

DE OVERKOMER

Clubblad van de Hengelose IJclub 21^{ste} jaargang, november 1999, nr. 188

Inhoudsopgave

Van de redactie	2
Go to the Start !	3
Inzell	5
Interview met Aart van der Wulp	10
Uit: "de Spits" : Rekken heeft weinig zin	11
Ouderschaatsen	13
Tekening	14
Foto's trainingsgroepen	16
Wedstrijdvaria	17
Agenda	23
Zaterdag Pupillen groep 1	24
De Jeugd Schaatsleider (JSL) cursus	25
Wedstrijddata Enschede	26
Verloren	26
Kaarten World Cup Finale	27
Hengelose IJclub	28

Colofon

Redactie:

Alike Bouwknecht	074 - 242 55 64
Elise Morskieft	074 - 243 00 76
Pascal Vliegen	074 - 243 90 07
Leo Waterman	074 - 242 22 99
Jans Winters	053 - 435 96 48

De Overkomer verschijnt 8 keer per jaar

Kopij clubblad richten aan:

Alike Bouwknecht, Rumkehof 28. 7555 NM Hengelo..... (074) 242 55 64

Door kinderen gemaakte kopij liefst met zwarte inkt geschreven / getekend.

Indien mogelijk kopij op diskette (voorzien van naam) aanbieden of per e-mail naar koosbou@wxs.nl

Kopij volgende clubblad inleveren voor 1 december 1999

Van de redactie

In deze november Overkomer is weer veel te lezen.

Dhr. Boerdijk uit Dalfsen hield een leuke lezing over "De Start", hij had het clubgebouw helemaal vol, er werd aandachtig geluisterd naar wat hij zoal te vertellen had.

Dan natuurlijk de Inzell-avonturen. De afgelopen herfstvakantie gingen twee wedstrijdgroepen naar Inzell.

Deze keer hebben we de jeudbladzijde ingewisseld voor een tekening, we kregen een mooie tekening van Alexander Constantinides. Hij zit in de pupillen I groep bij Marloes Groothengel. Het is jammer om deze tekening heel klein te copieëren, dus staat hij op de middenbladzijde.

Als er iemand is die naar de World Cup-finale wil in Heerenveen in februari, dan moet U direkt reageren bij Dick Kuipers, want hij moet de aanvraag voor 22 november binnen hebben.

Alike Bouwknecht

Ogen als sterretjes
een neusje heel klein
wat zijn wij gelukkig
jouw papa en mama te zijn

Dit staat op het geboortekaartje van Anna Marije. Ze werd geboren op 20-09-'99 bij Monique en Henk de Jong . Inmiddels hebben enkele vertegenwoordigers van de schaatsgroepen van Monique en Henk het kleintje mogen bewonderen. Namens de redactie feliciteren we Monique en Henk en natuurlijk ook de schaatsende grootouders.

Go to the Start ! Lezing door de heer Boerdijk

Dinsdagavond, 9 november. Het clubgebouw zit vol met jongelui, ouders en trainers. De heer Boerdijk, KNSB starter uit Dalfsen, geeft vanavond een lezing over het starten.

Dit onderwerp had velen nieuwsgierig gemaakt en deze starter van onder andere de zojuist verreden IJsselcup heeft niemand teleur gesteld, hoewel hij dit naar eigen zeggen voor het eerst deed.

Voor de pauze werden de details van het starten uitgelegd. Dit is voornamelijk het gedrag in het startvak, de 90 cm ruimte tussen de twee lijnen. Pas als de starter je roept : Naar de Start! (Go to the start) mag je het startvak in gaan, de startstreep mag je niet raken, en je mag ook niet meer uit het vak.

Inzakken ...

Voeten niet te dicht bij elkaar, dan sta je steviger. In het startvak recht op staan, dus geen ijzers meer schoonmaken en zo.

Als beiden stil en rechtop staan, roept de starter Klaar ? (Ready?) en DAN wordt de starthouding aangenomen, inzakken werd dat genoemd. Nadat de laatste rijder is ingezakt wacht de starter nog een tot anderhalve seconde. "Ik tel dan voor mezelf 2-4-8", zei hr Boerdijk, anderen denken "Beerenburg", maar dat leek hem te kort. Deze tijd is ingevoerd in het belang van de rijders, omdat is aangetoond dat de rijder ca 1 seconde nodig heeft om zich op te laden. Bij de kleinere wedstrijden wordt meestal 0.5- 0.7 s gewacht om alle deelnemers in de beperkte tijd te laten starten.

Er kan van alles misgaan. Bijvoorbeeld te langzaam inzakken om de tegenstander langer in de starthouding te laten staan. Als de starter dit merkt, fluit hij een waarschuwing, beide moeten het vak dan verlaten en de procedure begint van voren af aan. Twee waarschuwingen is een valse start, en twee valse starts is diskwalificatie voor één afstand.

Een starter in functie hoort de helft niet. Dat komt omdat hij in het rechter oor een schuimrubber propje draagt. Zijn rechterarm heeft een lange witte manchet zodat de tijdjury op grote afstand kan zien dat die arm omhoog gaat. Bij sneeuw een rode manchet. Verder is het geschut nogal arbeidsintensief: met een Colt SixShooter blijf je kogeltjes vullen met koude vingers.

