



OPGERICHT ANNO 1900

IJSCLUB "Hard Gaat Ie" Landsmeer
www.hardgaatie.nl

Van de redactie

Winter! Het kan bijna niet missen dat het nog steeds vriest als dit clubblad bezorgd wordt. Je kunt het clubblad niet op een mooier moment krijgen. Ik dank alle inzenders weer voor de bijdragen, want ik blijf het herhalen: het wordt steeds unieker dat een clubblad in een oplage van meer dan duizend exemplaren wordt bezorgd. Maar ook dat in deze 'snelle' wereld met sociale media er nog steeds clubmensen zijn die bijdragen leveren voor een papieren blad. Wat mij betreft blijft dat nog jaren zo. Voor dit blad waren dat Haijo v.d. Werf, Bob Vink, Jan Tabak, Jelle Attema, Nico de Boer, Martijn Goedhart, Sybille Mulder, Andries de Weerd, Ivo Ruijter, en Swen Faber die tussen de natuurijsmarathons door op pagina 3 over zijn debuut 'bij de cracks' schrijft. Actueler in een papieren clubblad kan het bijna niet. Maar nu eerst schaatsen en bij thuiskomst dit blad lezen. Veel plezier ermee.

Bauke Stelma

COLOFON

Dagelijks bestuur

Voorzitter en PR:

Haijo van der Werf☎ 020 – 4924990 ☎ 06 – 53657410
@: hw@worldwisemarine.com

Secretaris:

Ants Tilma☎ 020 – 4920617
@: ants.tilma@portofamsterdam.nl

Penningmeester:

Ivo Hilderink☎ 06 – 46063940
@: i.hilderink@hotmail.com

HGI bankrekeningnummer: 33.44.10.010

Ledenadministratie

R. Kesselaar

✉ Watersniplaan 31,

1121 VP Landsmeer ☎ 020-4824487

@: rkesselaar@hetnet.nl

Opzeggingen schriftelijk of via de mail !

Clubgebouw: ☎ 020-4821834

Commissie kunstijs

Andries de Weerd ☎ 06-53826137

Commissie jeugdschaatsen:

Jan Tabak ☎ 020-4823833

@: jeugdschaatsen@hardgaatie.nl

Commissie wedstrijden

Jan Paul Drost ☎ 020-4821863

@: wedstrijden@hardgaatie.nl

Commissie recreatieschaatsen

Frank Peter Wals ☎ 020-

4824243

@: recreatieschaatsen@hardgaatie.nl

Commissie Natuurijs

Vacant

Commissie Onderhoud

Dick Wals ☎ 020-4823825

@: K.Wals9@upcmail.nl

Commissie Evenementen

Jeroen Samwel ☎ 020-6327163

@: JeroenSamwel@gmail.com

Commissie Kantinebeheer:

Ans de Bueger ☎ 020-4826078

@: ansdebueger@gmail.com

Commissie Kleding

Jelle Attema ☎ 020-4824187

@: jsattema@hotmail.com

Trainers

Corinne Jong ☎ 075-6844397

Arjan Schreuder ☎ 075-6841173

Jan Paul Drost ☎ 020-4821863

Ans Gerritsen ☎ 020-4361524

Swen Faber ☎ 020-4821714

Marjolijn Wolthuis ☎ 06-24618359

Coördinatie / lay-out clubblad

Bauke Stelma ☎ 020-4825185

@: redactie@hardgaatie.nl

Oplage 1100 stuks

Inlichtingen advertentie/distributie clubblad

Bertus de Vries ☎ 020-6314123

Ereleden

Dick Moes**Geert Houwer**

Van de (aftredende) voorzitter

Op 30 november, de dag na mijn verjaardag, reed ik om zes uur 's morgens door een winters Landsmeerderveld. De eerste keer dat er serieus ijs in de sloten lag en de velden bevroren waren. Ik was, zoals elke morgen rond die tijd, in gezelschap van mijn honden die vrolijk voor mij uit renden op zoek naar een haas of ander dier. Voor alle duidelijkheid, het was helaas niet op de schaats maar op de fiets.

Het gaf me een fijn gevoel en ook moest ik automatisch denken aan het feit dat ik de voorzittershamer had neergelegd en ik nog een laatste stukje (als voorzitter) in de clubkrant zou schrijven. Iets wat ik vanaf mijn aantreden, ergens in 1998, al gedaan had. Moest ik terugblikken of juist vooruitkijken? Ik besloot alle twee te doen, maar niet te lang naar het verleden te kijken.

Toen Jelle bij me op bezoek kwam om te vragen of ik voorzitter wilde worden was ik enigszins gereserveerd omdat er kort achter elkaar wat wisselingen in het bestuur waren geweest en ik mijn hoofd niet in een wespennest wilde steken. Jelle heeft mij destijds kunnen overtuigen en achteraf bleek hij gelijk te hebben. Het besturen van HGI was altijd een feest. Het hielp natuurlijk ook dat de vereniging me na aan het hart lag, even als de edele schaatssport.

De eerste keer dat ik met HGI te maken kreeg, was in 1963 toen ik, als 10 jarige, de schaatsproef had afgelegd op de Breek bij jachthaven Triton (nu camping Rietveen). De leiding en organisatie van dit evenement (alle basisscholen deden mee) lag in de handen van o.a. Bram Kieft en Adrie van der Linden. Twintig jaar later ben ik bij HGI serieus op de Jaap Edenbaan gaan trainen. En weer 15 jaar later voorzitter geworden, met als hoogtepunt het 100 jarig jubileum in 2000.

Wat me door de jaren opviel was dat HGI een natuurijs vereniging is, met een sterke poot op de Jaap Eden baan. Met de mentaliteit van aanpakken en niet te lang poetsen, want met natuurijs kan het de volgende dag afgelopen zijn. Daardoor is de vereniging in staat snel iets te organiseren en dat leek voor de buitenwereld misschien op rommelen, maar ik ervoer het als flexibiliteit. Ik keek mijn ogen dan ook uit als er iets moest gebeuren, bv als de baan open moest of een wedstrijd georganiseerd moest worden, dan kwamen er vele vrijwilligers uit alle hoeken en gaten om de klus te klaren. Veel van de drijvende krachten zijn nog steeds bij ons actief, daarvoor hoef je alleen maar achter in het jubileumboek van 12 jaar geleden te kijken waar het toenmalige bestuur afgebeeld staat. Klaas Hijlkema is ons ontvallen, maar de meeste afgebeelde bestuursleden zitten nog steeds in het bestuur of hebben inmiddels een andere functie binnen de vereniging (het boek is nog steeds bij Jelle of bij mij verkrijgbaar en beschrijft op een mooie manier het wel en wee van de vereniging, gezet in de tijd die daar bij hoorde).

Omdat de vereniging door een brede laag van de bevolking in Landsmeer gesteund wordt, ruwweg 1/3 van Landsmeer is lid, is de betrokkenheid groot.

De vereniging doet er alles aan om haar leden van dienst te zijn en gaat daarin zover dat zij haar eigen belang daar soms bij wegcijfert. Het is belangrijker dat we een gezellige club zijn waar iedereen zich thuis voelt en waar elk lid naar haar of zijn wensen kan schaatsen. Ook worden er naast het schaatsen nog een aantal andere activiteiten georganiseerd zoals fietsen, skeeleren en een zomertraining. En zoals de toen al ex-burgemeester Bernd Schneiders, tijdens een bezoek aan de gemeente meende te moeten zeggen nadat hij het spandoek van ons bij de ijsbaan had gezien: "Er verandert veel in Landsmeer, maar HGI zal altijd de Sloot en Slob race blijven organiseren."

In mijn tijd als voorzitter is er een heuse dijkdoorbraak a la Wilnis geweest, waardoor een groot deel van de dijk gerepareerd moest worden met een damwand. Ook is het clubgebouw geheel van binnen en buiten gerenoveerd, en onlangs is de laatste hand gelegd aan een heel nieuwe keuken.

Na 14 jaar is het tijd dat een ander het roer overneemt. Zelf wilde ik niet te fors aan het helmhout duwen of trekken omdat ik de filosofie van zelfsturende teams zoveel mogelijk aanhield en ik alleen het schip, met een beetje bijsturen, die koers probeerde te geven waar de meesten naar toe wilden.

In de aankomende ledenvergadering zal ik officieel de voorzittershamer inleveren en hopelijk aan een opvolger kunnen overdragen. De toekomst ziet er mooi uit met nieuwe mogelijkheden om toertochten

te organiseren (een unieke notarieel vastgelegde kluunplaats bij de Zijlbrug, goede contacten met de beheerder van het IJperveld, eenvoudigere regels en goede aansprakelijkheidsverzekeringen), een oud maar erg functioneel clubgebouw die van binnen en van buiten totaal is gerenoveerd en een prachtige ijsbaan met inmiddels veel apparatuur met zelfs een gloednieuwe sneeuwrees. De club heeft veel vrijwilligers die de jeugd van 6 t/m 12 jaar op zaterdagmorgen les geven en veel mogelijkheden voor recreanten om, onder begeleiding van wederom HGI vrijwilligers, op de Jaap Edenbaan te kunnen schaatsen en trainen. Ook zijn er goede contacten en een uitwisselingsprogramma met andere verenigingen waardoor wedstrijdrijders van onze vereniging op elk gewenst niveau kunnen trainen en wedstrijd rijden. En zoals eerder gezegd een prachtige natuurijsbaan die door middel van de tientjesleden en vele vrijwilligers open gehouden wordt en waar alle Landsmeeders gebruik van kunnen maken zodra er ijs in ligt. Dan als kers op de taart worden er nog vele evenementen georganiseerd zoals: de RoosRoos avonden in Hoorn, de Aafje Houwer Trofee in Thialf, de Clubkampioenschappen, Sloot en Slobrace enz. enz. Kortom een vereniging om trots op te zijn.

Tot slot wil ik iedereen bedanken voor hun inzet in de jaren dat ik voorzitter was en wens al het goede voor de mooiste ijsclub van Nederland. Tot op de ijsbaan,

Haijo van der Werf



De eerste blijft speciaal...

Deze foto is van een andere wedstrijd, maar zo moet het er ongeveer uitgezien hebben

Rustig warm lopend over de Lageweg in Noordlaren komt er een grijns op m'n gezicht. Dat ik het geflikt heb om hier te lopen. Het is 15 januari 2013 en de eerste marathonwedstrijd op natuurijs is uitgeschreven vanavond in het hoge Noorden. Doordat ik in de top 10 van de Eerste Divisie sta ben ik startgerechtigd voor deze eerste marathonwedstrijd om mijn debuut te maken bij de grote mannen van de Topdivisie.

