



OPGERICHT ANNO 1900

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

Clubgebouw: ☎ 020-4821834

## Van de redactie

Als deze tekst op papier komt is de temperatuur aan het zakken, en is er een aantal mensen – niet alleen binnen Hard Gaat le – dat het warm krijgt. Waarvan? U leest het in dit blad. Want zelfs schaatsers kunnen het warm krijgen. Ook lees je in dit blad een advies om in je luie stoel je schaatsprestaties te verbeteren. En wie zijn er eigenlijk allemaal linkshandig? De penningmeester wil graag iets uitleggen, en er is een bericht van een buitenstaander. Er is weer het nodige te lezen over het jeugdschaatsen. Hoe red je je uit een wak? Kun je dat leren? En wie hebben dit jaar de Aafje Houwer Trofee gewonnen? Zijn het dit jaar anderen dan de vorige jaren? Je kunt het zo gek niet bedenken of het staat in dit blad. En verder natuurlijk veel uitslagen.

Bauke Stelma

## COLOFON

### Dagelijks bestuur

**Voorzitter en PR:** **Andries de Weerd**  
☎ 06 – 53826137  
@: adweerd@planet.nl

**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 !

### 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 **1050** stuks

Inlichtingen advertentie/distributie clubblad  
**Bertus de Vries** ☎ 020-6314123

### Ereleden

**Dick Moes**  
**Geert Houwer**

## Van de voorzitter.....

Ik heb nog nooit zoveel naar de meerdaagse weersvoorspelling gekeken als deze winter... Komt dat omdat dit mijn eerste winter kan worden, als voorzitter met natuurijs op onze landijsbaan, of met de mogelijkheid van tochten in het Landsmeerderveld, misschien wel een Waterland-West Toertocht voor het eerst in 15 jaar? Een winter met veel vorst, maar ook met veel sneeuw, daardoor slecht ijs, gaat de baan wel of niet open? Houden we wel of geen toertocht, is de vergunning met de gemeente rond? Is ons draaiboek up to date, zijn er genoeg vrijwilligers voor de kantine en het vegen van de baan en het sneeuwvrij houden van route door het veld? Is er genoeg parkeerplaats voor een toertocht.....? Er zakken mensen door het ijs, er valt iemand ongelukkig en heeft EHBO nodig....!

Er schiet van alles door je hoofd zodra het nieuws meldt dat de temperatuur over een week misschien wel onder nul dreigt te zakken....! En dan kijk je ook nog naar het

programma van Studio Sport "Andere tijden" met beelden van de 11-stedentocht van 4 januari 1997. Temperaturen van – 5 graden met een harde NO-wind, gevoelstemperatuur – 20 graden..... en dan .....krijg ik het warm!! Heeft u dat nu ook, dat zodra de temperatuur buiten daalt richting het vriespunt, dat je het daar warm van kunt krijgen? Ik heb daar zeker last van. Om meerdere redenen.

De uitdaging om dit jaar weer een mooie baan neer te leggen voor de Landsmeeders. Veel vrijwilligers hebben er weer hard aan gewerkt om te zorgen dat het terrein en de kantine er tip top bij staat. We hebben nieuw veegmateriaal aangeschaft om nog beter en sneller het veld sneeuwvrij te kunnen maken voor een toertocht. Maken deze machines hun beloften waar?

En dan ben ik zelf ook nog ingeloot dit jaar voor de tocht der tochten.... Ik hoop dat u het de komende weken erg warm gaat krijgen..... Veel schaatsplezier!

Andries de Weerd

## Contributie voor wat???

Ik hoor u al denken, wat voor een contributie? Dat waren toch vroeger de mensen die langs deur kwamen? Ja daar heeft u helemaal gelijk in. Het systeem is echter wat gewijzigd en daarom is een stukje verduidelijking wel op zijn plaats. Contributie betaalt u aan de schaatsvereniging Hard Gaat Ie en komt voornamelijk ten goede aan de club zelf. Wij financieren er allerlei algemene kosten van waaronder het onderhoud van de baan en de kantine en dragen daarnaast een gedeelte af aan het Gewest Noord – Holland / Utrecht (NHU). U sponsort ons als vereniging en daarnaast heeft u vrije toegang tot de landijsbaan indien er natuurijs ligt. Contributie is iets wezenlijks anders dan de abonnementskosten om actief te mogen schaatsen op de Jaap Edenbaan. Deze laatste kosten kunnen verder opgesplitst naar Jeugdschaatsen, Recreatieschaatsen of

Wedstrijdschaatsen. Deze inning wordt altijd aan het begin van het schaatsseizoen uitgevoerd.

Vanaf het schaatsseizoen 2010 – 2011 heeft het Gewest NHU het contributiesysteem gewijzigd. Hiermee is niet alleen de definitie van "lid" gewijzigd maar ook de afdracht richting het Gewest NHU. Het Gewest NHU kent actieve en passieve leden en maakt daarnaast een onderscheid naar leden onder de 18 jaar en daarboven. Als Hard Gaat Ie hanteren wij al jaren het vaste contributiebedrag van 10 euro per lid. Om mee te gaan met het Gewest NHU en om de financiële stromen inzichtelijker te maken is ervoor gekozen om elk lid boven de 18 jaar 10 euro te laten betalen. Leden onder de 18 jaar zijn gratis lid. Tegenover dit laatste staat echter wel dat er minimaal 1 ouder lid dient te zijn van onze vereniging. Leden in de zogenaamde

buitengebieden van Landsmeer (onder andere in Amstelveen en Amsterdam) betalen geen 10 euro maar 12,50 euro dit in verband met het opsturen van de contributiekaart. Voorheen werden de contributiekaarten altijd langs de deuren gebracht en werden direct de contributiekosten geïnd. Dit is echter een hele arbeidsintensieve klus gebleken die in deze huidige tijd niet meer uitvoerbaar is. Vandaar dat wij over zijn gegaan op de enveloppen inclusief een brief en contributiekaart en het verzoek aan u om het contributiebedrag zelf over te maken. Of in het geval u voor een

automatische incasso heeft gekozen, dan zal deze inning automatisch worden uitgevoerd begin januari 2014.