Bij grote wedstrijden kan men een uur (soms dag) van te voren proefstarts aanvragen om aan elkaars eigenaardigheden te wennen.

Na de pauze toonde hr Boerdijk ons een officiële ISU instructiefilm voor starters met allerlei fouten plus verwijzing naar de betreffende paragraaf uit het reglement. Een leuk onderdeel van deze film vond ik zelf de mentale training van de starter met onderwerpen als faalangst, stress en zelfvertrouwen bij het nemen van onpopulaire beslissingen. Een goede starter is eerzuchtig en moet er als een dokwerker bij staan. Een tweede film gaf een samenvatting van starts uit enige recente NOS sportjournaals.

De heer Boerdijk vertelde op een zeer betrokken wijze over zijn werk met veel begrip voor beginners – als je veter knapt kan je misschien nog aan het eind van de serie meedoen - , maar ook voor de routiniers die eens mochten proberen te traineren om een concurrent zenuwachtig te maken. Hartelijk dank voor deze boeiende voordracht !

Leo

De benodigdheden van een starter

Inzell

Maandagmorgen 9.40 uur was het zover, verzamelen op het station van Hengelo om in de trein te stappen die ons uiteindelijk dus naar Inzell (in Zuid-Duitsland) zou brengen.

We hadden ons er allemaal heel erg op verheugd en het zou ook heel leuk worden!

Eenmaal in de trein ging alles goed, het was precies geregeld en we moesten maar een paar keer overstappen, wat ook goed ging.

Tegen 20.00 uur waren we er en kregen we eindelijk onze kamerverdeling te horen (niet dat we nou zo veel geslapen hebben ...).

De volgende dag mochten we Inzell in om even rond te kijken en zo. Het is wel een gezellig dorpje. Tussen de middag kregen we warm eten, wat we niet echt gewend zijn dus vonden we het nogal veel, maar het was wel erg lekker. Na het eten zijn we gaan schaatsen, de baan was tof en de trainingen ook! Na de training nog even een broodje eten en daar gingen we alweer naar de ijsbaan.

Woensdag: oei, oei, wat moesten we vroeg uit ons bed zeg, al om 6 uur! (en voor diegenen die niet zoveel hadden geslapen...) We werden om half acht op de ijsbaan verwacht voor een training. Gelukkig (daar waren wij blij om) hadden we geen looptraining maar in plaats daarvan een wandeling naar de ijsbaan om te trainen. We moesten ons voorbereiden op de Super Sprint. De meesten hebben wel een PR gereden op de 100m.

Donderdagmorgen lekker weer verse broodjes. Iedereen sliep uit maar we hadden ook een hardlooptraining met Marjolijn kunnen hebben. 's Middags trainen en daarna dineren. Na het eten zijn we gaan zwemmen, dat was wel leuk.

Vrijdag wéér vroeg ons bed uit en om half acht trainen, we waren toen nog niet helemaal wakker. Het regende ook nog! @#\$% Maar, we mochten niet klagen want we hebben de hele week stralend weer gehad. Later hadden we samen met Losser een wedstrijd en reed iedereen van onze groep een 500 en 1000m. Daar zijn ook heel wat PR's gereden! (zie de uitslagenlijst). 's Avonds eten en je kon kiezen of je nog voor de laatste keer wou trainen, en als je naar het appartement terug wou, kon dat ook. Wij (de meisjes van onze groep) zouden nog bij elkaar slapen maar dat is er niet van gekomen.

Zaterdagochtend moest je je broodjes voor de hele dag klaar maken en je tas helemaal ingepakt hebben. We gingen om 10.00 uur met de bus naar Traunstein, en vandaar via München en Hannover met de trein naar huis. Om 20.01 uur kwamen we in Hengelo aan, dat klopte echt op 1 minuut na!

Tot slot willen we bedanken:

Alike voor het mogelijk maken van...
Jan & Marjolijn voor de leuke trainingen
Jeanette voor de gezellige begeleiding

HEEL ERG BEDANKT ALLEMAAL!!!

'T WAS MIE MOOI IN INZELL, IK ZWEER HET JE!

Nienke Dekens en Marinke Leferink

foto

Klaar voor de training

Wist u dat - (in Inzell) :

- er na 2 dagen meer domme blondjes liepen
- kilo's pepernoten werden verorberd en wat te veel was over de vloer werd verdeeld
- er een paar jongens waren, die even ziek werden; was dit griep, heimwee of toch iets anders?
- er steeds meer stelletjes werden gevormd, vooral bij de 13 en 14 jarigen
- er ook wel eens iemand luddeverdud had
- er jongens waren, die wel eens karpers hadden gevangen van 1.20 m.
DA'S MIE MOOI MAN
- Jan Woelders meer weet van schaatsen dan van seks. (waar of niet waar)
- Boer Rieks alles vergelijkt met trekkers en koeien
- Hij hier toch nog 13 punten mee scoort ...
- een echte kerel geen tomaat eet.
- er veel families zijn die erg lekker cake en koek kunnen bakken (nog bedankt!)
- Marjolijn Steffens tranen met tuiten lacht en dat alleen met cola
- Jan Woelders zoek was en terwijl iedereen hem op de ijsbaan zocht, zat hij in de bar van het hotel, was dit een misverstand?
- er meisjes van 14 waren, die jongens uit Groningen erg leuk vonden
- Jeannette voortaan MAMS zal heten
- onze "MAMS" geen witte wijn lust en toch driekwart van de fles leegdrinkt
- er de laatste nacht een jongen en een meisje op de gang werden gesignaleerd, maar hoorde die jongen nou bij de HYC, of bij de regio OOST??
- er oudere mensen op de terugweg in de trein waren die de jeugd niet konden waarderen, dus in het vervolg maar met het vliegtuig OUDJES!!
- Barry deze mensen nog steeds een plakje worst moet aanbieden
- Jan Woelders verder als Jan Woeoeolders, ik zwee'er 't je, door het leven moet
- de HYC trots mag zijn, op zo'n mooi stel jongelui en dit zeker voor herhaling vatbaar is