Rond 19.30 rij ik naar de start, als één van de eersten meld ik me bij de scheids om op te stellen bij de start. Wetende dat ik de avond ervoor de TV's van half Landsmeer op RTV Noord heb afgestemd. Deze zender zendt de wedstrijd live uit en voor de opa's en oma's een keer in beeld komen lijkt me het minste wat ik kan doen. Lachend naast m'n ploeggenoot hoor ik het gebruikelijke praatje van de scheidsrechter aan voordat hij ons wegstuurt.

Actief probeer ik mijn plek in het peloton te veroveren, goed voorin blijven zitten weet ik. Door het smalle baantje is inhalen lastig en als het peloton in twee stukken breekt is het gevaarlijk om in het achterste gedeelte te zitten waardoor er een extra inspanning geleverd dient te worden om weer bij de voorsten aan te sluiten. Daarbij komt dat door het kleine baantje (333 meter) de kans zeer groot is dat

het eerste gedeelte direct het tweede gedeelte van het peloton inhaalt. Als dit gebeurt kan het laatste gedeelte van het peloton direct naar de douches.

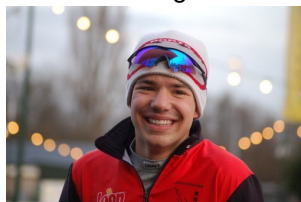
Door continue zo ver mogelijk van voren te zitten blijf ik keurig in het peloton rijden. Door deze positie krijg ik de kans om mijn stoute schoenen aan te trekken, met de camera op mij gericht weet ik dat de familie en vrienden kijken. Even valt het stil in het peloton, ik twijfel niet en zet aan. Langzaam wordt het gat tussen mij en het peloton groter. De aanval duurt twee rondjes voordat ik me weer in het peloton mag melden tussen de beste marathonrijders van Nederland. Trots zoek ik mijn plaats weer in het peloton...

Zo halverwege de wedstrijd blijft door het verschil tussen natuurijis en kunstijis mijn lichaam niet gespaard. Mijn schenen moeten continue de klappen opvangen van het hardere ijs dan op de kunstijsbaan. De pijn in mijn schenen breekt me op om meer snelheid te ontwikkelen. Daarnaast word ik inmiddels ook langzaam duizelig van het aantal rondjes dat we rijden. Door het kortere baantje rijden we verhoudingsgewijs veel bochten. Zodoende zoek ik m'n plek in het peloton, het gevecht om naar voren te blijven rijden ga ik niet meer winnen. Uitrijden is het volgende doel...

Hoopvol kijk ik naar het rondenvord, 45 rondes op de teller. Zuchtend gooi ik mezelf weer de bocht in en spreek ik mezelf moed in. *Je gaat het redden, we zijn al aan het aftellen!* Op de kruising staat mijn coach wild te gebaren, ik kijk achterom wat er aan de hand is. Doodleuk zie ik twee van mijn teamgenoten, die in de Topdivisie rijden, achter me schaatsen. Doordat ik zo druk met mezelf bezig was, heb ik gemist wat er gebeurd was in de wedstrijd. Echter direct beseft ik wat er aan de hand is. Eén van mijn ploeggenoten heeft een rondje voorsprong gepakt op het peloton met een groepje en de andere heeft hem opgehaald... ik schraap mijn laatste energie bij elkaar, *goed dan maar niet uitrijden* flitst er door me heen... mijn ploeggenoot moet naar voren in het peloton. Keurig rij ik hem naar voren met een scherpe versnelling buitenom het peloton en zet mijn ploeggenoot vooraf in het peloton. Ik zoek mijn eigen plekje in het peloton weer en vragend kijk ik naar het rondenvord... 35. *Oké, nog 25 rondes te gaan!* (doordat er een groep rond was, sprint het peloton op 10 af). Ik geloof erin dat ik het ga redden.

Langzaam zie ik het rondenvord aftellen en in mijn hoofd tel ik mee.... Nog 7... 6... 5... ik besluit om hard naar voren te rijden. Nog één keer naar voren om in een betere positie aan de sprint te beginnen. Buitenom bij het peloton vlieg ik door de bocht heen, totdat er voor me ineens iemand valt. Vol in de remmen blijf ik achter hem haken met mijn schaats, ik sta totaal stil met nog 4 rondes te gaan. Ik twijfel geen moment terwijl ik het peloton zie wegrijden. Volle bak rij ik er achteraan, *ik zal dit uitrijden!* De pijn in m'n benen neemt toe, terwijl ik de rondjes zo hard als ik kan rij... In mijn hoofd tel ik weer mee met het rondenvord, totdat de bel klinkt... voor de laatste maal duik ik de ene laatste bocht in. Een geluksgevoel maakt zich van mij meester, hiervoor ben ik 15 jaar geleden op schaatsen gegaan. Natuurijis was de reden van mijn ouders om me op deze prachtige sport te zetten en ik mag vanavond met de beste marathonrijders deze wedstrijd voltooien. Ik rij de laatste bocht uit en strek m'n rug, lachend kom ik over de finish terwijl ik alle mensen langs de kant aankijk. Nog even genieten van de drie rijen dik die langs het baantje opgesteld staan, *WAUW!* flitst er door me heen... al die jaren waren het meer dan waard!

Officiële uitslagen: Noordlaren 15 januari 56^{ste} plek, Haaksbergen 16 januari 41^{ste} plek



Swen Faber

Jeugdschaatsen

Indeling tijdrijden seizoen 2012 – 2013

Groep 1 (Marjolijn – Gijs – Evelien / Loes)	17 november en 19 januari
Groep 2 (Rosa – Robert / Christien - Karin / Neander)	15 december en 2 februari
Groep IJshal (Jelle / Sybille / Nicole / Dewi)	wordt door Jelle ingedeeld

Belangrijke data

23 februari	Schaats- loop- schaatswedstrijd
2 maart	Diplomaschaatsen. Examen
9 maart	Extra mogelijkheid voor tijdrijden
16 maart	Rondjes rijden achter de jagermeester, tevens laatste les
	SP diploma 4 ronden
	A diploma 6 ronden
	B diploma 8 ronden
	C diploma 13 ronden
	D diploma 18 ronden
	E diploma 20 ronden
	F diploma 22 ronden

Natuurijsbaan Landsmeer

Als de ijsbaan in Landsmeer open is (zie www.hardgaatie.nl) dan worden de lessen en alle bovenstaande activiteiten in Landsmeer gegeven.

21 – 22 – 23 Juni HGI – JEUGDWEEKEND

HGI-jeugdweekend voor de kinderen die op ca. 1 juni 2013, 9 jaar of ouder zijn. Verdere informatie hierover kunt U vinden in de komende clubbladen. Op www.hardgaatie.nl zijn de foto's van afgelopen jaar te zien.

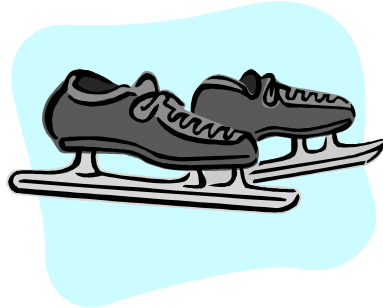
Jan Tabak
020 4823833
06 22801590
j.tabak21@upcmail.nl



OPGERICHT ANNO 1900

IJSClub "Hard Gaat Ie" Landsmeer
www.hardgaatie.nl

14e H.G.I. Jeugdweekend



21, 22, 23 JUNI

Voor alle kinderen van H.G.I. vanaf 9 jaar (of bijna 9) t/m 15 jaar
(voor alle kinderen jonger dan 9 is dit ter kennisgeving)
Vertrek vrijdagavond en de terugreis is zondag eind van de middag.

Wij hebben dit jaar een nieuwe locatie gehuurd.
De Burcht in Bergen aan zee.
Midden in de bossen en op een half uur lopen van zee.

De kosten bedragen ook dit jaar weer € 45,-.
i.v.m. de aanbetaling zijn wij genoodzaakt 100% in rekening te brengen bij annulering
binnen 4 weken voor vertrek.

Er zijn weer veel verschillende activiteiten zoals levend statego,
dropping, barbecue, voetbal, schaatstraining, kampvuur en als rode draad diverse
teamactiviteiten en een bonte avond met optredens van de teams. Hiervoor worden
teams ingedeeld voor het hele weekend en we doen verschillende wedstrijden.
Natuurlijk zijn hier leuke prijzen aan verbonden.

Als begeleiders gaan mee: Rosa Vermeulen, Marjolijn Wolthuis,
Ivo Hilderink, Imme Kampen, Esther van dijk, Evelien Mager,
Karin Goedemoed, Jan Tabak.

GEEF JE SNEL OP BIJ: j.tabak21@upcmail.nl

Jan tabak
Snoekstraat 21
Landsmeer

Graag de volgende gegevens vermelden.

naam
adres
telefoonnummer
geboortedatum

Vervolg Jeugdschaatsen

Sinterklaas

Op zaterdag 1 december kwam de Sint met zijn Pieten op bezoek, tijdens het jeugdschaatsuur, zowel in de hal als op de buitenbaan. Er werden rijkelijk pepernoten uitgedeeld en gestrooid.

Op de buitenbaan was het goed weer en trof de Sint het met de Pieten en de kinderen. Op de buitenbaan ook de arrenslee waarin de Sint met zijn hoofdpiet op het ijs werd voortgetrokken, nee niet door de paarden, maar door de actieve jeugdschaatsers.

Dit jaar ook weer een Pietenwedstrijd in de omgekeerde richting op de 400m ijsbaan, waarvoor de jeugd even aan de kant ging staan, dit voor de veiligheid om botsingen te voorkomen, omdat de Pieten de controle vaak kwijt raken op die schaatsen. De Piet op de Spaanse schaatsen was de beste, kennelijk had hij in Spanje al geoefend.

Ook was het stemgeluid van de speaker en de Sinterklaas muziek op de baan goed hoorbaar, dit kwam de sfeer natuurlijk ten goede. Voor ieder kind was er weer een puntzak met pepernoten en daarin nog 9 aparte zoetigheidjes. Voor de leid(st)ers een overheerlijke melk/puur chocolade letter. In de hal is een totaal foto genomen met de Sint, Pieten, de Hal kinderen en de leiders. We gaan proberen die te bemachtigen en uit te delen aan alle HGI-Hal kinderen. Beste Sint en Pieten (met name de enige HGI-hulp-Piet Rinus bedankt.....)