Ik hoop dat met dit schrijven het contributiesysteem en ook het onderscheid tussen contributie- en abonnementskosten duidelijker is geworden. Schroom u niet om mij nog vragen te stellen indien u deze heeft, voor nu wens ik u alvast een goed en gezond 2014,

Met vriendelijke groet,

Ivo Hilderink (penningmeester HGI)

## Bob Hogerop

*Een opmerkelijk gegeven: Tijdens de clubwedstrijden afgelopen november in Hoorn zat ik in de jurytoren als tijdwaarnemer. Naast mij zat Jan Tabak, daarnaast Frank Peter Wals en weer daarnaast Yppie Boschma. Verder nog een lid van ijsclub Centrum wiens naam mij ontschoten is. Wat wij alle vier is gemeen hadden, is dat we linkshandig zijn. Dat was zo apart, dat het eigenlijk niet opviel! Linkshandig, een verschijnsel waar wetenschappers zich suf over gepiekerd hebben, zij benoemen het als mensen die als voorkeurshand hun linkerhand hebben. Meestal, maar niet altijd zijn ze ook linksvoetig of linksbenig, ook gebruiken zij hun linker oog om bv. in een microscoop te kijken. Volgens de wetenschap is de oorzaak van linkshandigheid onbekend, maar het zou met erfelijkheid te maken hebben. Vanaf het zesde levensjaar zou de links- of rechtshandigheid beginnen. Dat klopt niet, want mijn dochter Nina, die uitgesproken links is, pakte toen ze nog heel klein was, alles met haar linkerhand,*

*en in mijn geval gooide en gooi ik met een honkbal met rechts, ook met een schaar knip ik rechts. Schoppen tegen een bal doe ik daarentegen weer met mijn linkervoet. Dus de wetenschap heeft nog wat uit te pluizen!*

*Op de lagere school schreven we met een inkt pen en dat gaf problemen, want ik ging met mijn schrijfhand door de nog natte inkt. Gelukkig onderkende mijn toenmalige juf (juf Vet) het probleem en legde zij een vloeiblad onder mijn hand. "Zo Bobby, nu gaat het een stuk beter!" Dat was zo'n mooi roze vloeiblad, de inkt pen lag in een sleuf boven op de schoolbank en de inktpot werd afgedekt met een schuifje. Mijn "afwijking" gaf geen moeilijkheden, want als je netjes geschreven had, mocht je als beloning met gekleurde inkt schrijven en de bewijzen liggen nog steeds bij mij op zolder! Nina heeft meer problemen gehad, want er waren in de 80er jaren nog geen linkshandige scharen op de basisschool, dus voor haar was knippen een crime. Dat hebben we*



ondervangen door een linkshandige schaar voor haar te kopen. Dat probleem is naar ik heb gehoord inmiddels ook opgelost. Al dat soort problemen of probleempjes kom je als linkshandige tegen. Wat dacht u van een steelpan met de schenktuit aan de verkeerde kant? Een muis bij de computer? Of een naaimachine? Een kaartspel, een platenspeler en wat ik ook ontdekt heb, is de knipsluiting van een beurs of portemonnee. De pinautomaat is ook een mooi voorbeeld en dan heb ik het nog niet eens over de diepte van de sleuf van de pinpas, zie je pinpas er maar eens uit te halen, bij sommige automaten heb je onderhand een combinatietang nodig om je pas er weer uit te moeten trekken! Wat ik hiermee maar wil zeggen is dat het pad van een "linkspoot" niet altijd over rozen gaat. Dat was in het verleden nog veel erger, het werd er letterlijk uitgeramd, want linkshandigheid was iets duivels wat met alle middelen bestreden moest worden. Mijn oma moest ik daarom nog altijd met mijn "mooie" hand begroeten en daar bovenop zo'n kleffe zoen. Soms word ik daarom nog wel eens badend in het zweet van wakker! Linkshandigheid is er het gevolg van dat er b.v. op de Britse eilanden nog steeds links gereden wordt. Dat kwam, omdat men eventueel meteen een zwaard kon trekken, als een ruiter als tegenligger een andere ruiter tegenkwam met kwade bedoelingen. In de politiek heeft men het ook over links en rechts. Dit verschijnsel dateert uit de tijd van de Franse revolutie. In de Assemblee zat de adel en de geestelijkheid rechts van de voorzitter, de burgerij was ter linker

zijde geposteerd. Het zal duidelijk zijn, de rechter zijde wilde alles bij het oude houden en hun bevoorrechte positie veilig stellen, terwijl de "bourgeoisie" juist veranderingen wilde: "Vrijheid gelijkheid en broederschap!"

Goed beschouwd is dat nog steeds zo, al zijn er veel nuances. Zo kan een rechtse politicus tegen abortus en euthanasie zijn, terwijl dezelfde persoon voor sociale gelijkheid is. Maar over het algemeen is links vooruitstrevend en rechts behoudend. De meeste politici zitten vandaag de dag vooral in het midden van het politieke bedrijf, dat is wel zo veilig, niet te veel veranderingen maar toch met de vaart der volkeren mee willen gaan, bij verkiezingen scheelt dat in populariteit. Op de race fiets en op de schaats sta of zit je ook in het midden, je komt over op het linkerbeen en dan weer naar rechts, zo ook op de fiets, zowel een sterk linkerbeen en een sterk rechter. Anders kom je nergens! Wordt het trouwens nog wat met deze winter? Bij het schrijven van dit stukje is het al half januari en de vooruitzichten zijn voor de schaatser nu niet bepaald hoopvol, maar we blijven moed houden!

### **Bobhogerop**

Ps: nog een lijst van bekende linkshandigen: Da Vinci, Beethoven, Einstein, Bill Gates, Picasso, Barack Obama, Paul Mc Cartney, Marilyn Monroe, Johan Cruyff, Willem van Hanegem, Marianne Vos, Dik Wals en..... Jelle Attema!

## Schaatsen zonder zweeten

Je schaatsprestaties verbeteren vanuit je luie stoel? Het klinkt als fictie, maar het kan! Door in je hoofd je voor te stellen dat je een schaatsbeweging maakt, kan je jouw schaatsprestatie verbeteren zonder te zweeten. Stel je eens voor dat je de schaatsen onderbindt. Probeer het leer om je voeten te voelen, hoor het geluid van de ijzers wanneer ze het ijs aanraken, merk hoe snel je gaat wanneer je krachtig afzet. Deze gedachten vormen een beeld in je hoofd van de schaatsbeweging. Wetenschappers noemen dit een *mentale voorstelling*. Het kan je helpen om uiteindelijk een betere schaatser te worden.

Ex-topschaatser Erben Wennemars is goed in het maken van mentale voorstellingen. Deze zijn zo levendig, dat hij op een tiende na kan aangeven wanneer hij 100 meter heeft geschaatst. Bekijk hoe hij dit aanpakt in dit filmpje op internet:

<http://www.youtube.com/watch?v=FJ5K7uePr8g>



Het maken van mentale voorstellingen kan je helpen om je schaatstraining te optimaliseren. Hoe werkt dit dan precies? Al jarenlang wordt onderzoek gedaan naar de positieve effecten van mentale voorstellingen op sportprestaties. Eén van de theorieën hierover zegt dat je tijdens zo'n mentale voorstelling dezelfde spieractiviteit hebt als wanneer je de schaatsbeweging fysiek uitvoert. Kleine kanttekening is wel dat deze spieractiviteit veel kleiner is tijdens de mentale voorstelling dan tijdens de fysieke uitvoering. Dit noemen we de *psychoneuromusculaire theorie*.