Interview met Aart van der Wulp

Enige jaren geleden sprak ik met Aart van der Wulp toen hij trainer was geworden van de dameskernploeg samen met Ab Krook. Nu is hij al weer voor het derde jaar trainer kernploeg opleiding sprint.

Eerst praten we even over z'n gezin: hij is getrouwd met Karin Dekker, ze hebben inmiddels een kind en er is een tweede op komst. Voor mij erg leuk om te horen omdat ze oud-leerlingen zijn van mijn oude school, maar voor iedereen is het natuurlijk aardig te weten dat Aart is "voortgekomen" uit onze HIJC.

Vervolgens hebben we het over de sprint. Op schaatsen, zo leer ik, is er eigenlijk geen sprake van een echte sprint en zou je, fysiologisch gesproken, het moeten hebben over de midden-afstand.

Vanzelfsprekend wordt er veel getraind, ook in het krachthonk. Dat is niet het meest uitdagende deel van de training maar hij probeert dat zo aantrekkelijk mogelijk te maken, o.a. doordat tegenwoordig voortdurend de vermogens kunnen worden gemeten. Hij geeft als voorbeeld: met een halter in de nek kniebuigingen maken en met snelheid wegduwen. Daarna komen er zwaardere gewichten, maar met niet te veel herhalingen.

Op mijn lekenvraag over spierverkortingen antwoordt hij dat dat heel af en toe voorkomt en dat dan de fysiotherapeut er aan te pas moet komen. Hij verwijst me naar artikelen die in het blad "Sportgericht" zijn gepubliceerd over rekken en strekken. Ik begrijp daaruit dat er niet zo veel noodzaak voor is.

Aart geeft de voorkeur aan de racefiets op de weg want die training is minder blessuregevoelig dan lopen of mountainbiken.

Dan een vraag over de klapschaats: die zou een verbeterd rendement van zo'n 10% opleveren bij 350 watt. Ik concludeer meteen dat ik dus niet meer moet zeuren...

Tenslotte vraag ik voorzichtig of hij misschien eens bereid zou zijn een training voor onze trainers te verzorgen en ja hoor dat zou hij best leuk vinden aan de hand van gerichte vragen op het gebied van de theorie of de praktijk. Ik verheug me daar al vast op.

Leo

PS redactie :

Wist U dat Aart van der Wulp op 30-10-'78 bij de HIJC op de 500m 44.9 en op de 1500m 2.16.2 reed ?

Hij behoorde toen bij de A-selectie van de HIJC samen met o.a. Gerald Knippers, Gerard Kokhuis, Bert Schuhman en Henk Voorhuis en Johan Welman

+

Ongeveer gelijktijdig met het artikel van Leo Waterman - dat hij mij ter toetsing aanbood- kreeg ik van Hans Groothengel en Wim Salomons bijgaand artikel over 'het rekken'.

Reactie op bovenstaand artikel **'Rekken heeft weinig zin'**:

Ofschoon ik het onderzoek van bewegingswetenschapper J. Halbertsma niet ken wil ik graag reageren op dit artikel.

Dagelijks zie ik mensen met klachten van het bewegingsapparaat (zoals spieren, pezen, gewrichten, gewrichtsbanden, gewrichtskapsel enz.). Het valt mij op dat de term 'rekken en strekken' vaak te pas en te onpas wordt gebruikt. Veel mensen c.q. sporters weten eigenlijk niet wat hiermee precies bedoeld wordt.

+

Volgens het artikel richt het onderzoek van Halbertsma zich met name op spieren. Aangezien spieren samen met velerlei andere structuren het bewegingsapparaat besturen / beïnvloeden, lijkt het m.i. zeer gewenst om in een onderzoek ook deze andere structuren te betrekken. De moeilijkheidsgraad van een dergelijk onderzoek neemt hierdoor ontzettend toe en lijkt m.i. erg complex.

In de praktijk zie ik regelmatig dat cliënten, waaronder ook sporters, na beweging van de lendenwervelkolom ineens wél met de handen vanuit stand de grond kunnen aantikken, terwijl ze daar vóór het bewegen niet toe in staat waren. Iemand kan dus door te bewegen of door bewegen te worden in de gewrichten, leniger worden zonder voorafgaande beïnvloeding van de spieren. Derhalve is het nuttig om naast de bekende en minder bekende 'rek- en strekoefeningen' ook lenigheids oefeningen te doen waarbij met name de bewegingen van de wervelkolom worden betrokken.

Herman Bruggink,
schaatstrainer, fysiotherapeut /manueeltherapeut

Ouderschaatsen ...

