaatsplank ontwikkeld. Deze plank werd ongeveer vijf jaar geleden aangeboden via de bekende reclamecommercials die overal een oplossing voor schijnen te zijn. Op de schaatsplank kan de traditionele schaatsbeweging worden nagedaan door over de plank van links naar rechts te schuiven. Een HGI'er vond een bouwtekening om de schaatsplank zelf te bouwen, hierbij het ontwerp. "Veel succes met knutselen!"

I. Hilderink

### BIJLAGE: bouwtekening schaatsplank

MATERIAAL: GEPLASTIFICEERDE SPAANPLAAT, DIKTE 2 CM



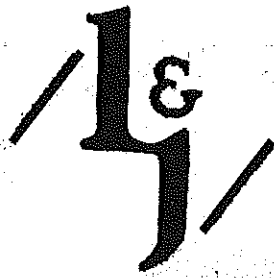
R.

**WIST U DAT.....**

- Door de Amsterdamse Renners Club "ULYSSES" het aanbod wordt gedaan om in de zomertijd te trainen op- of voor wedstrijden gebruik te gaan maken van het "WIELERCIRCUIT" Sportpark "De Weeren" te Amsterdam-Noord. Tel. informatie: 020-6924708;
- Ongeveer 85 actieve HGI leden, op 13 mei j.l. de afsluiting van het seizoen hebben gevierd bij het clubgebouw van Hard Gaat Ie, met een heerlijke barbecue en een drankje na. Hierbij dank aan de organisatie en Rene Segers voor de op- en afbouw van de beschutting;
- Rene Koning foto's heeft gemaakt van de HGI receptie op 18 maart in het Dorpshuis en deze tegen geringe betaling telefonisch kunt bestellen na 18.00 uur op tel. 075- 6352607;
- Liesbeth Hekman voor het komend seizoen is bedankt door de baancommissie voor haar bewezen diensten als geselecteerde, niet eerlijk zij was lange tijd amandelziek, maar nu gaat trachten via de clubtrainingen, haar selectieplaats weer af te dwingen. Liesbeth succes...!;
- Imme Kampen volgend seizoen landelijk gaat rijden in het Dames Marathon- competitie en wij haar ook hierbij van harte succes toewensen;
- John van Dijk in verband met een te drukke werk/privé agenda, stopt met de landelijke competitie Marathon Heren A, maar wel doorgaat met de baanmarathons op de Jaap Edenbaan...jammer ...je moet een (goede) keuze maken, John nog succes;
- Arjan Schreuder blijft schaatsen in de landelijke competitie Marathon Heren A en schaatst in de ploeg van Thijssen Liften, waarvan de totale samenstelling nog niet bekend is...Arjan succes;
- HGI een internationale trainingsgroep wordt, door het lidmaatschap van de Amerikaanse Marathonschaatser Mark Kandola, aangemeld via Harm Kuiper. Mark hier in Nederland mee wil / gaat doen aan de landelijke competitie Marathon Heren B, wij hem succes hiemee wensen;
- Fabian van Altena ook komend seizoen weer in de ploeg Biesterveld / Presto gaat schaatsen. Hij eveneens mee gaat doen aan de landelijke competitie Marathon Heren B, ook succes gewenst;
- Op dinsdag 30 mei de clubpromotiedag voor de scholen te Landsmeer is georganiseerd, waarbij door Henk Veen, namens HGI, de praktische en theoretische uitleg is verzorgd over het skeeleren, waarmee zo'n 25 kinderen hun voordeel konden doen, Henk bedankt namens de organisatie;
- Het prachtige 100 jarig Jubileum-boek van Hard Gaat Ie nog steeds te verkrijgen is tegen betaling van fl 25,00 bij Jelle Attema, Fuitstraat 11 of Jaap Schaap, Van Beekstraat 79.

administratiekantoor en adviesbureau

**LEGUIJT & DE JONG B.V.**



- financiële administratie
- loonadministratie
- belastingen

Dorpsstraat 56A  
1121 BZ Landsmeer  
020 482 68 11

moderne haarstyling

**Barbershop Ronald**

Roerdompstraat 20  
1121 NB Landsmeer  
020 482 1564

Luxe Bakkerij  
**J. Kuiper**

Oostzanerdijk 29 tel. 631 6097  
Winkelcentrum Molenwijk tel. 631 3632

GARAGEBEDRIJF **JOHAN S**MAKMAN

**APK KEURINGSSTATION**

Nieuwendammerdijk 536  
1023 BX Amsterdam-Noord

tel. 020 632 19 80  
mobiel 06 2248 51 16

# onderhoud # reparatie # plaatwerk # schade-taxatie



**Erkend  
Somfy-Specialist**  
Herkenbaar  
aan het Somfy-diploma

MEERKOETSTRAAT 24  
1121 VZ LANDSMEER  
TEL. 020-482 1165  
FAX 020-482 2092

Onze showroom  
is dagelijks  
geopend  
van 10 tot 17 uur

**gespecialiseerd in:**

Rolluiken - Rolgordijnen  
Verticale Lamelgordijnen  
Uitval zonwering  
Knikarmschermen  
Verticale Zonwering

Gratis opmeten en monteren  
Koop bij de man die ook monteren kan!

**ADVERTEREN  
IN HET HGI CLUBBLAD?**

**meer info op  
020 631 4123**

**Fa. H. Hartog  
& Zoon**

Dorpsstraat 11  
1121 BT Landsmeer  
telefoon (020) 482 1456  
fax (020) 482 0010

Klompen en Laarzen  
Hout - Board - Triplex  
Meubel- en Spaanplaat  
Verf - IJzerwaren  
Gereedschappen - Camping Gaz  
PVC voor riolering  
Kunststofprofielen

Makita Gereedschap  
Wij maken uw sleutels  
Ook voor beveiliging het juiste adres!