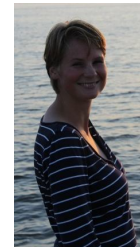
Je kunt deze theorie heel makkelijk op jezelf uittesten:

Pak een touwtje met een klein gewichtje aan een uiteinde (bijvoorbeeld een kettinkje). Houd het touwtje vast aan het andere uiteinde en zwaai het gewichtje rustig van voor naar achter. Kijk hoe het gewichtje heen en weer zwaait. Vervolgens hang je het gewichtje weer stil en sluit je je ogen. Stel je nu voor dat het gewichtje van voor naar achter zwaait. Let op: laat het touwtje in werkelijkheid gewoon stil hangen! Houd de mentale voorstelling even vast en open dan je ogen. Wat zie je? Als het goed is, zie je het gewichtje toch een beetje van voor naar achter zwaaien. In dit experimentje zie je dat je tijdens de mentale voorstelling toch een heel kleine spieractiviteit hebt, die hetzelfde effect heeft als het fysiek uitvoeren van de beweging. Ook aan Erben Wennemars kan je zien dat zijn spieren aanspannen tijdens zijn mentale voorstelling. Volgens de literatuur zou deze theorie kunnen verklaren waarom mentale voorstellingen je sportprestaties kunnen verbeteren.

En wat betekent dit voor jouw schaatsprestaties? Natuurlijk is plezier het allerbelangrijkste in sport. Maar heb je daarnaast de ambitie om bijvoorbeeld je buurlingen er eens uit te schaatsen? Of om te leren vloeiend door de bocht te schaatsen? Probeer dan je training te optimaliseren met het maken van mentale voorstellingen. Vooral die met een goede afloop zijn een nuttige aanvulling op je fysieke schaatstraining.

Ik wens je veel succes met mentaal oefenen en veel schaatsplezier!

Anne Spitse



Anne Spitse is masterstudente Bewegingswetenschappen aan de VU Amsterdam. Ze heeft zich in haar studie vooral gericht op de Sportpsychologie.

Bron:

Bakker, F.C. & Oudejans, R.R.D. (2012). Sportpsychologie. Nieuwegein: Arko Sports Media. Youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=FJ5K7uePr8g>

## Buitenstaander

Zondagavond 12 januari, Nederland 1, de NOS: *Andere tijden Sport*. De Elfstedentocht van 1997 in beelden die bijna vernietigd waren. De VPRO had acht cameraploegen op pad gestuurd, maar het geschoten materiaal belandde bijna in de prullenbak.

De gehele uitzending zat ik met vochtige ogen uit. Terwijl ik helemaal geen schaatser ben. Mooie uitzending (die Homsma, die maar mooi reed voor zijn derde kruisje omdat hij nu eenmaal een kruisje meer wilde hebben dan anderen. Of dat moedertje langs de kant met haar foerageerzakje) met de juiste shots en het ware Holland-gevoel. Op zo'n moment vervloek ik mijn gebrek aan schaatsvaardigheden en ga ik bijna om.

Per stom toeval kwam ik ooit bij Hard Gaat Ie terecht. Een goed verhaal, een doortastende voorzitter en een bestuur dat bereid was om mij voor een 'onbeperkte' proeftijd aan te nemen, deden de rest.

En daar zit je dan. Achter je laptop in een huis vol huiswerkmakende kinderen en harde deadlines. Ach en ik had aan die charmante Bauke beloofd om ook eens iets op papier te zetten. Als buitenstaander.

Als buiten de wind gaat loeien en de lucht droog en snerpnd koud wordt, ontstaat bij mij géén koorts. Hooguit denk ik: "Is er genoeg chocomelk in de kantine en zijn de blikken erwtensoep nog niet over de datum?" Maar een run op mijn schaatsen en het vet zit er niet in.

Om de eenvoudige reden dat ik niet kán schaatsen. Nooit geleerd (je leert het van je

vader, maar ja die van mij werd geboren in Indonesië en bij 15 graden had hij het al koud), nooit gedurfd (zwakke enkels, één keer op de Hobbemakade door het zwakke ijs gezakt) en nooit doorgezet (mijn vriendin (nu zelfs mijn vrouw) kocht als eerste officiële cadeau voor mij een paar knappe Vikings, maar ik ging niet. Zij wel, die zie ik in een flinke vriesperiode soms hele dagen niet). Kortom: ik hou van de winter, maar ben geen bloedfanatieke schaatser.

Hoe anders is dat met de meeste leden van Hard Gaat Ie. En met de lezers van dit blad. Dan kriebelt het, gaat alles opzij en riskeert men lijf en leden om zoveel mogelijk te schaatsen. Wij zijn (zo krijg ik vaak onder de neus gewreven) een 'hardrijdersclub'. Ondanks het feit dat er in de statuten is te lezen: "opgericht voor alle vormen van vermaak op het ijs.", blijven wij gefocust op goed ijs, kilometers maken, geslepen klapschaatsen (of de Free-Skate Allround (even opgezocht op Internet) en waaiers.

Maar mij krijgen ze niet. Ondanks mooie sportuitzendingen, baarden met ijspegels, wakken en krakend ijs. Ik blijf met beide benen aan de wal. Al was het maar om 'ons' baantje schoon te vegen, de tafeltjes af te nemen (die plakkerige chocokringen ook), het hek op slot te doen of de vlag te hijsen. Ik blijf een warm lid van HGI, zonder kriebel maar met hart voor ons ijscluppie. Als buitenstaander, dat wel.

Jeroen

## Schaatskleding HGI

Nog uit voorraad te koop:

HGI schaatsjacks (groot)	maten XL, XXL en XXXL	€ 50.=
HGI schaatsbroeken (klein)	maten 128, 140, 152, 164 en 176	uitverkocht
HGI schaatsbroeken (groot)	maten M, L, XL en XXL,	€45.=
HGI schaatsmarathon- en wedstrijdpakken	maten S; M en L (beperkt)	€ 70,= / € 80,=

Verder is er nog een voorraad aan HGI rugtassen, kosten €15,=  
Ook zijn er nog kleine blauwe HGI fleecemutsen en bandana's te koop voor €5,=

Voor info: Jelle Attema: 020-4824187

## Info Jeugdschaatsen

### Indeling tijdrijden seizoen 2013/2014

16 november	groep 9 - 7 - 3	Marjolijn/Tim – Neander/Nina – Esther/Martin/Quinten
7 december	groep 8 - 6 - 5	Evelien – Roeland/Dewi – Robert/Wolbert/Christine
18 januari	groep 1 en 2 - 4	US Jelle/Zoë/Sybille/Pien/Harm – Martijn/Barbara
1 februari	groep 9 - 7 - 3	Marjolijn/Tim – Neander/Nina – Esther/Martin/Quinten
15 februari	groep 8 - 6 - 5	Evelien – Roeland/Dewi – Robert/Wolbert/Christine
1 maart	groep 4 - inhaaldag	Martijn/Barbara

### Belangrijke data

- 8 februari van 09.30 tot 11.00 uur gaan we in plaats van Jeugdschaatsen op de Jaap Edenbaan, met alle groepen en begeleiders Jeugdschaatsen op de coolste baan van Nederland, namelijk het nieuwe kunstijs in het Olympisch Stadion aan het Stadionplein. Hierover volgt nog informatie
- 22 februari Schaats- loop- schaatswedstrijd
- 8 maart Examen Diplomaschaatsen
- 15 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
- 15 maart **NIEUW!!! Diploma-uitreiking** om 16.00 uur in het HGI clubgebouw in Landsmeer met een hapje en een drankje, iedereen is welkom.  
Dit is ook de laatste leszaterdag van het seizoen 2013-2014 van het Jeugdschaatsen!