Hallo, mag ik mij even voorstellen; mijn naam is Jakob Oeben. Ik ben 46 jaar en ben dit jaar bij de vereniging gekomen. Ik schaats op donderdagavond in de schaatsgroep van Leo Waterman.

Vanaf de zijlijn had ik het hele gebeuren al een paar jaar aangezien. Mijn zoon schaats al twee jaar bij de H.Y.C. en mijn dochtertje is vorig jaar begonnen met schaatsen.

Ik had dus, op de dagen dat vervoer van en naar de ijsbaan niet met andere ouders gecombineerd kon worden, de keus tussen een aantal mogelijkheden.

De eerste was om twee keer per week, want de kinderen schaatsen op verschillende dagen, twee maal per avond tussen Hengelo en Enschede heen en weer te rijden. Dit is, zoals u vast wel zult weten een heel gedoe. Wanneer je net thuis bent van het wegbrengen, kun je haast al weer vertrekken voor het ophalen.

De tweede mogelijkheid is om dan maar in de ijshal te blijven wanneer de kinderen schaatsen. Ook dat is niet aan te raden...

Kleine kinderen, zoals mijn dochter hebben vaak opeens last van loszittende veters wanneer ze één van hun ouders zien. Daardoor loop je het risico dat je 5 à 6 keer per avond die houtjes weer aan een kindervoetje moet vast snoeren. Dat geeft soms dan weer een kettingreactie; andere kinderen, die slimmere ouders hebben, hebben dan iets van: hé, daar is de materiaalpost waar ik mijn schaatsen kan laten vastbinden en melden zich vervolgens ook. Ach, en je laat ze nu eenmaal niet zo gemakkelijk aan hun lot over.

Mede daardoor heb ik dus maar gekozen voor de derde optie en ben zelf ook maar gaan schaatsen.

Zo kwam ik dus terecht in de groep van Leo Waterman.

Inmiddels verdenk ik ongeveer de helft van de medegroeps leden dat ze om dezelfde redenen als ikzelf zijn gaan schaatsen. Met enige regelmaat zie je een vader of moeder naar de binnenbaan turen en met even grote regelmaat wordt er vanuit die binnenbaan gezwaaid naar buiten.

En waarom ook niet. De kinderen moeten toch gehaald en gebracht worden en bovendien is schaatsen gewoon een hele leuke sport om zelf uit te oefenen. Het is gewoon leuk om dit op een zo goed mogelijke manier te doen en ik moet eerlijk zeggen dat je wel het één en ander opsteekt op zo'n avond.

De sfeer in de groep is gezellig en gemoedelijk hoewel de groepsleden elkaar lang niet allemaal kennen.

Ik hoop dan ook dat dit zo blijft zodat we er met z'n allen een plezierig schaatsjaar van kunnen maken.

Jakob Oeben

+

INZELL 1999

Maandag 25 oktober was het zover, 9.30 uur op het perron van station Hengelo.

Even kijken of iedereen er is.

Afscheidskus, nog even zwaaien en de trein kan vertrekken.

Iedereen was gewaarschuwd, 8 minuten de tijd om in Hannover van perron A naar perron B te komen.

Geen enkel probleem, een telefoontje en de trein stond op ons te wachten.

Met hoge snelheid, soms 260 km/ uur, ging het richting Munchen. De tijd dodend met praten, spelletjes doen en vooral met veel snoep tot we er bijna beroerd van werden.

Nog een keer overstappen in Munchen richting Traunstein, hier stond een bus, die ons naar

Appartementen Chiengau in Inzell bracht.

Iedereen wist inmiddels bij wie je op de kamer sliep.

's Avonds nog even iets drinken en dan naar bed.

Dinsdagochtend om 8.00 uur ontbijten en daarna gezamenlijk richting Hotel Falkenstein, zodat iedereen wist, waar we zouden dineren.

Iedereen mocht op eigen gelegenheid Inzell verkennen, maar moest om 12.00 uur bij Hotel Falkenstein zijn voor ons eerste driegangen diner.

's Middags ging het lopend, ongeveer 15 minuten, richting ijsbaan, voor de eerste training.

Het is een prachtige ijsbaan, welke in een dal gelegen is, tegen een prachtig herfstgetint berglandschap.

Na de training moesten de haren geverfd worden, van paarse plukjes tot effen blond.

's Avonds werd er nog een keer getraind, om vervolgens om 11.00 uur te gaan slapen.

Woensdagochtend werd er om half 8 getraind, dus om 6.00 uur opstaan, gewekt door Jan Woeoeolders, ik zweeer 't je.

's Middags was er een Super Sprint wedstrijd, iedereen reed 2 x 100 m., waar de ene p.r. na de andere werd gereden. Helaas was er ook een valpartij, waarbij de waterlanders even de baas werden.

Stef, Rob en Anoeck mochten ook nog de 2 x 300 m. rijden.

's Avonds waren Dianne en Reinier aan de beurt, waarbij de hele groep aanwezig was als supporters.