JeugdElfstedentocht In Carnavalkleding

Voor de Hard Gaat le kinderen werd op de ochtend van zaterdag 12 januari de Jeugdelfstedentocht georganiseerd, waarbij vele deelnemers weer waren uitgedost in carnavalskleding. HGI stelde hierbij zijn stempelhok (Franeker) ter beschikking. Zo kon er rondom de baan op 11 plaatsen een stempel worden gehaald, de volgorde van stempelen werd door de speaker bekend gemaakt, maar gelet op het enthousiasme en het zo gauw mogelijk willen behalen van alle stempels, werden al die plaatsen soms wel 2 of 3 x bezocht, overvolle stempelkaarten...

Na afloop kon een beker chocolademelk en een Jeugdelfstedenkruisje met lint, als beloning voor de geleverde prestatie, aan ieder kind worden uitgereikt. Met dank aan de 7 vrijwillige HGI-hulpposten, die koek en zopie en stempelposten bemanden.

Een HGI jury was er om de/het mooiste verklede jongen/meisje en leider/leidster uit te kiezen. Dit was een heel karwei, maar uiteindelijk toch de keuzes gemaakt. De uitslag hiervan wordt bekend gemaakt tijdens de seizoenafsluiting voor de actieve leden en tevens van de jeugddiploma uitreiking, gepland op **zaterdag 25 mei 2013 clubgebouw Hard Gaat le!** Hierover volgt nog nadere informatie

Belangrijke data Jeugdschaatsen

Voor de ijshal kinderen geldt dat de IJSHAL in de maand januari en op 9 maart **niet beschikbaar is** i.v.m. andere schaatsactiviteiten (shorttrack/kunstschaatsen). Zij gaan dan met de begeleiders naar de krabbelbaan op de 400m buitenbaan (achter de kleedruimten).

Door coördinator Jan Tabak is een flyer gemaakt en uitgedeeld, bestemd voor ieder jeugdschaatskind met daarop aangegeven de data indelingen tijdrijden en die van de evenementen. Belangrijke data voor de jeugd staan op pagina 4 van dit blad.

16 maart is de laatste zaterdag Jeugdschaatsen op de Jaap Edenbaan.

Jelle Attema

Bob Hogerop

Vandaag is het 13 januari, Het is prachtig zonnig winterweer. Het was de afgelopen weken voorjaarsachtig, de temperatuur rond de kerstdagen en oud en nieuw waren dermate, die in maart en april niet zouden misstaan! Maar vandaag doet de winter een poging om zich in ons land te vestigen. Zoals gewoonlijk moeten we afwachten wat de winter gaat doen, er wordt nl. dinsdag aanstaande sneeuw verwacht... Zojuist vernomen dat de NHL in samenspraak met de clubs heeft besloten om zaterdag de 19^e de ijshockeycompetitie eindelijk van start te doen gaan. Er was sprake van een zogenaamde Lockout, de clubs en de machtige NHL konden het niet eens worden over de verdeling van zo'n twee en een half miljard!! Dollar. Dus heeft men de competitie die normaal in oktober van start gaat, gehalveerd, wat toch nog inhoudt dat er per club 48 wedstrijden gespeeld dienen te worden. Vandaag de laatste dag van de EK allround in Heerenveen en zoals het zich laat aanzien zal het vooral een Nederlands onderonsje worden, zoals de Vlamingen bij het veldrijden. Er gaan stemmen op om het allrounden te gaan herzien, omdat het er steeds meer op lijkt dat alleen de Nederlanders er nog aan willen. Niet dat de prestaties van de Nederlanders niet zouden

aanspreken verre van dat, maar als je de concurrentie bekijkt dan gaapt er toch wel een aardig gat. De vermaarde tegenstand van de Duitse vrouwen is helemaal weg en het illustreert dat een 40 jarige "schaatsoma" luisterend naar de naam Pechstein de Duitse eer nog omhoog moet houden! OK, de Noren beginnen zich weer een beetje te roeren en de 5^e plaats van onze Belgische vriend Bart Swings is ook niet slecht, maar de kloof tussen Nederland en de rest in het vooral allround rijden blijft aanwezig. Het is dat schaatsen een Olympische sport is want dan was de internationale belangstelling waarschijnlijk nog minder geweest. Laatst mopperde Jillert Anema dat er zo weinig belangstelling tijdens de nationale afstandkampioenschappen was. Dat is natuurlijk niet zo vreemd als je bedenkt dat we een beetje overvoerd worden met schaatsen op tv. Voorheen ging Bob Hogerop regelmatig naar marathonwedstrijden kijken en het is de BAM ploeg van de heer Anema die zowat elke wedstrijd lamlegt dus weinig spanning langs de baan, dus minder belangstelling.

Schaatsen is een typisch Nederlandse sport net als onze zuiderburen het veldrijden beheersen. Dat is natuurlijk prima, maar als de internationale spanning

er af gaat (kijk maar eens hoeveel toeschouwers er in bv Calgary zijn) dan is dat tekenend. Gelukkig zijn er in ons land genoeg mensen die zelf graag op de schaats staan en alleen maar lekker willen rijden en die het weinig uitmaken of ze nu 50 of 100 seconden over een rondje doen, als je er maar plezier aan beleeft, dat is voor elke rijder of rijdster het belangrijkste. Morgenochtend weer

even een blik werpen op het waarschijnlijk zeer dunne ijs van onze eigen baan want het ijs blijft ondanks mijn wat zure commentaar op het wedstrijd gebeuren toch trekken!

Bob Hogerop

Quiz "Over één nacht ijs"

Van Nico de Boer ontving de redactie de volgende quiz, die alles met **IJS** te maken heeft. Leuk, in deze ijs tijd, als je thuis bent gekomen na een flinke schaatsdag, uitzakkend op de bank of in een stoel, om eens te kijken welke kennis je bezit over de betekenis van gezegden en uitdrukkingen die met ijs hebben te maken.

Er zit één restrictie aan: de leden van de recreatiegroep van de donderdagavond van 19.20 tot 20.20 uur zijn uitgesloten van deelname. Zij hebben de quiz al eens gedaan, en weten de antwoorden natuurlijk al....

De oplossing staat elders in dit blad. Maar eerst dus maar eens "uit je hoofd" doen! Ja, schrijf de antwoorden er maar achter! Ja, en schrijf je naam ook maar op!

Naam :	
Vragen:	Antwoorden:
1. Een scheve schaats rijden?	
2. Niet over één nacht ijs gaan?	
3. Een lelijke schaats rijden?	
4. Een losse schaats rijden?	
5. Op glad ijs staan?	
6. Een dubbele schaats slaan?	
7. Niet op broos ijs timmeren?	
8. Goed beslagen op het ijs komen?	
9. Hij is één nacht ijs?	
10. Iemand op het ijs brengen?	
11. Op oud ijs vriest het licht?	
12. Ysvry?	

En? Hoe ging het? Viel tegen, hè? Wel eerlijk zeggen, hè?

Van de wedstrijdcommissie

Op het moment van schrijven schommelt de temperatuur rond het vriespunt, misschien hebben we tegen de tijd dat u dit leest alweer lenteachtige temperaturen. Sommige media schreeuwen alweer over een Elfstedentocht en lijken nu pas te denken dat het schaatsseizoen gaat beginnen. Voor de wedstrijdsschaatsers totaal niet het geval, deze rijden al sinds eind september hun rondjes op de baan.

Het begin van het seizoen lijkt alweer een tijdje geleden en inmiddels zijn er ook alweer vele wedstrijden verreden. Zo reed de clubtop op zaterdag 3 november de voorronde van de interclubcompetities op de Jaap Eden baan, dankzij de prestaties van de 13 rijders zijn we door naar de finale. Ook hebben we de eerste van twee Hoorn avonden achter de rug. Op deze mooie avond, mede mogelijk gemaakt door RoosRoos Uitgevers, was het weer een gezellige bedoening bij de jeugdwedstrijdjes, het vrij schaatsen en de langebaanwedstrijd. Verder heeft een clubselectie op zaterdag 12 januari mee gedaan aan de inter-clubwedstrijd van HCA, de Willem Augustin bokaal. Helaas kwamen we niet verder dan een 9e plaats, maar ondanks dat was het een mooie en gezellige avond en gingen de meesten met een goed gevoel naar huis, en daar gaat het tenslotte om.

Maar het seizoen is nog lang niet over, zo komen er nog vele wedstrijden. Op het moment dat u dit leest zijn als het goed is net de wedstrijden om de Aafje Houwer trofee verreden en hebben we een succesvolle tweede Hoorn avond achter de rug met onder andere de teamstrijd. Verder hebben we nog het clubkampioenschap van Hart Gaat Ie. De datum hiervan is op het moment van schrijven nog niet bekend, maar deze zal zo spoedig mogelijk op de website gepubliceerd worden.

Schaatsruilbeurs

Op zaterdag 6 oktober jl. werd de jaarlijkse ruilbeurs gehouden. Dat hebben we in het vorige clubblad al laten weten. Ondanks het feit dat er diverse schaatsen zijn verkocht, is er nog steeds een lijst van beschikbare artikelen. In deze 'ijstijd' komt het misschien heel goed van pas? Zie hieronder.