### Natuurijsbaan Landsmeer

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

### 20 – 21 – 22 juni HGI – JEUGDWEEKEND

HGI-jeugdweekend voor de kinderen die op ca. 1 juni 2014, ca.9 jaar of ouder zijn.  
Verdere informatie hierover kunt U vinden in het komende clubblad.  
Op [www.hardgaatie.nl](http://www.hardgaatie.nl) zijn de foto's van afgelopen jaren te zien.

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

## Sinterklaas

Op zaterdag 30 november kwam de Sint met zijn Pieten op bezoek, tijdens het jeugdschaatsuur op de buitenbaan. Het was goed weer. De Sint en Pieten en de kinderen hadden er weer veel plezier in. Er werden vele pepernoten uitgedeeld. Ook de arrenslee was weer van de partij. Hierin werd de Sint met hoofdpiet op het ijs voortgetrokken, nee niet door de paarden, maar door de Pieten en jeugdschaatsers.

Dit jaar was er 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 kwijtraken op die schaatsen.

De brutale Piet op de Spaanse houten schaatsen maakte een vergissing, hij stak op zijn schaatsen over op het gras via het middenterrein, dacht toen te winnen, maar dat vond de Sint niet eerlijk en hij kreeg een standje.

Jammer dat de gezellige Sint-Nicolaasmuziek op een heel zacht baanpitje stond..... dat moet volgend jaar beter. 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.

Beste Sint en Pieten (met name de 5 HGI-hulp-Pieten) bedankt.....Tot volgend jaar!

## Jeugd Elfstedentocht in carnavalskleding

Dit vond plaats op zaterdagmorgen 11 januari, helaas met regenachtig en guur weer. HGI stelde hierbij ook weer zijn stempelhok (Franeker) ter beschikking. Zo kon er rondom de baan op elf 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... Tussentijds of na afloop kon een beker chocolademelk worden gedronken.

Als beloning voor de geleverde prestatie werd na afloop, ieder kind beloond met een Jeugdelfstedentochtkruisje met lint.

Vele kinderen en begeleiders waren weer uitgedost in carnavalskleding en beleefden weer plezier aan de vrolijke en soms enge uitdossingen, soms niet herkenbaar...

Een HGI jury was er om de/het mooiste verklede jongen/meisje en leider/leidster te kiezen. Ze kwamen eruit. De uitslag hiervan wordt bekend gemaakt tijdens de seizoenafsluiting, waarover nog nader wordt bericht.

Met dank aan 7 HGI- ouders die bij de schmink, koek&zopie en stempelposten assisteerden. Zie verder ook de bijzonder mooie foto's van Cees Hartman, die door hem op de website van Hard Gaat le zijn geplaatst, waarvoor bij deze dank aan Cees.

## Fietskleding HGI

Hard Gaat le is overgegaan naar een nieuwe trend wieler- en schaatskleding. Deze is voor de komende jaren vastgesteld, ontworpen schaatslid Robert Vorstman en van kledingmerk Lorini. Er is nog een beperkt aantal beschikbaar.

Wielershirt (dames en heren)	korte mouw, korte rits	€35,=	met lange rits	€40,=
Wielerjack (aansluitend model)		€45,=		
Wielerjack Windtec		€60,=		
Bodywarmer Windtec	zonder mouwen	€50,=		
Wielerbroek (dames en heren)	kort met strong zeem	€45,=	met 3/4 lengte	€50,=
Wiel(winterbroek, lang, voorgevormd model, zonder zeem, Super Thermo		€55,=		
Been- en armstukken respectievelijk		€25,=	en €20,=	

Voor info: Jelle Attema: 020-4824187



## Cursus zelfredding uit een wak

Op initiatief van John van Dijk werd in samenwerking met Leo Brandenburg van de Heemskerkse Reddingsbrigade, op dinsdag 26 november 2013 voor HGI leden een "Training in zelfredding bij wakduiken natuurijis" georganiseerd in het overdekte zwembad "De Waterrakkers" in Heemskerk.

Hieraan werd door 16 (natuur)-schaatsers deelgenomen. De training bestond uit de onderdelen:

- 1) Zelfredding vanuit een wak
- 2) Het onderwater zoeken van een wak
- 3) Het vervoeren van een drenkeling door het water
- 4) Het redden van een drenkeling vanaf de kant met een reddingsmiddel/hulpmiddel

Het diepe bad was daarvoor ter beschikking gesteld, opgedeeld in vier locaties, bestemd voor de genoemde trainingsonderdelen. De deelnemers werden ingedeeld in vier groepjes die beurtelings de onderdelen 1 t/m 4 moesten gaan afwerken. Hiervoor was een deel van het bad voor de onderdelen genoemd onder 1) en 2) bedekt met zwart landbouwplastic met daarin 'wakgaten'.

Tevens bevonden zich in- en onder water twee duikers die voor de veiligheid borg lagen/zwommen.

Het doel van de training was om informatie op te doen over het gevaar van natuurijis, vooral ook als men door en onder het ijs zakt, hoe dan onder water het gat in het ijs weer te vinden (zonder in paniek te raken.....). Men moet dan niet naar een lichte of donkere plek in de ijslaag zoeken maar naar: **afwijkingen van de structuur (door het ontstane wakgat) in de ijslaag!!**

Na afloop van de training alleen maar enthousiaste reacties van alle deelnemers, te weten: Jelle Attema, Rene van den Berg, Cees Hartman, Martin en Quinten Heerma, Bert en Sergio Kreulen, Rolf en Tim van der Kuijl, Joop Kuijpers, Wolbert en Leila Meijer, Martijn Schiphorst, Martin Staneke, Martin Visser en Frank Peter Wals.

Met dank aan het bestuur van de Heemskerkse Reddingsbrigade en een kleine vergoeding voor de clubkas, waarmee ze vereerd waren.

## Wedstrijdschaatsen Hoorn en Thialf Heerenveen:

Op zaterdag 16 november 2013 werd de RoosRoos Race in de Westfries in Hoorn verreden, genoemd naar RoosRoosUitgevers die hiervoor het ijs ter beschikking stelden, waarvoor dank.

De organisatie was in handen van de Wedstrijdcommissie die een samenwerkingsverband was aangegaan met de IJscub Centrum Oostzaan en in principe alleen bestemd was voor licentierijders van de beide clubs, aangevuld met 14 gastrijders die daarvoor waren uitgenodigd.

Er stonden 80 deelnemers op de lijst, waaronder maar liefst 18 Pupillen en 9 jeugdschaatsleden. Iedereen reed weer twee afstanden: jeugdschaatsleden / pupillen 100m en 300m of 500m. Junioren C/B reden een 500m en 1000m

en de Senioren / Masters een 500m en 1500m of 3000m.

Voor de jeugd schaatste zeer veel persoonlijke records, totaal 46 PR's op 81 ritten!