Donderdags hebben ze alleen 's middags getraind, daar er 's avonds wedstrijden waren, waar we helaas niet aan mee mochten doen.

s Avonds naar het plaatselijke zwembad “MOET JE PERSE MEE”, kwam uit veler monden, maar eenmaal in het zwembad had iedereen plezier, vooral in het buitenbad, waar Marjolijn Steffens zich helemaal kon uitleven. En om de badmeester te plezieren, werd er door de hele groep nog eenmaal in het water geplonsd. (dit was ten strengste verboden)

Vrijdagochtend weer vroeg uit de veren, 6.00 uur klop, klop, Jan Woe-oelders, ik zweeer 't je. Half 8 weer trainen, waarna 's middags een wedstrijd was geregeld. Voor de meeste schaatsers de 300 en 1000 meter, voor sommigen ook de 1500 meter. Bijna iedereen reed een p.r., wat duidelijk een resultaat was, van het vele trainen en het GOED uitgeslapen zijn.

's Avonds was iedereen vrij en werd er erg gezellig nagepraat over het wel en wee van de hele week.

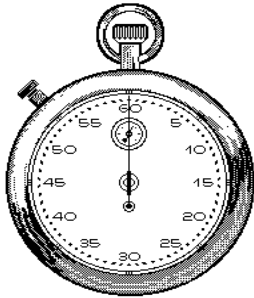
Zaterdag 30 oktober werden we om 10.00 uur opgehaald, om aan de terugreis te beginnen, om zo om 8.00 uur 's avonds aan te komen op het perron in Hengelo, na een zeer geslaagd trainingskamp.

Ik wil dan ook graag iedereen bedanken voor de bijzonder gezellige maar vooral sportieve week!

MAMS

Groep van Marianne van Ekeren

Groep van Ben Smeeman



Wedstrijdvaria.

De uitslagen die we opnemen, zijn altijd uitslagen van langebaanwedstrijden. Het overgrote deel van de HIJC-wedstrijdrijders is per slot van rekening langebaner. Maar HIJC heeft ook een aantal marathonrijders. En m.i.v. dit seizoen rijdt er zelfs een HIJC-er – Harry Kuipers - mee bij de landelijke A-rijders (de grote jongens dus). Als de TV een verslag van een marathonwedstrijd uitzendt dan zie je hem wel eens door het beeld flitsen (nummer 31, blauw schaatspak met opdruk Jedi en een witte haarband).

Inmiddels (08/11/99) heeft Harry al weer 5 wedstrijden achter de rug. In totaal rijdt hij dit seizoen zo'n 30 wedstrijden, inclusief de Alternatieve Elfstedentocht op de Weissensee, maar exclusief eventuele natuurijswedstrijden.

De eerste wedstrijden verliepen grotendeels naar wens. Op 6 november ging het zelfs heel goed, want toen kwamen de eerste puntjes binnen. Harry finishte toen in een grote groep die een ronde voorsprong had op het peloton en hij verdiende daardoor 5 klassementspunten.

De prestaties van het Jedi-team houdt Harry bij op een eigen homepage. Wil je de laatste stand van zaken lezen, kijk dan op

<http://come.to/teamjedi>

17 okt Regio oost super sprint - alle categorieën

			<u>300 m</u>	<u>100 m</u>
<u>Meisjes Junioren C</u>				
5	Jorien Voorhuis	Hengelo	30.96	12.73
6	Marinke Leferink	Hengelo	31.26 PR	12.95
8	Anke van Ritbergen	Oldenzaal	31.78	13.08
10	Nienke Dekens	Hengelo	32.22 PR	13.45
11	Marjolein Leemkuil	Hengelo	32.76	13.34
15	Karin Beld	Borne	35.00	14.29
20	Manon Huiskes	Hengelo	35.59	14.45

<u>Jongens Junioren C</u>				
6	Jesse Schaap	Hengelo	30.75 PR	12.83
12	Arno Gortemaker	Hengelo	33.03 PR	13.63 PR
21	Pim Bruggink	Borne	34.66	14.04
22	Anne Pasman	Neede	35.29 PR	13.66
30	Jorrit Goddijn	Hengelo	47.03 PR	12.35

<u>Meisjes Junioren B</u>				
1	Janneke Bruggink	Borne	28.80	12.21
5	Marieke Bouwknecht	Hengelo	31.08	12.55
6	Anoek Horstink	Enschede	31.48	12.42

<u>Jongens Junioren B</u>				
2	Remco Pieper	Hengelo	26.72	11.41
4	Tom Prinsen	Enschede	27.68	11.72
14	Stef Kuipers	Oldenzaal	28.82	12.13
15	Coen Meijer	Hengelo	28.92 PR	12.19
17	Henk-Jan Dekens	Hengelo	29.22 PR	12.48
21	30.Rob Masselink	Hengelo	30.42	12.42
24	28.Barry Tanke	Hengelo	30.54 PR	12.74

24 okt uitslagen TCT Deventer

			<u>500 m</u>	<u>1000 m</u>
<u>Meisjes</u>				
3	Inge Hegeman	DPA DV09140	50.23	1.45.25
4	Nienke Dekens	DC1 DV09112	50.95	1.45.67
5	Marjolein Leemkuil	DC1 DV09143	51.15	1.46.53
6	Annelies Lutjeboer	DB1 DV09097	52.19	1.44.61
7	Anoek Horstink	DB1 DV09081	50.69	1.48.68
11	Karin Beld	DC2 DV09110	55.01	1.55.07
15	Manon Huiskes	DC1 DV09109	58.10	1.56.01
<u>Jongens</u>				
2	Coen Meijer	HB1 DV09042	45.45	1.31.53 PR
3	Rob Masselink	HB1 DV09131	46.01	1.35.35
4	Barry Tanke	HB1 DV09045	47.57	1.34.77
7	Jesse Schaap	HC2 DV09087	47.67 PR	1.39.24 PR
9	Pim Bruggink	HC1 DV09111	52.65	1.49.50