Nog te koop ondermeer de navolgende artikelen:

2)	Hockeyschaatsen zgan met verstelbare mt 32/36	€ 50.-	34)	Easy Gliders, maat S	€ 20.-
3)	Hoge Noren, Ving Ballangrud, maat 45	€ 20.-	36)	Lage Noren, maat 41	€ 10.-
4)	Schaatspak blauw/geel HGI, maat S/M	€ 20.-	39)	Easy Gliders, maat S	€ 20.-
5)	Hoge Noren, Viking I maat 42	€ 45.-	42)	Easy Gliders maat S moeten worden opgeknapt	€ 10.-
6)	Hoge Noren, merk Viking maat 43 (zonder veters)	€ 20.-	43)	Easy Gliders maat S moeten worden opgeknapt	€ 15.-
7)	Hoge Noren, merkloos maat 44	€ 20.-	44)	Easy Gliders maat S met steunijzers, weerszijden	€ 25.-
12)	Hoge Noren, maat 41, merk Ving Ballangrud	€ 25.-	45)	Easy Gliders, maat S	€ 20.-
14 en 24)	3 ijzertjes kleuterschaatsen	€ 5.-	46)	Easy Gliders, maat S	€ 15.-
15)	Marathonpak, maat M, merk Hunter, kleur blauw	€ 25.-	47)	Easy Gliders, maat S	€ 15.-
18)	Hoge Noren merkloos, maat 35	€ 25.-	48)	Zwarte veter Booties, maat 33	€ 10.-
19)	Lage Noren, merk Metax, maat 33	€ 10.-	49)	Easy Gliders, maat M (= 32 tm 36)	€ 20.-
21)	Skeelers, merk Nijdam, zwart, 5 wieltes, maat 39	€ 45.-	53)	Easy Gliders, maat M	€ 20.-
21a)	10 nieuwe bijbehorende reservewieltes in verpak.	€ 10.-	54)	Skeelers, maat 42	€ 25.-
22)	Hoge Noren, merk Viking maat 41	€ 25.-	55)	Schaatsbroek (collant), maat 128	€ 15.-
23)	Onderstel skeelers goedkleurig, merk Force, 5 wieltes	€ 30.-	57)	Easy Gliders, maat M	€ 15.-
26)	Hoge Noren, Viking II, maat 39	€ 30.-	58)	Easy Gliders, maat M	€ 15.-
27)	Hoge Noren Viking, maat 37	€ 30.-	61)	Combi Noortjes met beschermers, maat 32	€ 40.-
28)	Easy Gliders, maat L	€ 20.-	62)	Combi Noortjes maat 33	€ 40.-
30)	Hoge Noren, merk Viking Junior, maat 31	€ 35.-	64)	Schaatsbroek (Salopet) maat S	€ 10.-
32)	Zwarte Skates, merk Bauer, maat 31/32	€ 25.-	65)	Hoge Noren, Viking Junior maat 34	€ 35.-
33)	Skeeler KNIE en ELLEBOOGbeschermers	€ 10.-	68)	Lage Noren, merk Viking maat 35	€ 45.-



69)	Lage Noren Viking in doos maat 43	€ 45.=	127)	Raps Ampere Skeelers, maat 43	€ 50.=
70)	Skeelerframe, merk Raps, Take Off	€ 50.=	128)	Lage Noren, Viking Junior, maat 34	€ 40.=
76)	Verstelbare hoge Noren Raps, mt. 37 met besch.	€ 85.=	129)	Easy Gliders, maat L	€ 25.=
77)	Hoge Noren Viking Junior maat 37	€ 20.=	130)	Easy Gliders, maat M	€ 20.=
78)	Viking Klapschaatsen, maat 39	€200.=	131)	Schaatsbeschermers, div kleuren, per stuk	€ 2,50
79)	Schaatshoezen, kleuren geel/blauw	€ 5.=	133)	Easy Gliders, maat S	€ 20.=
82)	Paar losse Viking schoenen	€ 30.=	132)	Zwart kleurige Salopets	€ 10.=
83)	Lage Noren, merk Viking, maat 43	€ 40.=	133)	Viking Handschoenen, maat 7	€ 5.=
84)	Skeelers, Power Slite , maat 41	€ 40.=	152)	Lage Noren,merk Viking, maat 43	€ 20.=
87)	Hoge Noren, merk Ving Ballangrud, maat 42	€ 15.=	161)	Hoge Noren, merk Viking (ijzers nog rechten)maat 43	€ 20.=
88)	Schaatsbroek maat 128	€ 20.=	164)	Hoge Noren, merk Advento, ijzers gericht,maat 40	€ 45.=
89)	Lage Noren,merk Viking, maat 33	€ 30.=	165)	Hoge Noren, merk Ving Ballangrud, maat 42	€ 25.=
91)	Combi Noren,merk Viking, maat 39	€ 50.=	166)	Hoge Noren, merk Zephir, maat 41	€ 20.=
95)	Lage Noren, merk Viking Junior, maat 37	€ 40.=	167)	HGI ritsbroek (Trainingsbroek) maat 6	€ 25.=
96)	Salopet HGI kleuren, maat L	€ 10.=	169)	HGI jack, oud model, maat 7	€ 25.=
98)	Lage Viking Noren, Junior, maat 39	€ 40.=	170)	Schaatsjack HGI oud model, maat 8	€ 25.=
99)	Lage Viking Noren, Junior, maat 32	€ 40.=	172)	Easy Gliders,maat M	€ 20.=
101)	Hoge Noren Viking maat 37	€ 35.=	174)	Collant HGI (broek), maat 8	€ 20.=
105)	Hunter Salopet maat xxs	€ 10.=	175)	Collant HGI (broek), maat L	€ 10.=
110)	Hoge Noren Raps Silvertrack, maat 42	€ 90.=	176)	Skeelers, merk Eagle, maat 38	€ 25.=
112)	Schaatsbroek (Salopet), maat M	€ 10.=	177)	Schaatsbroek (Collant) blauw, merk Rogelli, maat 5	€ 20.=
114)	Wedstrijdpak, merk Hunter, maat 172	€ 15.=	182)	Skeelers, blauw, 4 grote wielen, maat 42	€ 45.=
115)	Easy Gliders, maat M	€ 10.=	183)	Bijbehorende reserve onderdelen en valhelm	€ 10.=
119)	Viking II hoge Noren, maat 38	€ 40.=	186)	Hoge Viking Noren, maat 46	€ 40.=
122)	Kunstschaatsen, maat 35	€ 10.=	193)	Viking schaatsen, hoge Noren , maat 33	€ 35.=
123)	Skeelers Power Slite Infinity,	prijs n.o.t.k.	195)	Lage noren Viking, maat 43	€ 30.=
126)	HGI Salopet, maar 128	€ 20.=	196)	Verstelbare Combi schaatsen, Viking, maten 32-36	€ 50.=

Voor informatie bellen naar het clubhuis als de ijsbaan open is: **020 - 4821834**.
En anders: Jelle Attema, tel. 020 – 4824187.

De winst om de rookworst

Op woensdag 9 januari om 21:00 stonden ongeveer 40 vrouwen aan de start voor een D2 marathon. Ik was erg zenuwachtig, net zoals altijd. Het ging na de loze ronden hard van start. Na een tijdje deden mijn benen een beetje normaal. Vorige marathon was ik 12e geworden en was ik twee plekken in het klassement gezakt (van 2 naar 4). Ik had een doel om voor te rijden, dat was voor de verjaardag van mijn broer die die dag 23 jaar was geworden. In de twee na laatste bocht ben ik buitenom gaan versnellen, omdat als ik binnendoor ga dan heb je een grote kans om klem te komen. Toen heb ik zo technisch als ik nog kon rijden gereden. Blijkbaar was er ook een koploper van Hogerop maar die gaf het in de laatste bocht op. De laatste 100 meter was het nog erg spannend, want toen ik over de finish kwam zag ik naast mij nog enkele schaatsen over de streep komen. En toen was

ik gewoon 1e geworden. Mijn doel waarvoor ik reed werd blijkbaar omgeroepen, ik had het voor de marathon aan iemand verteld die in de jury toren jureerde. En toen had ik een rookworst, maar het belangrijkste zag ik de dag erna en dat was dat ik weer 2e in het klassement stond met 57.1 punten.

Sybille Mulder #19



Voorkomen van blessures

VeiligheidNL (voorheen Consument en Veiligheid) heeft onlangs een vernieuwde website gepresenteerd: www.voorkomblessures.nl. Ook voor schaatsers is er volop informatie te vinden die VeiligheidNL bij onze sporters, leden, trainers en achterban onder de aandacht wil brengen. Vooral de gebruiksvriendelijkheid en leesbaarheid per sport zijn verbeterd. De link voor schaatsen is: schaatsen.voorkomblessures.nl

Juist in de tijd dat er veel geschaatst wordt door veel mensen die niet altijd getraind daaraan beginnen is het dus goed om eens stil te staan bij het voorkomen van blessures. Hieronder de hoofdpunten van de genoemde site. Kijk dus daar ook eens, en attendeer anderen er ook op. Misschien heeft het tot gevolg dat we de zorgkosten met z'n allen weer iets kunnen terugbrengen.

schaatsen

Het ijs als medestander. Met snelle schaatsbewegingen soepel door de bocht. Het maken van de mooiste tochten in de natuur. Kou en wind trotserend. Moe maar voldaan daarna opwarmen bij de verwarming. Allemaal ingrediënten voor een heerlijke schaatstocht...

Schaatsen leren de meeste Nederlanders van jongs af aan. Met veel passie genieten ze van een flinke dosis lichaamsbeweging door zich 's winters op het ijs te begeven. In eigen tempo schaatsend op de binnenbaan of buiten op plassen, sloten en kanalen. Wie doet je wat.

Geniet optimaal van schaatsen, zonder blessures

Of je nou een geofende schaatsers bent die met veel snelheid z'n rondes maakt op de kunstijsbaan. Of een schaatsers die voor z'n plezier het natuurijs opzoekt als de temperatuur tot het minpunt daalt. *Iedere* schaatsers is tijdens het schaatsen intensief bezig. Je maakt langere tijd gebruik van je uithoudingsvermogen, kracht en lenigheid en vraagt daardoor veel van je lichaam. Wil je optimaal blijven genieten van schaatsen, zonder schaatsblessures? Dan is een goede lichamelijke voorbereiding, een goede sportuitrusting en advies van een professional een must. Zo voorkom je schaats-blessures zoals blessures aan knie, pols, heup, lies en onderbeen.

Voorkom schaatsblessures: 4 handige tips!

Schaatsblessures zijn te voorkomen als je van tevoren actie onderneemt:

1. Draag een helm.
2. Draag handschoenen.
3. Slijp je schaatsen.
4. Houd je aan de baanregels.

Meer weten over het voorkomen van schaatsblessures? Kijk op schaatsen.voorkomblessures.nl. Hier vind je een 3D animatiefilm die laat zien wat er in het lichaam gebeurt bij een blessure. Verder kun je testen hoe het zit met jouw kennis over het voorkomen van blessures. De uitslag van de test vormt de basis voor een persoonlijk advies waarmee jij blessures (nog beter) kunt voorkomen in de toekomst. Zo sport je met veel plezier, betere sportresultaten én veilig!

schaatsen



OPGERICHT ANNO 1900

Over schaatsen	Over schaatsblessures
Wist je dat... <p>... in Nederland jaarlijks zo'n 550.000 mannen en vrouwen schaatsen?</p> <p>... uit vondsten blijkt dat de mens in de prehistorie al probeerde om ijsvlakten over te steken? Schaatsen werden gemaakt door dierlijke botten te slijpen tot een glad oppervlak.</p> <p>... de Elfstedentocht voor het eerst is georganiseerd in 1909? Tot nu toe vond deze tocht op natuurijs 15 keer plaats. De tocht is bijna 200 km lang en start en eindigt in Leeuwarden. In totaal passeren de schaatsers 11 Friese steden.</p> <p>... Sven Kramer de afgelopen drie seizoenen zichzelf onvergetelijk heeft gemaakt? Hij werd Nederlands kampioen, Europees kampioen, Wereldkampioen allround, Olympisch kampioen en Wereldkampioen afstanden op de 5.000 en 10.000 meter en de ploegenachtervolging.</p>	Wist je dat... <p>... jaarlijks zo'n 6.900 schaatsers worden behandeld op een spoedeisende hulpafdeling van een ziekenhuis in Nederland? Uiteraard varieert het aantal sterk per jaar afhankelijk van of er wel of geen natuurijs is.</p> <p>... de medische kosten per geblesseerde schaatser (die wordt behandeld op een spoedeisende hulpafdeling van een ziekenhuis of in het ziekenhuis wordt opgenomen) gemiddeld oplopen tot 1.400 euro?</p> <p>... ongeveer drie kwart van de geblesseerde schaatsers (op natuurijs) doorschaatst na het oplopen van een blessure?</p> <p>... de meeste schaatsblessures (op natuurijs) plotseling ontstaan? Bijvoorbeeld als een schaatser in een scheur van het ijs terechtkomt of voorover of achterover valt.</p>

Als je sport dan ben je gezond bezig. Maar wist je dat jaarlijks miljoenen sporters een blessure oplopen? Als je slim wilt sporten, weet dan hoe je blessures voorkomt! De vernieuwde website **www.voorkomblessures.nl** helpt je daarbij. De opzet en de leesbaarheid van de site zijn verbeterd waardoor je nog beter allerlei tips en filmpjes kunt vinden om goed voorbereid te sporten.