Het werd een mooie wedstrijdavond met een goed schema en bereidwillige ijsmeesters, maar ook dankzij de deelnemers en de juryleden bestaande uit Harry Steur (scheidsrechter), Dirk Kolk (elektronische tijdwaarneming), Hans Schonemark (speaker), Sonja Kenbeek (schrijfster), Jelle Attema (starter) en Peter Siegman / Cees Koomen (hulpstarters) Bob Vink (Chef Tijd) en Ypie Boschma, Jan Tabak, Frans Nico van den Bout, Ants Tilma en Frank Peter Wals (handklokkers).

Alle vrijwilligers: weer bedankt en een pluim voor de goede baanverzorgers.

Op dinsdag 14 januari 2014 van 16.00 tot 17.30 uur werden de 'Recordwedstrijden' om de Aafje Houwer Trofee's verreden in de overdekte Thialf IJshal op de kunstijsbaan in Heerenveen. De organisatie was in handen van de wedstrijdcommissie en de deelnemers werden op het ijs bijgestaan door de trainers Ans Gerritsen en Jan Paul Drost, waarbij JP gebruik maakte van een professioneel rondebord, ter beschikking gesteld door Ivo Ruyter, waarvoor dank.

Goed weer (lage druk), goed ijs, 52 deelnemers en maar liefst 81 PR's op 104 gestarte ritten!! De jury bestond uit 14 leden van het Jurykorps Thialf Heerenveen. Zij zijn na afloop weer verwend met een pakket cosmetica-artikelen, ter beschikking gesteld door Hegron Cosmetics in Purmerend, waarvoor ook onze dank.

Zie voor de uitslagen van elders in dit blad.

## Uitslag Aafje Houwer trofee

Op dinsdag 14 januari vertrok er weer een groep HGI'ers naar ijsstadion Thialf in Heerenveen voor de jaarlijkse wedstrijd om de Aafje Houwer trofeeën. In totaal stonden er 35 HGI'ers aan de start. Van de totaal 104 eindtijden waren er maar liefst 72 Persoonlijk Records.

Na afloop van de wedstrijd werden ook weer de winnaars van de Aafje Houwer trofeeën bekend gemaakt. Nadat twee jaar beide wisseltrofeeën niet van eigenaar waren veranderd, hebben we dit jaar weer twee nieuw winnaars, te weten: **Anouk Wals** (categorie I) en **Werner Rem** (categorie II). Zij voldeden aan de voorwaarden om voor de Trofee in aanmerking te komen en boekten de meeste progressie. Beiden van harte gefeliciteerd! Hieronder de volledige uitslag.

plaats	naam	categorie	deelname Aafje Houwer wedstrijd voorig jaar	persoonlijk puntenrecord per 1 juli 2013	behaalde punten dit jaar	verbetering
<b>Categorie I</b>						
1	Anouk Wals	DPC	X	140,040	123,233	16,807
2	Joram Vahl	HPA	X	123,647	107,286	16,361
3	Luuk Drost	HPB	X	137,007	122,623	14,384
4	Jochem van den Broek	HC2	X	114,150	103,930	10,220
5	Seb Wals	HPC	X	119,193	110,100	9,093
6	Simon Rem	HC1	X	113,447	105,175	8,272
7	Rinus Drost	HC2	X	107,500	99,465	8,035
8	Pieter Tuin	HPA	X	109,287	105,436	3,851
9	Kai Feberwee	HB1	X	104,295	100,820	3,475
10	Zoë Paardekooper	DC1	X	103,447	101,060	2,387
11	Emma Kant	DPA	X	98,110	96,596	1,514
12	Dewi Paardekooper	DB1	X	102,680	105,763	-3,083
<b>Categorie II</b>						
1	Werner Rem	HMC	X	101,697	98,380	3,317
2	Ron Fontijn	HMD	X	102,043	99,600	2,443
3	Sybille Mulder	DN1	X	96,570	95,650	0,920
4	Martijn Goedhart	HSA	X	84,747	85,173	-0,426
5	Marja Roos	DMC	X	97,177	98,576	-1,399
6	Marco Roos	HMC	X	86,827	88,673	-1,846
7	Jos Goedhart	HMD	X	114,333	120,826	-6,493



OPGERICHT ANNO 1900

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

## Tussenstand Marathon Baancompetitie Jaap Edenbaan:

De 32 ingeschreven HGI-deelnemers aan de Marathon Baancompetitie doen hun uiterste best om weer hoog te eindigen in het klassement. Echter dit jaar minder kansrijders en rijdsters, door verschillende oorzaken, waardoor een hoge klassering (1e t/m 5e) zoals de hieraan voorafgaande 4 jaren, niet meer haalbaar lijkt. Een ieder heeft nog twee wedstrijden te gaan waarbij hen veel succes wordt gewenst.

<u>Plaats</u>	<u>Club</u>	<u>deelnemers</u>	<u>punten</u>	<u>handicap</u>	<u>Totaal</u>
1.	HCA	73	1515,8	1,00	1515,80
2.	Hogerop	41	797,5	1,78	1419,94
3.	Waterland	31	734,5	1,90	1395,55
4.	IJclub Nooit Gedacht	36	705,5	1,90	1340,45
5.	Amstelbocht	25	612,2	1,90	1163,18
6.	SKITS	33	473,5	1,90	899,65
7.	Jaap Eden	21	435,1	1,90	826,69
<b>8.</b>	<b>HGI</b>	<b>32</b>	<b>416,3</b>	<b>1,90</b>	<b>790,97</b>
9.	ZTIKZ	25	413,2	1,90	785,08
10.	Viking	15	221,1	1,90	420,09
11.	Poelster	9	169	1,90	321,10
12.	Blauwe Beugel	4	159	1,90	302,10
13.	5 dorpen	13	158	1,90	300,20
14.	Zaanstreek	7	143,1	1,90	271,89
15.	Ter Aar	3	115	1,90	218,50
16.	ASV	9	89	1,90	169,10
17.	Diemen	6	86,1	1,90	163,59
18.	Gein	5	66,2	1,90	125,78
19.	IJclub Baambrugge	6	53	1,90	100,70
20.	VZOD	3	22	1,90	41,80
21.	Abcoude	4	21	1,90	39,90
22.	Haarlem	1	4	1,90	4,00
23.	Amsteland	1		1,90	
24.	Hoorn	1		1,90	
	<b>TOTAAL</b>	<b>404</b>			