+

<u>Heren</u>			<u>500 m</u>	<u>1500 m</u>
4	Jan Anne Woelders	HS DV09027	42.18	2.21.28
Nr Deelnemer			500 m	300 m
<u>Meisjes</u>				
2	Boukje Kistemaker	DPA DV09125	52.89 PR	34.26 PR
3	Nienke de Jonge	DPA DV09127	54.94 PR	34.95 PR
<u>Jongens</u>				
1	Roy Tanke	HPA DV09119	50.47 PR	32.11 PR
2	Arjan Huiskes	HPA DV09114	51.91 PR	32.01 PR
3	Mart Bruggink	HPB DV09122	53.22 PR	33.30 PR
4	Diederik Eysvogel	HPB DV09150	53.00	33.73
6	Leroy Michorius	HPA DV09170	55.72 PR	33.31 PR
7	Laurens Vliegen	HPA DV09146	54.51 PR	34.27 PR
9	Erik Beld	HPA DV09174	56.33 PR	35.24 PR
11	Ernst Eysvogel	HPA DV09128	50.15 PR	40.69 MV

27 en 29 okt wedstrijden in Inzell, Eisstadion

Internationale supersprint Inzell junioren Eindklassement na 4 afstanden.

Nr			<u>100 m</u>	<u>100 m</u>	<u>300 m</u>	<u>300m</u>
<u>Meisjes</u>						
7	Janneke Bruggink	DB2 HYC	12.04(8)	11.84(4)	28.74(6)	29.38(6)
19	Anoek Horstink	DB1 HYC	12.09(10)	12.17(12)	30.45(18)	31.10(20)
5	Remco Pieper	HB1 HYC	10.90(3)	10.86(4)	26.22(5)	26.22(5)
11	Tom Prinsen	HB2 HYC	11.15(11)	11.32(18)	26.75(7)	27.13(10)
27	Stef Kuipers	HB2 HYC	11.54(25)	11.60(29)	27.51(21)	29.07(28)
29	Rob Masselink	HB1 HYC	11.48(20)	11.56(27)	29.09(29)	29.38(29)

<u>Meisjes</u>			<u>100 m</u>	<u>100 m</u>
10	Jorien Voorhuis	DC2 HYC	12.67(12)	12.49(10)
11	Inge Hegeman	DPA HYC	12.74(16)	12.46(8)
15	Marinke Leferink	DC1 HYC	13.07(27)	12.43(7)
16	Anke van Ritbergen	DC1 HYC	12.64(11)	12.88(21)
24	Nienke Dekens	DC1 HYC	12.96(22)	13.02(29)
27	Marjolein Leemkuil	DC1 HYC	12.88(20)	13.20(35)
35	Annelies Lutjeboer	DB1 HYC	13.38(35)	13.13(34)
44	Manon Huiskes	DC1 HYC	14.44(45)	14.22(45)
50	Marike Bouwknegt	DB2 HYC	12.29(3)	20.84 MV

<u>Jongens</u>				
8	Jorrit Goddijn	HC2 HYC	11.90(15)	11.65(5)
13	Coen Meijer	HB1 HYC	11.71(5)	11.98(17)
	Henk-Jan Dekens	HB2 HYC	11.76(7)	11.93(16)
22	Barry Tanke	HB1 HYC	12.41(22)	12.42(22)
24	Jesse Schaap	HC2 HYC	12.51(25)	12.48(26)
32	Maarten de Jonge	HC2 HYC	13.01(33)	12.99(33)
37	Arno Gortemaker	HC2 HYC	13.33(38)	13.34(38)
42	Pim Bruggink	HC1 HYC	13.78(41)	13.81(41)
46	Daan de Jonge	HC2 HYC	13.11(35)	16.92(48)

Inzell, Eisstadion Internationale supersprint senioren

			<u>100 m</u>	<u>100 m</u>	<u>300 m</u>	<u>300 m</u>
5	Mischa Coolen	DS HYC	11.61(5)	11.66(5)	28.01(5)	28.05(5)
13	Dianne Leuvelde	DN1 HYC	13.80(13)	14.07(13)		
18	Reinier Bos	HA1 HYC	11.57(24)	11.32(16)		

Inzell 29-10-1999 wedstrijd HYC/Losser en aanvulling

Meisjes Pupillen

			<u>500 m</u>	<u>1000 m</u>
1	Inge Hegeman	DPA DV09140	49.16(1)	1.43.05(1)

Meisjes Junioren C

1	Marinke Leferink	DC1 DV09116	47.76(1)	1.37.70(1)
4	Anke van Ritbergen	DC1 DV09145	49.53(5)	1.41.46(4)
5	Nienke Dekens	DC1 DV09112	49.60(6)	1.43.37(5)
7	Marjolein Leemkuil	DC1 DV09143	50.71(8)	1.44.16(8)
11	Manon Huiskes	DC1 DV09109	54.77(11)	1.48.72(11)