Slim sporten voor schaatsers

Ook over schaatsen is veel extra informatie te vinden op deze website. Denk aan informatie over een goede sportuitrusting, oefeningen waar je veel aan hebt en hoe je kunt herstellen na een training. In het filmpje kun je zien wat er in je lichaam gebeurt als je een sportblessure oploopt.

Doe de test voor persoonlijk advies

Wil je weten hoe jij persoonlijk blessures kunt voorkomen? Lees dan niet alleen de tips, maar doe ook de test. Je krijgt dan een persoonlijk advies. Daarmee voorkom je blessures en schaats je slim, met veel plezier, goede prestaties én veilig!

Facebook

Ook op Facebook informeert VeiligheidNL sporters over het voorkomen van blessures. Wil je op de hoogte blijven like dan de pagina: <http://www.facebook.com/voorkomblessures>

voorkomblessures  nl

Unieke kans

Schaatsen in Hoorn voor alle leden van de Landsmeerse ijsclub Hard-gaat-ie en de Oostzaanse IJscub Centrum op zaterdag 26 januari 2013:

De buitentemperatuur daalt deze dagen regelmatig onder nul. Wordt het weer een periode van natuurijs? Of weer net niet....?

De IJscubs "Hard Gaat Ie" uit Landsmeer en "Centrum" uit Oostzaan geven u in ieder geval de gelegenheid op zaterdag 26 januari de schaatsen weer eens onder te binden. Al enkele jaren verzorgt de ijsclub uit Landsmeer voor haar leden twee avonden op de ijsbaan "de Westfries" in Hoorn. Deze winter doet zij dat samen met de ijsclub "Centrum" uit Oostzaan.

Beide verenigingen zijn, met elk 1000 gezinnen die lid zijn, de grootste sportverenigingen in de regio. Zij zijn ook de trotse bezitters van een natuurijsbaan, maar daarvan is nooit met zekerheid te zeggen wanneer en voor hoe lang die open kan.

Daarom is ooit door de sponsor "**RoosRoos Uitgevers bv**" uit Landsmeer, het idee geopperd om in ieder geval, op hun kosten, jaarlijks twee avonden op de overdekte baan in Hoorn te reserveren om iets extra's voor de leden te kunnen betekenen.

26 januari 2013 is het weer zover.

De toegang is gratis. Het programma voor zaterdag 26 januari ziet er, ijs en weder dienende, als volgt uit:

17.00 - 17.30 uur	inschrijving jeugd
17.45 - 19.00 uur:	jeugdschaatswedstrijden over 100 meter voor leden van HGI en Centrum met prijsuitreiking om 19.30 uur
19.00 - 20.30 uur:	vrij schaatsen voor alle bewoners, leden, liefhebbers sympathisanten uit Landsmeer en Oostzaan
19.30 - 20.30 uur	Koek en Zopie
20.30 - 23.00 uur:	de inmiddels legendarische teamstrijd voor alle leden van Hard-gaat-ie en ijsclub Centrum uit Oostzaan
23.00 uur	einde met laatste rondje in het café

De jeugdschaatswedstrijden zijn voor de kinderen van 6 t/m 12 jaar die een kortebaans wedstrijdje zullen rijden over 2x 100m. Dit is een unieke kans. De start is om 17.45 uur en de prijsuitreiking om ca. 19.30 ur. Vanaf 19.00 tot 20.30 uur is de baan dan open voor alle liefhebbers uit Landsmeer en Oostzaan om vrij te schaatsen. Vrienden, burens en familie zijn van harte welkom. Het is de bedoeling dat het een gezellig schaatsfeest gaat worden.

Vanaf 20.30 uur tot 23.00 uur zal een teamstrijd plaatsvinden, waarbij de teams elkaar gaan bestrijden in een Engelse Mijl (op houten schaatsen en tegen de rijrichting in), een teamsprint, een start en stopproef, een kleine marathon en de Romeinse 500.

Dit belooft een spectaculaire avond te worden, dus doe mee of kom kijken....!!

Informatie? ga naar www.hardgaatie.nl of promotie@ijsclub-centrum-oostzaan.nl

Tot zaterdag 26 januari.

HGI-avond Kunstijsbaan "De Westfries" in Hoorn

Op zaterdagavond 10 november 2012 van 20.20 tot 23.00 uur, organiseerde de wedstrijdcommissie, samen met de IJSclub Centrum Oostzaan, een langebaanwedstrijd op de overdekte ijsbaan te Hoorn, gesponsord door RoosRoos Uitgevers BV te Landsmeer, waarvoor onze dank. Ook stond er weer de vertrouwde Koek&Zopie tent op het terrein, waar gratis koek en warme chocolade kon worden verkregen.

Er werd eerst een wedstrijd voor de jeugd van 6 tm 12 jaar gehouden, die 2x 100m moesten schaatsen. Mooi gebeuren, aan de eerste 4 per categorie winnaars werden bekens en een medaille uitgereikt en alle 42 deelnemers een vaantje.

Daarna vrij schaatsen voor alle leden, waaraan ongeveer honderd mensen mee deden. Dit aantal werd op zeker negatief beïnvloed door het slechte weer en de gesteldheid van de wegen.

Vervolgens vanaf 20.30 uur de wedstrijden voor licentiehouders, maar ook niet licentierijders kregen de kans om tijden neer te zetten. Op papier waren er 52 deelnemers, onder wie ook een aantal uitgenodigde jeugdschaatsers en recreanten en gastrijders.

De Pupillen reden een 100m en 300 of 500m. De Junioren C/B een 500m en 700 of 1000m en de Senioren/Masters een 500 en 1500 of 3000m. Vooral de jeugd schaatste erg veel persoonlijke records.

Het werd een mooie wedstrijdavond, met een goed schema en bereidwillige ijsmeesters maar ook dankzij de deelnemers en de juryleden bestaande uit Theo van Gelderen (scheidsrechter) Dirk Kolk (elektronische tijdwaarneming), Hans Schonemark(speaker), Sonja Kenbeek (schrijfster), Jelle Attema (starter) en Ants Tilma (hulpstarter), Jelle en Maartje Kampen, Ypie Boschma, Karin Goedemoed, Mirjam Meeuwessen, Peter Siegman en Frank Peter Wals (handklokkers). Een iedere vrijwilliger weer bedankt en een pluim voor de goede baanverzorgers.

Volledige uitslag is te vinden op de website: www.hardgaatie.nl.

Jelle Attema

HGI schaatskleding (Info: Jelle Attema, 020-4824187)

Uit voorraad te koop:

Jack (klein),	maten 128; 140; 152; 164 en 176,	€ 45,-
Jack (groot),	maten S; M; L; XL en XXL,	€ 60,-
Schaatscollant (klein),	maten 128; 140; 152; 164 en 176,	€ 35,-
Schaatscollant (groot),	maten S; M en XXL	€ 45,-
Nieuw: blauw HGI petje		€ 10,-

Verder is er nog een voorraad aan HGI rugtassen en schaatstassen, kosten respectievelijk voor leden € 15,- en € 20,- en voor niet leden zijn de kosten € 25,- en € 35,-

Grote en kleine blauwe HGI Fleece Mutsen en Bandana's voor € 5,- per stuk.

Nieuwe HGI fietskleding

Hard Gaat le gaat met betrekking tot de wielerkleding en wedstrijdschaatspakken, over naar een nieuwe trend en het voor de komende jaren vastgestelde (kleuren blauw/geel) Lorini ontwerp.

De richtprijzen zijn:

Wielershirt	korte mouw, korte rits	€ 30,-	met lange rits	€ 35,-
Wielerjack	(aansluitend model)	€ 40,-		
Wielbroek	kort met strong zeem	€ 40,-	met 3/4 lengte	€ 45,-
Wielbroek	lang, voorgevormd model van Power Lycra	€ 45,-		
Wielbroek	lang, voorgevormd model van Super Thermo	€ 50,-	met strong zeem	€ 62,50
Bodywarmer		€ 45,-		



HGI EINDLASSEMENTEN MARATHON 2012-2013

bijgewerkt op 12 januari 2013

Naam	Categorie	Plaats	Punten	Wedstrijd
Lisa Roos	dames 1	15e	13	baancompetitie Amsterdam
Anky Faber	dames 2	4e	45.1	baancompetitie Amsterdam
Sybille Mulder	dames 2	2e	57.1	baancompetitie Amsterdam
Sybille Mulder	dames 2	2e	57.1	baancompetitie Amsterdam
Martijn Goedhart	heren C2	29e	3	baancompetitie Amsterdam
John van Dijk	heren M1	8e	37.1	baancompetitie Amsterdam
Hayo van der Werf	heren M1	3e	59	baancompetitie Amsterdam
Martin de Vries	heren M1	20e	6	baancompetitie Amsterdam
Frans Nico van der Bout	heren M2	35e	24	baancompetitie Amsterdam
Marco Roos	heren M2	33e	28	baancompetitie Amsterdam
Arie Blijleven	heren M3	12e	76	baancompetitie Amsterdam
Dirk Taams	heren M3	31e	37	baancompetitie Amsterdam
Paul Latta	heren M3	50e	7	baancompetitie Amsterdam
Peter Luiten	heren M3	8e	92	baancompetitie Amsterdam
Rene van de Wateren	heren M3	41e	13	baancompetitie Amsterdam
Ron Fontijn	heren M3	33e	27	baancompetitie Amsterdam
Werner Rem	heren M3	6e	99	baancompetitie Amsterdam
Berend Blokzijl	heren M4	15e	13	baancompetitie Amsterdam
Frans Faber	heren M4	20e	10	baancompetitie Amsterdam

Naam	Categorie	Plaats	Punten	Wedstrijd
Mark van Dijk	jongens junioren C1	16e	8	jeugdmarathon Amsterdam
Max Kant	jongens junioren C1	12e	53	jeugdmarathon Amsterdam
Freek Drost	jongens pupillen	20e	0	jeugdmarathon Amsterdam
Luuk Drost	jongens pupillen	21e	0	jeugdmarathon Amsterdam
Emma Kant	meisjes pupillen	1e	51	jeugdmarathon Amsterdam

Naam	Categorie	Plaats	Punten	Wedstrijd
Imme Kampen	dames	26e	32	6-banentoernooi
Hayo van der Werf	masters	14e	134	6-banentoernooi
John van Dijk	masters	22e	96.1	6-banentoernooi
Martin de Vries	masters	42e	39	6-banentoernooi

Naam	Categorie	Plaats	Punten	Wedstrijd
Swen Faber	eerste divisie	12e	98	KPN Marathon Cup, algemeen kls.
Swen Faber	eerste divisie	7e	139	KPN Marathon Cup, jongeren kls.