OPGERICHT ANNO 1900

**HGI Aafje Houwer trofee 2014 (IJsstadion Thialf)**

bijgewerkt op 16 januari 2014

**PUPILLEN - Meisjes Pupillen**

Rang	Deelnemer	Categorie	100m	500m	Totaal	Achter
1	Anna van den Bos	DPA (HCA)	43.73 (pr)	28.76	91.663	
2	Romy de Jong	DPA (IJNG)	46.37 (pr)	29.21 (pr)	95.053	3.390
3	Emma Kant	DPA	46.93	29.80 (pr)	96.596	4.933
4	Quinty van Wijnbergen	DPB (HCA)	49.09 (pr)	31.12 (pr)	100.956	9.293
5	Lotte van der Meijden	DPA (IJNG)	49.70	31.23	101.750	10.087
6	Leila Meijer	DPB	52.75 (pr)	32.40 (pr)	106.750	15.087
7	Romy Snel	DPB (IJNG)	54.63 (pr)	34.19	111.613	19.950
8	Claudia Schuurmans	DPB (IJNG)	55.49 (pr)	35.49 (pr)	114.640	22.977
9	Laura Stroo	DPC	1:01.64 (pr)	36.74 (pr)	122.873	31.210
10	Anouk Wals	DPC	1:00.30 (pr)	37.76 (pr)	123.233	31.570
11	Emma Fransen	DPD	1:01.76 (pr)	39.26 (pr)	127.193	35.530
12	Marije Seegers	DPC	1:03.78 (pr)	38.24 (pr)	127.513	35.850
13	Fu Verburg	DPB	1:04.86 (pr)	39.90 (pr)	131.360	39.697

**PUPILLEN - Heren**

Rang	Deelnemer	Categorie	500m	300m	Totaal	Achter
1	Quinten Heerma	HPB	50.87 (pr)	31.80 (pr)	103.870	
2	Pieter Tuin	HPA	52.07 (pr)	32.02 (pr)	105.436	1.566
3	Joram Vahl	HPA	52.52 (pr)	32.86 (pr)	107.286	3.416
4	Seb Wals	HPC	53.70 (pr)	33.84 (pr)	110.100	6.230
5	Luuk Drost	HPB	1:00.64 (pr)	37.19 (pr)	122.623	18.753
6	Jordy van Wijnbergen	HPC (HCA)	1:00.75 (pr)	38.29 (pr)	124.566	20.696
7	Kamiel Beunk	HPB	1:02.01 (pr)	38.38 (pr)	125.976	22.106
8	Ids Hartman	HPB	1:02.09 (pr)	38.34 (pr)	125.990	22.120
9	Daniel Bosschieter	HPA	1:03.79 (pr)	38.84 (pr)	128.523	24.653
10	Freek Drost	HPB	1:12.53	36.87 (pr)	133.980	30.110
11	Stan Banning	HPC	1:07.79 (pr)	40.65 (pr)	135.540	31.670

**JUNIOREN C - Dames**

Rang	Deelnemer	Categorie	500m	1000m	Totaal	Achter
1	Estelle de Jong	DC1 (IJNG)	45.77 (pr)	1:31.52 (pr)	91.530	
2	Zoe Paardekooper	DC1	50.44 (pr)	1:41.24 (pr)	101.060	9.530
3	Kelly van Wijnbergen	DC1 (HCA)	51.00 (pr)	1:40.72 (pr)	101.360	9.830

**JUNIOREN C - Heren**

Rang	Deelnemer	Categorie	500m	1000m	Totaal	Achter
1	Serge Yoro	HC1 (HCA)	44.02 (pr)	1:30.57 (pr)	89.305	
2	Rinus Drost	HC2	49.07 (pr)	1:40.79 (pr)	99.465	10.160
3	Kai van Vlaanderen	HC1 (CENT)	50.38 (pr)	1:46.56 (pr)	103.660	14.355
4	Jochem van den Broek	HC2	50.88 (pr)	1:46.10 (pr)	103.930	14.625
5	Simon Rem	HC1	53.04 (pr)	1:44.27 (pr)	105.175	15.870

**IEDEREEN - Dames**

Rang	Deelnemer	Categorie	500m	1500m	Totaal	Achter
1	Rigt Kalsbeek	DN3 (SKITS)	45.09	2:21.19 (pr)	92.153	
2	Sybille Mulder	DN1	47.48	2:24.51 (pr)	95.650	3.497
3	Evelien Mager	D40	48.92 (pr)	2:26.65 (pr)	97.803	5.650
4	Karin Peereboom	DSA (CENT)	48.80	2:33.66	100.020	7.867
5	Dewi Paardekooper	DB1	51.16	2:43.81	105.763	13.610



#### IEDEREEN - Heren

Rang	Deelnemer	Categorie	500m	1500m	Totaal	Achter
1	Swen Faber	HN4	40.02	2:00.04	80.033	
2	Martijn Goedhart	HSA	43.15	2:06.07	85.173	5.140
3	Ingmar Ris	HSA (HCA)	40.55 (pr)	2:15.17 (pr)	85.606	5.573
4	Wiebe Siegman	HB2 (CENT)	45.66 (pr)	2:21.88 (pr)	92.953	12.920
5	Robert da Costa	H45 (IJNG)	49.63	2:24.03	97.640	17.607
6	Nico de Jong	H45 (IJNG)	48.82	2:27.99 (pr)	98.150	18.117
7	Werner Rem	H50	48.45	2:29.79 (pr)	98.380	18.347
8	Ron Fontijn	H55	49.57 (pr)	2:30.09 (pr)	99.600	19.567
9	Kai Feberwee	HB1	49.22 (pr)	2:34.80 (pr)	100.820	20.787
10	Reinier Tobias Baanders	H65 (AMST)	52.30	2:41.82	106.240	26.207
11	Jos Goedhart	H55	59.12	3:05.12	120.826	40.793

#### LOON MASTERS AMSTERDAM - Dames

Rang	Deelnemer	Categorie	500m	1500m	Totaal	Achter
1	Henriette Goede	D45 (STG-Z)	45.13	2:19.27	91.553	
2	Marja Roos	D50	49.01	2:28.70	98.576	7.023
-	Imme Kampen	DSB	46.48	niet gestart	46.480	-

#### LOON MASTERS AMSTERDAM - Heren

Rang	Deelnemer	Categorie	500m	1500m	Totaal
1	Marco Roos	H50	44.25	2:13.27	88.673

#### Gewestelijk Kampioenschap Supersprint Junioren B-C 2013-2014 (Amsterdam)

Datum: 21 december 2013

Naam	Categorie	100 m	100 m	300 m	Totaal	Einduitslag	Cat.
Tim Wals	HC1	11.63	11.61	29.94	33.220		26

#### Regioselectie Supersprint D&H Junioren C-B, Puresprint junioren A (Amsterdam)

Datum: 4 januari 2014

Naam	Categorie	100 m	100 m	300 m	300 m	Totaal	Einduitslag in Cat.
Tom Kant	HB2	10.99 (pr)	10.90 (pr)	25.90	25.88	39.149	10

#### Tussenstand Portengen Wisselbokaal 2013-2014 (Amsterdam)

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

Naam	Categorie	Totaal	Positie
Leila Meijer	DPB	400	5e
Laura Stroo	DPC	253	15e
Marije Seegers	DPC	224	17e
Emma Fransen	DPD	223	18e
Fu Verburg	DPB	212	22e
Anouk Wals	DPC	81	onbekend
Quinten Heerma	HPB	393	5e
Freek Drost	HPB	178	25e
Luuk Drost	HPB	172	26e
Kamiel Beunk	HPB	162	28e
Seb Wals	HPC	105	onbekend



## Tussenstand Andantino Bokaal 2013-2014 (Amsterdam)

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.