Jongens Junioren C

2	Jorrit Goddijn	HC2 DV09041	45.28(2)	1.31.57(3)
4	Jesse Schaap	HC2 DV09087	48.58(4)	1.40.35(5)
5	Maarten de Jonge	HC2 DV09130	49.52(5)	1.40.47(6)
6	Daan de Jonge	HC2 DV09129	50.09(6)	1.41.02(7)
7	Arno Gortemaker	HC2 DV09103	50.95(7)	1.45.96(10)
8	Pim Bruggink	HC1 DV09111	51.51(8)	1.45.02(8)

Meisjes Junioren B

5	Annelies Lutjeboer	DB1 DV09097	50.75(4)	1.42.14(5)
---	--------------------	-------------	----------	------------

Jongens Junioren B

13	Coen Meijer	HB1 DV09042	44.20(13)	1.30.31(13)
14	Rob Masselink	HB1 DV09131	44.90(14)	1.33.32(15)
15	Barry Tanke	HB1 DV09045	46.45(15)	1.33.68(16)

Jongens Junioren B

			<u>500 m</u>	<u>1500 m</u>
1	Stef Kuipers	HB2 DV09124	43.82(1)	2.13.11(1)
2	Henk-Jan Dekens	HB2 DV09100	44.79(2)	2.18.37(2)

Heren Junioren A

1	Reinier Bos	HA1 DV09050	42.76(1)	2.11.75(1)
---	-------------	-------------	----------	------------

Dames Neo-Senioren

1	Dianne Leuvelde	DN1 DV09014	52.40(1)	2.38.96(1)
---	-----------------	-------------	----------	------------

Meisjes Junioren B

			<u>1000 m</u>
1	Marike Bouwknegt	DB2 DV09096	1.36.42(1)

Meisjes Junioren B

			<u>500 m</u>
3	Anoek Horstink	DB1 DV09081	49.10(3)

+

Trainingswedstrijd in Inzell

Gewest Groningen en Selectie regio Oost

		<u>500 m</u>	<u>1500 m</u>
1	Jorien Voorhuis	DC2 DV09107	47.41(1) 2.25.66(1)
1	Janneke Bruggink	DB2 DV09078	45.09(1) 2.18.55(1)
2	Remco Pieper	HB1 DV09059	41.71(3) 2.06.89(3)
1	Mischa Coolen	DS DV04018	44.90(1) 2.16.53(1)
2	Tom Prinsen	HB2 DV09072	41.33(2) 1.24.20(2)

31 oktober regio klasse 1

		<u>500 m</u>	<u>1500 m</u>
<u>Meisjes Junioren C</u>			
1	Jorien Voorhuis	DC2 Hengelo	47.71 2.25.43 PR
<u>Meisjes Junioren B</u>			
2	Janneke Bruggink	DB2 Borne	45.82 2.21.26
<u>Dames Senioren</u>			
	Mischa Coolen	DS Hengelo	44.65 VL

13 nov wd.17 Klasse 0

5	Bas Nieuwenhuis	HS Hengelo	48.96 PR
---	-----------------	------------	----------

13 nov wd.18 Klasse 3

		<u>500 m</u>	<u>1000 m</u>
<u>Meisjes Junioren C</u>			
8	Karin Beld	DC2 Borne	54.65 1.50.83
9	Manon Huiskes	DC1 Hengelo	55.18 1.50.48
<u>Jongens Junioren C</u>			
2	Jesse Schaap	HC2 Hengelo	48.84 1.39.84
<u>Meisjes Junioren B</u>			
13.	Anoek Horstink	DB1 Enschede	DQ 1.43.96

13 nov Interclub in Enschede

		<u>60 m</u>	<u>240 m</u>
1	Niels Goeree	HPD HIJC	10.13 35.00
2	Tom Spitshuis	HPD HIJC	10.37 34.59
3	Arjan Kolk	HPD HIJC	10.50 35.77
1	Margo vander Merwe	DPD Rutten	09.87 32.66
2	Elisa Michorius	DPD HIJC	10.20 32.46
3	Willemienke Mudde	DPD Stokvisd	10.19 33.59
4	Margit Vink	DPD HIJC	10.77 36.37
1	Ilona de Jonge	DPC HIJC	10.09 31.29
2	Cobie Brand	DPC Rutten	09.58 32.32
3	Hilda Talen	DPC Rutten	10.05 33.37
5	Marloes Nijhuis	DPC HIJC	10.34 35.62
6	Ellen Beld	DPC HIJC	11.20 36.12

+

1	Jorm Slump	HPC	Rutten	09.67	30.33
2	Niek ter Horst	HPC	HIJC	10.35	31.37
3	Maarten Platvoet	HPC	HIJC	10.09	33.27
4	Mark Stollenga	HPC	HIJC	10.38	33.01
				<u>240 m</u>	<u>600m</u>
1	Melanie van Marle	DPB	Stokvisd	29.46	1.10.57
2	Sileke Kogelman	DPB	Stokvisd	29.51	1.10.96
3	Sanne Rieschke	DPB	HIJC	30.43	1.19.80
4	Inge Stoter	DPB	HIJC	30.15	1.24.05
5	Marjory Koller	DPB	HIJC	32.25	1.19.44
1	Michel Eijnsink	HPB	HIJC	27.81	1.07.33
2	Niek van Regteren	HPB	HIJC	28.46	1.09.57
3	Bob Mulder	HPB	Stokvisd	29.50	1.09.31
6	Daan Koomen	HPB	HIJC	39.43	1.12.05
7	Rick Bunte	HPB	HIJC	39.87	1.22.05
1	Nienke de Jonge	DPA	HIJC	27.03	1.05.93
2	Jorien Nijhuis	DPA	HIJC	27.19	1.06.05
3	Anouk de Groot	DPA	Stokvisd	28.92	1.10.23
4	Nanda Jansen	DPA	HIJC	30.63	1.14.27
1	Laurens Vliegen	HPA	HIJC	27.80	1.04.17
2	Gert Hoekman	HPA	Stokvisd	27.44	1.08.90
3	Erik beld	HPA	HIJC	28.18	1.08.73
8	Jeroen Peuling	HPA	HIJC	30.13	1.13.28

Deze interclub werd door HIJC gewonnen, met Stokvisdennen (Dalfsen) tweede en Rutten derde.