HGI KAMPIOENSCHAPPEN MARATHON 2012-2013

bijgewerkt op 12 januari 2013

Kwintus Nova Marathon, Dronten, 21 november 2012

Naam	Categorie	Plaats	Ronden	Rondesnelheid
Hayo van der Werf	masters	12e	70	35,1 seconde

Gewestelijk Kampioenschap, Haarlem, 25 november 2012

Naam	Categorie	Plaats	Ronden	Rondesnelheid
Emmakant	meisjes pupillen B	5e	5	n.v.t.
Max Kant	jongens junioren C	4e	12	n.v.t.
Mark van Dijk	jongens junioren C	21e	12	n.v.t.

Gewestelijk Kampioenschap NH-U, Amsterdam, 28 november 2012

Naam	Categorie	Plaats	Ronden	Rondesnelheid
Swen Faber	heren	7e	100	n.v.t.
John van Dijk	masters	2e	60	36,4 seconde
Hayo van der Werf	masters	18e	60	36,4 seconde

KPN Nederlands Kampioenschap, Utrecht, 26 december 2012

Naam	Categorie	Plaats	Ronden	Rondesnelheid
Swen Faber	eerste divisie	16e	100	34,2 seconde
Martin de Vries	masters	35e	70	35,8 seconde
Hayo van der Werf	masters	65e	70	35,8 seconde
John van Dijk	masters	66e	70	35,8 seconde

HGI KAMPIOENSCHAPPEN LANGEBAAN 2012-2013

bijgewerkt op 12 januari 2013

Tussenklassement Portengen Wisselbokaal, Jaap Edenbaan Amsterdam.

Tussenstand op 16-12-2012 na 4 wedstrijden.

Het tussenklassement wordt bepaald door de punten op te tellen van:

- de 3 hoogste scores op de 100 meter;
- de 3 hoogste scores op de 500 meter;
- de 3 hoogste scores op de 300/700 meter.

Competitie Pupillen Meisjes:

Nr	Naam	Cat	Totaal	100m	100m	100m	500m	500m	500m	300m/700m
23	Emma Kant	DPB	143	39	34	-	36	-	-	34
26	Zoe Paardekooper	DPA	123	28	28	-	39	-	-	28

Competitie Pupillen Jongens:

Nr	Naam	Cat	Totaal	100m	100m	100m	500m	500m	500m	300m/700m		
19	Simon Rem	HPA	222	21	21	20	30	27	26	27	25	25
25	Tim Wals	HPA	183	42	55	-	50	-	-	36	-	-

Tussenklassement Andantino/Estadium Bokaal, Jaap Edenbaan Amsterdam.

Tussenstand op 16-12-2012 na 4 wedstrijden.

Na 5 voorronden wordt een tussenklassement opgemaakt voor rijders die minimaal 3 keer hebben meegedaan.

Het tussenklassement wordt bepaald door de punten op te tellen van:

- de 2 hoogste scores op de 500 meter;
- de 3 hoogste scores op de 1000/1500/3000 meter.

Competitie Dames:

Nr	Naam	Cat	Totaal	500m	1000m	1500m	3000m
22	Marja Roos	D45	62	30	32	-	-
33	Anky Faber	D50	29	13	16	-	-

Competitie Heren:

Nr	Naam	Cat	Totaal	500m	1000m	1500m	3000m	
8	Martijn Goedhart	HSA	152	23 / 22	46	-	36	25
22	John van Dijk	H40	92	50	42	-	-	
24	Swen Faber	HN3	92	46	46	-	-	
28	Marco Roos	H50	81	21	32	28	-	
35	Gijs Roos	HA2	63	3	60	-	-	
53	Mark van Dijk	HC1	32	15	17	-	-	
69	Bart Goede	H50	15	5	5	5	-	
71	Frans Faber	H50	10	5	5	-	-	
76	Ron Fontijn	H55	6	-	6	-	-	

HGI SEIZOENSUITSLAGEN LANGEBAAN 2012-2013

bijgewerkt op 12 januari 2013

aantal persoonlijke records: 162

Naam	Categorie	100 m	300 m	500 m	700 m
Berend Blokzijl	HME	-	-	50.59	-
Frans Nico van den Bout	HMC	-	-	48.17	-
Jochem van den Broek	HC1	13.76 (pr)	37.06	58.87	-
John van Dijk	HMA	11.24 (pr)	26.46 (pr)	39.88 (pr)	-
Mark van Dijk	HC1	11.86 (pr)	27.77 (pr)	43.63 (pr)	-
Jan Paul Drost	HMA	-	-	45.60	-
Rinus Drost	HC1	-	-	53.96 (pr)	-
Anky Faber	DMC	14.89 (pr)	35.76 (pr)	58.26	-
Frans Faber	HMC	14.89 (pr)	35.34 (pr)	54.76	-
Swen Faber	HN3	-	25.87 (pr)	39.26 (pr)	-
Kai Feberwee	HC2	-	-	54.25 (pr)	-
Ron Fontijn	HMD	-	-	51.41 (pr)	-
Bart Goede	HMC	-	31.01 (pr)	49.03	-
Jos Goedhart	HMD	15.16 (pr)	38.57	58.19	-
Martijn Goedhart	HSA	11.75 (pr)	28.55 (pr)	42.77 (pr)	-
Joost Helderop	HMA	-	32.97 (pr)	49.88 (pr)	-
Pam Hermelink	DPC	13.06 (pr)	-	-	-



Naam	Categorie	100 m	300 m	500 m	700 m
Imme Kampen	DSB	-	31.32 (pr)	45.48 (pr)	-
Emma Kant	DPB	12.75 (pr)	30.67 (pr)	48.86 (pr)	-
Max Kant	HC1	11.70	27.26 (pr)	43.16 (pr)	-
Tom Kant	HB1	11.23 (pr)	25.90 (pr)	40.30 (pr)	-
Tim van der Kuijl	HB1	-	-	52.62 (pr)	-
Sybille Mulder	DA2	12.85 (pr)	-	48.48 (pr)	1:12.34 (pr)
Romee Nicolai	DC1	-	32.97	51.01 (pr)	-
Sjoerd Nicolai	HPC	-	37.31 (pr)	59.69 (pr)	-
Dewi Paardekooper	DC2	13.34 (pr)	-	50.28 (pr)	1:16.54 (pr)
Zoe Paardekooper	DPA	13.83 (pr)	35.00 (pr)	52.76 (pr)	1:16.24 (pr)
Simon Rem	HPA	14.20 (pr)	37.09 (pr)	56.54 (pr)	1:19.12 (pr)
Werner Rem	HMC	-	-	49.27 (pr)	-
Gijs Roos	HA2	10.94	26.05	38.44 (pr)	-
Lisa Roos	DN2	12.22	29.86	45.54	-
Marco Roos	HMC	12.08 (pr)	29.27 (pr)	43.52 (pr)	-
Marja Roos	DMB	13.43 (pr)	33.43	48.46 (pr)	-
Ivo Ruijter	HSB	-	-	49.81	-
Arjan Scheuder	HMA	-	-	42.82	-
Pieter Tuin	HPB	14.14	34.61 (pr)	54.52 (pr)	1:18.55 (pr)
Didi Wals	DPA	12.23 (pr)	30.26 (pr)	49.80 (pr)	-
Merel Wals	DB1	-	-	54.76	-
Tim Wals	HPA	13.00 (pr)	33.48 (pr)	49.11 (pr)	-
Andries de Weerd	HMC	-	-	49.59	-
Mila van der Werf	DA1	-	-	49.03 (pr)	-