Naam	Categorie	Totaal	Positie
Lisa Roos	DN3	72	30e
Anky Faber	D50	33	42e
Martijn Goedhart	HSA	198	5e
Max Kant	HC2	61	36e
Marco Roos	H50	49	42e
Ron Fontijn	H55	33	50e

## HGI EVENEMENTEN 2013-2014

bijgewerkt op 16 januari 2014

### Team met onder andere

- Hayo van der Werf (met Peter Groot)
- Robert Vorstman (met Hauke Boon)
- Marco Roos (met Ruud Bouwmeester)

### Uitslag, Finale, Ronden

- 2e, troost, onbekend
- 3e, troost, onbekend
- 3e, kleine, onbekend

### Wedstrijd, Datum

- [Nico Waterman Trofee A'dam](#), 1-12-2013
- [Nico Waterman Trofee A'dam](#), 1-12-2013
- [Nico Waterman Trofee A'dam](#), 1-12-2013

## HGI TUSSENKLASSEMENTEN MARATHON 2013-2014

bijgewerkt op 16 januari 2014

Naam	Categorie	Plaats	Punten	Wedstrijd
Lisa Roos	dames 1	7e	36.2	baancompetitie Amsterdam
Anky Faber	dames 1	17e	11	baancompetitie Amsterdam
Sybille Mulder	dames 2	10e	22.1	baancompetitie Amsterdam
Ria Krop	dames 2	15e	13	baancompetitie Amsterdam
Dewi Paardekooper	dames 2	22e	4	baancompetitie Amsterdam
Robert Vorstman	heren C2	30e	2	baancompetitie Amsterdam
John van Dijk	heren M1	11e	10	baancompetitie Amsterdam
Wim van Leest	heren M1	19e	1	baancompetitie Amsterdam
Hayo van der Werf	heren M1	9e	12	baancompetitie Amsterdam
Jan Paul Drost	heren M2	16e	26	baancompetitie Amsterdam
Arie Blijleven	heren M3	6e	40	baancompetitie Amsterdam
Peter Luiten	heren M3	15e	27	baancompetitie Amsterdam
Rene van de Wateren	heren M3	9e	34	baancompetitie Amsterdam
Ron Fontijn	heren M3	22e	21	baancompetitie Amsterdam
<b>Naam</b>	<b>Categorie</b>	<b>Plaats</b>	<b>Punten</b>	<b>Wedstrijd</b>
Emma Kant	meisjes pupillen	2e	69	jeugdmarathon Amsterdam
<b>Naam</b>	<b>Categorie</b>	<b>Plaats</b>	<b>Punten</b>	<b>Wedstrijd</b>
Hayo van der Werf	masters	25e	91	6-banentoernooi
John van Dijk	masters	38e	45	6-banentoernooi
Martin de Vries	masters	n.v.t.	0	6-banentoernooi
<b>Naam</b>	<b>Categorie</b>	<b>Plaats</b>	<b>Punten</b>	<b>Wedstrijd</b>
Swen Faber	eerste divisie	9e	86	KPN Marathon Cup, alg. kls.
Swen Faber	eerste divisie	6e	120.1	KPN Marathon Cup, jongeren kls.
<b>Naam</b>	<b>Categorie</b>	<b>Plaats</b>	<b>Punten</b>	<b>Wedstrijd</b>
Hayo van der Werf	masters	3e	18	FlevObokaal



## HGI KAMPIOENSCHAPPEN MARATHON 2013-2014

bijgewerkt op 16 januari 2014

### Gewestelijk Kampioenschap NH-U, Amsterdam, 13 november 2013

Naam	Categorie	Plaats	Ronden	Rondesnelheid
Hayo van der Werf	masters	18e	60	34,9 seconde
Martin de Vries	masters	20e	60	34,9 seconde

### Gewestelijk Kampioenschap, Hoorn, 12 december 2013

Naam	Categorie	Plaats	Ronden	Rondesnelheid
Emma Kant	meisjes pupillen A	4e	7	40,4 seconde
Tom Kant	jongens junioren B	10e	17	35,9 seconde

### KPN Nederlands Kampioenschap, Dronten, 5 januari 2014

Naam	Categorie	Plaats	Ronden	Rondesnelheid
Swen Faber	eerste divisie	9e	100	33,3 seconde
Hayo van der Werf	masters	26e	70	35,5 seconde

### Flevobokaal, Biddinghuizen, 14 januari 2014

Naam	Categorie	Plaats	Ronden	Rondesnelheid
Hayo van der Werf	masters 60+	3e	12 (30 km)	29,8 km/u

## HGI SEIZOENSUITSLAGEN LANGEBAAN 2013-2014

bijgewerkt op 16 januari 2014

totaal aantal persoonlijke records: 151

Naam	Categorie	100 m	300 m	500 m	700 m
Kamiel Beunk	HPB	14.46 (pr)	39.72 (pr)	1:05.91 (pr)	1:37.56 (pr)
Jochem van den Broek	HC2	12.43 (pr)	31.88 (pr)	50.88 (pr)	1:13.49 (pr)
John van Dijk	HMA	-	-	39.83 (pr)	-
Freek Drost	HPB	14.32 (pr)	38.88 (pr)	1:02.85 (pr)	1:33.24 (pr)
Luuk Drost	HPB	14.26	38.21 (pr)	1:01.59 (pr)	1:33.88 (pr)
Rinus Drost	HC2	-	-	49.07 (pr)	-
Anky Faber	DMC	14.62 (pr)	35.24 (pr)	54.14	-
Frans Faber	HMC	14.64 (pr)	37.95	57.56	-
Swen Faber	HN4	-	-	39.47	-
Kai Feberwee	HB1	-	-	49.22 (pr)	-
Ron Fontijn	HMD	-	33.57 (pr)	49.57 (pr)	-
Emma Fransen	PD	14.41 (pr)	39.37 (pr)	1:05.25 (pr)	-
Jos Goedhart	HMD	15.19	38.47	59.12	1:23.47
Martijn Goedhart	HSA	11.98	29.18	43.15	-
Quinten Heerma	HPB	12.73 (pr)	33.43 (pr)	53.06 (pr)	-
Imme Kampen	DSB	-	-	44.76 (pr)	-
Emma Kant	DPA	12.45 (pr)	29.80 (pr)	46.89 (pr)	1:08.30 (pr)
Max Kant	HC2	11.58 (pr)	28.33	42.45 (pr)	-
Tom Kant	HB2	10.90 (pr)	25.32 (pr)	38.77 (pr)	-
Rene Koning	HMB	12.50	31.82	49.13	-
Tim van der Kuijl	HB2	-	-	49.40 (pr)	-
Evelien Mager	DMA	-	-	48.92	-
Leila Meijer	DPB	13.19 (pr)	32.40 (pr)	52.75 (pr)	1:22.51 (pr)
Sybille Mulder	DN1	-	-	47.48	-
Dewi Paardekooper	DB1	-	33.71 (pr)	51.16	-
Zoe Paardekooper	DC1	-	33.50	51.78	1:12.61 (pr)
Simon Rem	HPA	-	-	53.04 (pr)	-
Werner Rem	HMC	12.53 (pr)	-	48.07 (pr)	-
Lisa Roos	DN3	-	-	46.06	-
Marco Roos	HMC	12.31	-	43.92	-
Marja Roos	DMC	13.39 (pr)	-	47.59 (pr)	-
Marije Seegers	DPC	14.30 (pr)	39.67 (pr)	1:07.69 (pr)	-
Laura Stroo	DPC	14.11 (pr)	39.17 (pr)	1:03.03 (pr)	-
Pieter Tuin	HPA	-	33.49 (pr)	53.75	1:17.53 (pr)
Fu Verburg	DPB	14.51 (pr)	41.95 (pr)	1:10.58 (pr)	1:52.31 (pr)
Anouk Wals	DPC	14.73 (pr)	39.48 (pr)	1:04.75 (pr)	-
Seb Wals	HPC	13.37 (pr)	34.69 (pr)	56.13 (pr)	-
Tim Wals	HC1	11.61 (pr)	28.82 (pr)	44.16 (pr)	-