Naam	Categorie	1000 m	1500 m	3000 m	5000 m
Berend Blokzijl	HME	1:44.31 (pr)	-	-	-
Frans Nico van den Bout	HMC	-	-	5:04.17	8:54.54
Jochem van den Broek	HC1	-	-	-	-
John van Dijk	HMA	1:22.96	2:00.92	4:17.63 (pr)	-
Mark van Dijk	HC1	1:31.12 (pr)	2:20.85 (pr)	-	-
Jan Paul Drost	HMA	-	2:21.52	-	-
Rinus Drost	HC1	1:58.63 (pr)	2:47.19 (pr)	-	-
Anky Faber	DMC	1:58.20	-	-	-
Frans Faber	HMC	1:47.05	-	-	-
Swen Faber	HN3	1:22.94	1:59.99 (pr)	4:10.30 (pr)	-
Kai Feberwee	HC2	1:48.04 (pr)	-	-	-
Ron Fontijn	HMD	-	2:34.77 (pr)	5:35.39 (pr)	-
Bart Goede	HMC	1:39.01 (pr)	2:32.84	5:44.94	-
Jos Goedhart	HMD	1:54.63 (pr)	3:07.73	-	-
Martijn Goedhart	HSA	1:25.03	2:06.67	4:30.40	8:07.27
Joost Helderop	HMA	-	2:32.88	5:19.98 (pr)	-
Pam Hermelink	DPC	-	-	-	-
Imme Kampen	DSB	-	2:13.55 (pr)	4:39.57 (pr)	8:30.65
Emma Kant	DPB	-	-	-	-
Max Kant	HC1	1:28.83 (pr)	2:15.18 (pr)	-	-
Tom Kant	HB1	1:20.98 (pr)	2:00.81 (pr)	4:20.57 (pr)	-
Tim van der Kuijl	HB1	1:54.16 (pr)	-	-	-
Sybille Mulder	DA2	1:43.42 (pr)	2:28.38 (pr)	5:23.80 (pr)	9:30.16 (pr)
Romee Nicolai	DC1	1:50.99 (pr)	-	-	-
Sjoerd Nicolai	HPC	-	-	-	-
Dewi Paardekooper	DC2	1:49.87 (pr)	2:47.62 (pr)	-	-
Zoe Paardekooper	DPA	1:44.76 (pr)	-	-	-
Simon Rem	HPA	-	-	-	-
Werner Rem	HMC	1:45.44 (pr)	2:44.59	5:26.72 (pr)	-
Gijs Roos	HA2	1:17.15 (pr)	1:59.18 (pr)	4:12.81 (pr)	-
Lisa Roos	DN2	1:34.00	2:23.13	-	-
Marco Roos	HMC	1:26.17 (pr)	2:09.92 (pr)	4:36.97 (pr)	-
Marja Roos	DMB	1:36.88	2:26.15 (pr)	5:12.38	-
Ivo Ruijter	HSB	-	-	4:52.98	8:22.62
Arjan Scheuder	HMA	-	2:11.80	4:53.79	-
Pieter Tuin	HPB	-	-	-	-
Didi Wals	DPA	-	-	-	-
Merel Wals	DB1	-	2:57.51	-	-
Tim Wals	HPA	1:44.55 (pr)	-	-	-
Andries de Weerd	HMC	-	2:32.50	5:18.01 (pr)	-
Mila van der Werf	DA1	1:43.00 (pr)	-	-	-



OPGERICHT ANNO 1900

HGI EVENEMENTEN 2012-2013

bijgewerkt op 12 januari 2013

Team met onder andere	Uitslag	Finale	Wedstrijd, Datum
• Jan Paul Drost en Arjan Schreuder	1e	troost finale	Nico Waterman Trofee, 18-11-2012
• Tim Roos (met Heidi Snoek)	4e	troost finale	Nico Waterman Trofee, 18-11-2012
• Lisa Roos (met Stefan Wolfenbuttel)	2e	kleine finale	Nico Waterman Trofee, 18-11-2012
• Hayo van der Werf (met Peter Groot)	5e	kleine finale	Nico Waterman Trofee, 18-11-2012
• Marco Roos (met Ruud Bouwmeester)	13 ^o	kleine finale	Nico Waterman Trofee, 18-11-2012

Winnaars Elfstedentochten

Sinds 1909 vonden er slechts 15 Elfstedentochten plaats. De laatste was op 4 januari 1997. In 1985 konden er voor het eerst vrouwen aan de wedstrijd deelnemen. Vanaf de volgende tocht is er een aparte wedstrijd voor vrouwen. De winnaars van de tochten waren:

Jaar	Naam	Woonplaats	Tijd
1909	M. Hoekstra	Warmenhuizen	13.50
1912	C.C.J. de Koning	Arnhem	11.40
1917	C.C.J. de Koning	Arnhem	9.53
1929	K. Leenburg	Leeuwarden	11.09
1933	A. de Vries S. Castelein	Dronrijp Wartena	9.53
1940	P. Keizer A. Adema C. Jongert D. van der Duim S. Westra	De Lier Franeker Alkmaar Warga Warmenhuizen	11.30
1941	A. Adema	Franeker	9.19
1942	S. de Groot	Weidum	8.44
1947	J. van der Hoorn	Ter Aar	10.51
1954	Jeen van den Berg	Nijbeets	7.35
1956	Geen prijs uitgereikt		
1963	Reinier Paping	Ommen	10.59
1985	Evert van Benthem Lenie van der Hoorn (1e vrouw)	St. Jansklooster	6.47
1986	Evert van Benthem Tineke Dijkshoorn (1e vrouw)	St. Jansklooster	6.55
1997	Henk Angenent Klasina Seinstra (1e vrouw)	Alphen a/d Rijn	6.49
2013	???????????????	???????????	???

Winter in Waterland - Een schaatshooglied

Vanaf vrijdag 4 januari 2013 tot half maart 2013 is er de tentoonstelling "Winter in Waterland" in Museum de Noord, Zamenhoffstraat 28a in Amsterdam Noord. Een expositie naar aanleiding van het schaatshooglied van Aafke Steenhuis, een lang verhalend gedicht over een schaatstocht door Waterland. Er zijn veel schaatsvoorwerpen, foto's, films, optredens van schrijvers en schaatsdeskundigen.



Het boek "Winter in Waterland; Een schaatshooglied" van Aafke Steenhuis is een lang prozagedicht, met veel gekleurde tekeningen en zwart-wit-krijttekeningen, over een schaatstocht langs de Waterlandse dorpen ten noorden van Amsterdam. Tegelijk is het schaatsverhaal een tocht door het leven en door de liefde. En het bevat herinneringen aan schaatstochten als kind in het Groningse Ommeland. Het boek, formaat 23 x23 cm, heeft 48 pagina's, en is rijk geïllustreerd met tekeningen van Aafke Steenhuis. Het is heel erg mooi uitgegeven door uitgeverij Philip Elchers, die meermalen prijzen won met zijn bijzonder vormgegeven boeken. Het kost € 19,50 en is te bestellen op de site www.aafkesteenhuis.nl. Ook is het te koop bij het Museum de Noord, bij het Historisch Centrum Amsterdam Noord, en bij Aafke Steenhuis thuis.

Winter in Waterland heeft met recht *Een schaatshooglied* als ondertitel. Want misschien is het wel bovenal een ode aan het schaatsen en de liefde, waarin Aafke Steenhuis in een mozaïekachtig, lang gedicht een schaatstocht met haar geliefde beschrijft in het waterrijke natuurgebied ten noorden van Amsterdam, Waterland. Als geen ander weet zij haar eigen persoonlijke geschiedenis te vermengen met de geschiedenis van het Waterland van nu en het Groningen van haar jeugd. Zij schaatst samen met haar geliefde langs Waterlandse dorpen zoals Ransdorp, Holysloot, Monnickendam, Marken, Volendam, Den IJp en Broek in Waterland.

Terwijl zij over slingerende watertjes, meren en de Gouwzee langs winterse dorpen en landschappen van Waterland glijdt, herinnert de schrijfster zich de schaatstochten uit haar jeugd in Groningen. Zij denkt met weemoed terug aan oude schaatsvrienden en de tijd toen zij haar geliefde op het ijs leerde kennen. Maar het tijdloze schaatsen laat haar ook mijmeren over de haastige, gestreste tijd waarin zij nu leeft.

Marathon

De HGI Marathonrijders staan er na vier wedstrijden baancompetitie goed voor. Weliswaar geeft de tussenstand een minder hoge klassering aan dan verleden seizoen, maar er zijn nog steeds kansen om bij de beste 5 te eindigen. Op dit moment van schrijven zijn er nog twee competitiewedstrijden te gaan en de Finalewedstrijd in februari....

Alle marathonrijders nog succes gewenst met de komende wedstrijden!!

Jelle Attema

Play Fit en HGI....?

Hard Gaat le is benaderd door "Play-Fit" uit Landsmeer.

Play-Fit is een middelgroot lifestyle preventiecentrum waar mensen met of zonder lichamelijke klachten kunnen trainen onder professionele begeleiding aan hun specifieke doelstelling in een prettige omgeving. Wij willen heel graag meewerken aan een "gezonde" leefstijl in het breedste zin van het woord. Niet alleen beweging, maar ook voeding, educatie en Coaching spelen hierbij een belangrijke rol. Bij Play-Fit staan professionaliteit, kwaliteit, klantvriendelijkheid, gezelligheid en aandacht voor de klant centraal. Ons centrum bevordert de gezondheid van mensen op basis van de Schijf van Drie; actiever, fitter en sterker. Play-Fit biedt ook specifieke doelgroepbegeleiding voor mensen met chronische aandoeningen, zoals diabetes, hart-, vaat- en longziekten volgens een gestandaardiseerde en gevalideerde aanpak. Play-Fit beschikt over het nieuwe kwaliteitskeurmerk "FitVak Preventiecentrum"

Het keurmerk FitVak preventiecentrum houdt onder andere in een brug slaan tussen de eerstelijns zorg en fitnessbedrijf door in te zetten op aantoonbare kwaliteit. Huisartsen en andere professionals uit de eerstelijnszorg verwijzen steeds vaker specifieke doelgroepen waaronder mensen met Obesitas en (pre) Diabetes Mellitus 2 naar fitnesscentra. Dat doen ze alleen indien ze ervan overtuigd zijn dat het fitnesscentrum de juiste zorg kan leveren en de instructeurs over de juiste kwalificaties beschikken. Daardoor is het keurmerk Preventiecentrum in het leven geroepen.

Om niet alleen maar binnen het fitnesscentrum sport aan te bieden willen zij ook graag de leden een keuze laten maken bij de gewenste sportvereniging in de buurt, middels een *sportmenu. Mede ook omdat zij hun leden op basis van de schijf van 3 willen adviseren is het belangrijk om een zo groot mogelijk aanbod te kunnen doen. Zij willen niet alleen de klanten bij hen "binnen" laten trainen maar zij willen de klanten graag een beweegplan meegeven op basis van de schijf van 3 en op basis van de persoonlijke beweegvoorkeur (fitness, schaatsen, zwemmen, (hard)lopen, voetbal, basketbal, tennis, etc.)

Play-Fit wil als preventiecentrum het breder trekken! Met meerdere sportaanbieders een bijdrage leveren aan het maatschappelijk belang in Landsmeer en omgeving. Het maatschappelijk belang is op dit moment om mensen die niet of nauwelijks bewegen, aan het bewegen te krijgen. Hierdoor kan de kans op chronische aandoeningen aanzienlijk verlaagd worden. Indien zij bijdragen aan dit maatschappelijke belang, betekent het dat zij bijdragen aan een gezonde leefstijl in de breedste zin van het woord.

Dit houdt in dat zij mensen aan het bewegen willen krijgen en houden volgens de Schijf van 3. Zij willen daarom samenwerking zoeken met HGI en andere sportaanbieders, zodat dit zorg zal dragen voor zo veel mogelijk gevarieerd bewegen. Mensen zullen dan niet alleen bij Play-Fit in het centrum werken aan de Schijf van 3, maar middels de menukaart kunnen zij ook buiten het sportcentrum meerdere sporten beoefenen. Nu gaan wij ervan uit dat schaatsers genoeg bewegen, maar het kan altijd meer en beter....

Daarom willen wij, bestuur van HGI, eens inventariseren of er behoefte is aan collectief bewegen bij Play-Fit. Een gerichte training voor schaatsers misschien. Zij doen een volgend voorstel als voorbeeld:

Donderdag 18.00 – 19.00 uur of 21.00 – 22.00 uur

Zaterdag tussen 12.00 – 14.00 uur

Dinsdag (zomerperiode) van 20.30 – 21.30 uur

Voorstel zou zijn om per seizoen (schaats of zomerseizoen, komt neer op 25 weken per seizoen) voor 1x per week op de afgesproken dag en tijdstip een bedrag van € 93.75 p.p te betalen (dit zou neerkomen op € 3.75 p.p per keer), met een minimum aantal deelnemers van 12 en een maximum van 24 per lesuur. Zouden er meer gebruik willen maken van dit aanbod dan zouden we eventueel een 2^e uur kunnen plannen.

We komen hier op de jaarvergadering zeker op terug. Mocht je nu al interesse hebben, neem dan contact op met:

Laura van den Berg, Play-Fit, Scheepsbouwersweg 7a, 1121 PC Landsmeer, www.play-fit.nl

Hieronder informatie voor wie serieus meer wil bewegen:

Nederlandse Norm Gezond Bewegen: = 5 dagen per week, 30 minuten per dag recreatief bewegen. Voorbeelden van NNGB zijn wandelen, fietsen, hond uitlaten, grasmaaien en dergelijke activiteiten. Deze activiteiten zijn belangrijk voor de gezondheid van hart- en bloedvaten en om voldoende calorieën te verbruiken.

Fitnorm:

Fitnorm = 1 a 3 keer per week, minimaal 20 minuten per keer conditioneel intensief bewegen (sporten). Voorbeelden van de fitnorm zijn cardio fitness, joggen, wielrennen, spinning, steptraining, Zumba kick-fit en aerobics. Deze activiteiten zijn belangrijk voor de conditie van hart- en longstelsel, het uithoudingsvermogen en de conditie van de organen.

Spiernorm

Voorbeelden van spiertraining zijn krachttraining en body pump. Deze activiteiten spelen een belangrijke rol in onder andere de bloedsuikerhuishouding, in een hoger basaal metabolisme (energie verbruik), ter voorkoming van osteoporose, ter voorkoming van blessures, voor een hoge weerstand en voor de algemene kracht die nodig is in het dagelijkse leven.

Spiernorm = 2 keer per week op niet achtereenvolgende dagen 8 a 10 spierversterkende oefeningen doen



Fietsen vanaf april

Beste HGI recreatieschaatsers, licentiehouders en vrienden van de vereniging,

Ik heb met het bestuur van HGI afgesproken om het fietsen enige structuur te geven. Al jaren wordt er met een groepje HGI-ers op maandag- en donderdagavond gefietst. Afhankelijk van het weer en de tijd die we hebben (vóór de schemering moeten we thuis zijn en in het begin starten we om 18.30, later in het jaar wordt dat 19.00 uur) wordt er 1½ tot 2 uur gereden richting Oosthuizen of Alkmaardermeer. De afstand die gefietst wordt varieert van 40 km tot maximaal 60 km.

Om te inventariseren hoeveel animo er is, wil ik je nu al vragen of je eventueel interesse hebt om mee te fietsen. Op zondag 31 maart gaat de zomertijd in. Het lijkt mij een prima moment om dan op maandag 1 april (geen grap) om 18.30 uur weer te beginnen met fietsen. Start vanaf het Raadhuisplein.

We gaan dan zeker de eerste weken rustig aan fietsen op de maandag- en de donderdagavond. Daarna zal het wat harder gaan en gaat de groep wellicht gesplitst worden in een snellere en een langzamere groep.

Kun je me nu al per e-mail aangeven of je interesse hebt? Mail naar: hayo.vanderwerf@planet.nl

Enkele regels:

- gezelligheid staat voorop
- vrienden, burens, collega's en familie zijn ook welkom
- HGI draagt geen enkele verantwoording
- het is geen officiële training
- helm verplicht
- in de bebouwde kom en bij geparkeerde auto's wordt er rustig gereden
- de route moet van te voren bepaald worden (dit is meestal afhankelijk van windrichting en ander omgevingsfactoren)
- er moet een wegkapitein zijn
- als de groep uit elkaar valt zal altijd gewacht worden (tenzij na goed overleg apart doorgereden wordt)
- banden en fiets moeten in goede staat zijn, zodat er geen ongelukken ontstaan en we onderweg geen onnodige lekke banden krijgen
- stoplichten moeten gerespecteerd worden
- kosten 0 euro, maar goed humeur verplicht

Als je zelf hier iets aan toe te voegen hebt of andere wensen en ideeën hebt, laat het ook even weten.



Met vriendelijke fietsgroet,
Haijo van der Werf - tel. +31 653 657 410

Oplossing van de quiz "Over één nacht ijs"

Antwoorden:	
1.	Onzedelijk handelen
2.	Zeker van je zaak zijn
3.	Je in de vingers snijden
4.	Ongebonden zijn
5.	Wankele positie
6.	Dronken zijn
7.	Ook geen huisje bouwen op het ijs
8.	Je goed voorbereiden
9.	Hij ligt op sterven
10.	Om de tuin leiden
11.	Onhebbelijkheden kunnen snel terugkeren
12.	Dubbel fout (moet ij zijn)

En? Hoeveel goed?

Wist u dat....



- ... Bertus de Vries bijna dacht dat hij of zijn helm in dit clubblad niet vermeld werd?
- ... Gijs Roos een wedstrijd tegen Sven Kramer heeft gereden?
- ... Swen Faber heel vaak voorin rijdt in de landelijke B-marathons?
- ... hij ondanks, of dankzij, zijn marathoncarrière ook nog even tijd vond om onder de 2 minuten te rijden op de 1500 meter?
- ... Gijs Roos dit kunstje enige tijd later ook heeft herhaald?
- ... Gijs mede hierdoor een plek in de baanselectie heeft bemachtigd?
- ... wij hem en alle andere wedstrijdrijders nog veel succes wensen voor de rest van het seizoen?
- ... Tom Kant ook bijna dit kunstje flikte maar op een snelle 2,00 bleef steken?
- ... op zondag 10 maart de 4x4 uurs wedstrijd wordt verreden op ijsbaan de Meent in Alkmaar?
- ... op zaterdag 2 maart HGI in de finale van de inter-clubcompetitie van de Jaap Eden baan staat?
- ... u op deze avond verschillende clubtoppers kunt zien schaatsen?
- ... de uitreiking van de Aafje Houwer Trofee plaatsvindt tijdens de clubavond op 25 mei?
- ... Imme Kampen deelneemt aan het WK Masters in Inzell?
- ... ook HGL-lid Henriëtte Goede meedoet?
- ... wij hen heel veel succes wensen?
- ... het WK allround voor Masters van 22 februari tot 24 februari gehouden wordt?

- ... John van Dijk, Haijo van der Werf, Martin de Vries en Swen Faber het NK Marathon gereden hebben op 2de kerstdag in Utrecht?
- ... Swen gestart is in Noordlaren en Haaksbergen tijdens de natuurijsmarathons op 15 en 16 januari?
- ... Werner Rem al 2 podiumplaatsen geschaatst heeft tijdens de marathon?
- ... Sybille Mulder alweer een baanmarathon op haar naam geschreven heeft?
- ... Swen Faber tussen de eerste natuurijsmarathons door nog een stukje voor het clubblad schreef?
- ... dat misschien wel het geheim van marathon rijden is?
- ... Annette Gerritsen zich niet goed voelt, geveld is door een hardnekkig onbekend virus, en dit seizoen helaas niet meer op de grote toernooien in actie komt en er na de zomer van 2013 weer hoopt te staan.... waar ze hoort, namelijk op het podium?
- ... wij haar beterschap en succes wensen?
- ... het bestuur van HGI de enige Hulp Zwarte Piet "Rinus" dank zegt voor zijn bijdrage aan de Sinterklaas viering tijdens de Jeugdschaatsuren op de Jaap Edenbaan op 1 december j.l.?
- ... John van Dijk in de maand december 2012 tweede is geworden bij het Gewestelijk Marathon Kampioenschap Masters?
- ... de uitslagen te lezen zijn op www.baancommissieamsterdam.nl?
- ... Swen Faber met succes deelneemt aan de Landelijke Marathon voor B-rijders, gesponsord wordt door de "Haven Amsterdam" en dan ook bij de eerste 10 weet te finishen...zelfs 2e...bijna....1e?
- ... Gijs Roos zich dit seizoen door zijn goede rijden en scherpe tijden heeft onderscheiden op de langebaan en is opgenomen in de Gewestelijke selectie, getraind door Alex van den Outenaar?
- ... Swen en Gijs beiden op de Nieuwjaarsreceptie van de LOL waren uitgenodigd en over hun prestaties zijn geïnterviewd, wat live op de LOL te zien was?
- ... dat die interviews nog steeds te zien zijn op de LOL website www.lokaleomroeplandsmeer.nl?
- ... de Aafje Houwer Record Wedstrijden van Hard Gaat IJ zijn gepland op dinsdag 22 januari 2013 om 16.00 uur in het Thialf IJstadion, en het verslag daarvan in het eerst volgende blad verschijnt?
- ... voor het Clubkampioenschap van Hard Gaat een andere datum moest worden gepland, omdat op de aanvankelijk datum ook de 4x4 Ploegachtervolging in Alkmaar wordt verreden?
- ... een nieuwe datum nog wordt bekend gemaakt?
- ... de jaarlijkse seizoensafsluiting voor de actieve leden van Hard Gaat IJ op zaterdag 25 mei 2013 is gepland, overdag voor de jeugdleden en 's avonds voor alle abonneementhouders; trainers, bestuurders, alsmede de vrijwilligers?
- ... het verstandig is om deze datum alvast in je agenda te zetten?
- ... het clubhuis van Hard Gaat IJ bij bezetting op de natuurijsbaan bereikbaar is onder telefoonnummer 020-4821834?
- ... diverse mensen daar al sinds de invallende vorst op sterk ijs zitten te wachten?
- ... Jelle Attema weer met de wisselbeker "langste wist-u-dat-regels-maken" naar huis gaat?
- ... er plannen zijn om het Landsmeers Kampioenschap "Langste wist-u-dat-regels-maken" te organiseren?
- ... het bestuur van HGI iedereen deze winter weer een fantastische schaatstijd toewenst?