## HGI SEIZOENSUITSLAGEN LANGEBAAN 2013-2014

bijgewerkt op 16 januari 2014

totaal aantal persoonlijke records: 151

Naam	Categorie	1000 m	1500 m	3000 m
Kamiel Beunk	HPB	-	-	-
Jochem van den Broek	HC2	1:46.10 (pr)	2:59.92 (pr)	-
John van Dijk	HMA	-	2:07.70	4:29.84
Freek Drost	HPB	-	-	-
Luuk Drost	HPB	-	-	-
Rinus Drost	HC2	1:40.79 (pr)	2:39.82 (pr)	-
Anky Faber	DMC	1:56.76	2:26.11	5:52.41
Frans Faber	HMC	1:57.79	-	-
Swen Faber	HN4	1:19.35	2:00.04	-
Kai Feberwee	HB1	-	2:34.80 (pr)	-
Ron Fontijn	HMD	1:44.63 (pr)	2:30.09 (pr)	5:25.78 (pr)
Emma Fransen	DPD	-	-	-
Jos Goedhart	HMD	-	3:05.12	-
Martijn Goedhart	HSA	1:23.90	2:05.88 (pr)	4:21.65
Quinten Heerma	HPB	-	-	-
Imme Kampen	DSB	1:27.42 (pr)	2:15.60	4:40.53
Emma Kant	DPA	1:35.09 (pr)	-	-
Max Kant	HC2	1:29.49	2:09.08 (pr)	-
Tom Kant	HB2	1:17.37 (pr)	1:56.72 (pr)	4:12.56 (pr)
Rene Koning	HMB	-	2:38:02	-
Tim van der Kuijl	HB2	1:44.29 (pr)	-	-
Evelien Mager	DMA	-	2:26.65 (pr)	-
Leila Meijer	DPB	-	-	-
Sybillie Mulder	DN1	1:42.85 (pr)	2:24.51 (pr)	5:23.09 (pr)
Dewi Paardekooper	DB1	1:54.11	2:43.81	-
Zoe Paardekooper	DC1	1:44.72	2:41.37 (pr)	-
Simon Rem	HPA	1:44.77 (pr)	2:46.43 (pr)	-
Werner Rem	HMC	-	2:33.32 (pr)	5:09.04 (pr)
Lisa Roos	DN3	1:35.86	2:23.74	-
Marco Roos	HMC	1:27.35	2:11.18	4:40.01
Marja Roos	DMC	1:36.31	2:27.96	5:12.18
Marije Seegers	DPC	-	-	-
Laura Stroo	DPC	-	-	-
Pieter Tuin	HPA	-	-	-
Fu Verburg	DPB	-	-	-
Anouk Wals	DPC	-	-	-
Seb Wals	HPC	-	-	-
Tim Wals	HC1	1:33.68 (pr)	2:15.69 (pr)	-





## Wist u dat.....

- ..... de redactie benieuwd is of Jelle Attema weer heeft ingeschreven voor de wisselbeker "langste wist-u-datzinnen maken"?
- ..... Ivo Ruijter weer veel uitslagen van alle wedstrijden heeft aangeleverd voor dit blad?
- ..... Bertus de Vries deze keer niet genoemd zal worden waar het gaat om het (niet) dragen van zijn fietshelm?
- ..... Annette Gerritsen, na (nog niet volledig) herstel van ziek zijn, als 4<sup>e</sup> is geëindigd tijdens de selectie wedstrijden in Thialf voor deelname aan de Olympische Winterspelen en zich daardoor net niet heeft geplaatst, maar wel in Nagano was, aangewezen als reserve tijdens bij de WK Sprint, daarbij niet in actie behoevende te komen....en wij haar toewensen dat het beoogde niveau weer terug zal komen?
- ..... het Clubkampioenschap van Hard Gaat Ie, in tegenstelling tot eerdere berichtgeving, niet wordt gehouden op 16 maart, maar nu is gepland op **zondagmorgen 23 maart** van 07.00 tot 09.30 uur, samen met IJsclub Centrum Oostzaan op de Jaap Edenbaan?
- ..... op zaterdagavond 15 maart, vanaf 20.00 uur weer alternatieve (familie)wedstrijden door de wedstrijdcommissie worden georganiseerd op het ijs van de kunstijsbaan "De Westfries" in Hoorn, gesponsord door RoosRoos Uitgevers en daarover nog meer informatie volgt?
- ..... Ivo Ruijter zijn skeelers te koop aanbiedt, schoen merk Viking, onderstel merk Raps, maat 41 voor slechts 50 euri?
- ..... het clubhuis van Hard Gaat Ie bij bezetting op de natuurijsbaan bereikbaar is onder telefoonnummer 020-4821834... en nu maar wachten op sterk ijs?
- ..... Hayo van der Werf tijdens de Gewestelijke Master (55-60 jaar) wedstrijd op Flevonice in Biddinghuizen lelijk ten val kwam, hij toch weer opkrabbelde en als 3e wist te finishen, maar bij medische controle een scheur in zijn schouderbot bleek te hebben, en wij hem beterschap wensen bij zijn herstel?
- ..... tijdens de wedstrijden om de Amsterdamse IJsclub Bokaal voor Pupillen A en Junioren C1 op zondagmorgen 19 januari 2014, twee HGI(st)ers waren geselecteerd, Emma Kant als 3e en Zoe Paardekooper als 5e eindigde na twee afstanden 500m / 1000m en beiden als 2e op de Marathon, en wij hen hierbij van harte gelukwensen?
- ..... de wisselbeker "langste wist-u-datzinnen maken" deze keer (weer) naar Jelle Attema gaat, omdat er (weer) niemand ook maar in de buurt van zijn lange zinnen is gekomen?
- ..... U zaterdagavond 29 maart vrij moet houden?
- ..... wij die avond met de leden van HGI de afsluiting van het seizoen vieren, het .....**"SMELTFEEST"**?
- ..... meer informatie over dit spektakel volgt op de website **[www.hardgaatie.nl](http://www.hardgaatie.nl)**?