Agenda Agenda Agenda Agenda Agenda Agenda

- * Worldcup kaarten zijn te bestellen tot 22 november bij Dick Kuipers
- * Maandag 14 nov. t/m 26 nov. seizoenkaarten rondbrengen.
- * **Sinterklaas** heeft ons laten weten dat hij ook dit jaar weer bij de Hengelose IJclub zal komen.
Hij doet dat, samen met z'n Pieten natuurlijk, op:
woensdag 1 dec, donderdag 2 dec.en zaterdag 4 dec. tijdens de trainingsuren in de Euregiohal

Van de Zaterdag Pupillengroep -1

Hallo iedereen,

Wij willen ons graag even voorstellen. Wij zijn Pupillen Groep Z-1. Wij trainen op zaterdag bij juf Marloes in de eerste groep.

De meeste van ons zetten dit seizoen onze eerste (wankele) schaatsspas- sen op het ijs. Dat was in het begin best spannend en vermoeiend. Na een uurtje schaatsen kwamen we dan ook uitgeput van het ijs. Nu, na een aantal lessen, kunnen we al best goed schaatsen. Juf Marloes zegt dat als we zo door gaan we nog eens echte kampioenen zullen worden.

Tijdens de les is het in onze groep ook erg gezellig. We beginnen altijd met een spel, omdat plezier in onze groep erg belangrijk is. Daarna leren we vaak iets nieuws, bijvoorbeeld sturen met de schaatsen (dat hebben we het laatst geleerd). Daarbij moet je goed opletten, zodat we daarna wel weer aan een spel toe zijn. Na het spel herhalen we oefeningen die we al eerder hebben geleerd, dan krijgen we die nog beter onder de knie. Vaak sluiten we dan weer af met een spel of mogen we zelf iets kiezen om te doen.

Alles bij elkaar moeten we dus hard werken tijdens de les. Maar ja, als we echt kampioenen willen worden moeten we er natuurlijk wel wat voor over hebben.

Groetjes :

Alexander, Stefan, Krijn, Bram, Sanne, Jerne, Luuk, Hiske, Thijs, Ton, Ilse, Lotte, Joran, Lars, Sietske, Auke, Jarno en Liset.

Jeugd Schaatsleider (JSL) Cursus

Enkele trainers van ons (zoals Leonie Schabbink, Dennis Winters en Johan Nijhuis o.a.)volgen deze winter de JSL-cursus.

Je hoort de naam JSL wel eens vallen maar wat het inhoudt is minder bekend. Hierbij een kleine uiteenzetting over deze cursus.

Deze cursus kent globaal genomen de volgende tijdbelasting

Cursusduur	ca 57,5 uur
Stage	6 à 10 uur
Thuiswerk	20à 30 uur

(Zelfstudie en huiswerkopdrachten, bijv. werkstuk, stageverslag, persoonlijke routeverslag etc.)

Bovenstaande exclusief:

- reistijd van en naar de diverse cursuslocaties
- examen / eindgesprek van een half uur + de daarbij behorende reistijd

Toetsing en examen:

Kandidaten voor de JSL cursus zijn geslaagd als ze tot het eindgesprek zijn toegelaten en dit gesprek met een voldoende afsluiten.

Voorwaarden / eisen voor de toelating tot het examengesprek:

1. Niet meer dan 20% van de bijeenkomsten hebben verzuimd
2. Zonder enig verzuim stage hebben gelopen
3. Een voldoende indrukcijfer hebben (6 of meer),
Het indrukcijfer wordt bepaald aan de hand van:
 - Inzet tijdens de cursus(ingeleverde huiswerkopdrachten, betrokkenheid bij de bijeenkomsten en mate van inzet aan gezamenlijke activiteit(en).
 - Gegeven minilessen
 - Eigenvaardigheid
 - Stage en stageverslag
 - Eventuele overige verslagen (bijv. cursusbijeenkomst etc.)
 - Voldoende voor een individueel werkstuk of een groepsactiviteit

Jans Winters

Wedstrijden in Enschede.

Beste wedstrijdrijdende pupillen en junioren.

We wensen jullie veel succes op de onderstaande wedstrijd data.

Zaterdag	27 november	onderlinge clubwedstrijd	
Zaterdag	18 december	onderlinge clubwedstrijd	
Zondag	19 december	TCT wedstr. Pup F tot B.	op uitnodiging
Zaterdag	8 januari 2000	record race en marathon,	niet meetellend
Zaterdag	22 januari	onderlinge clubwedstrijd	
Zaterdag	5 februari	<u>interclub</u>	op uitnodiging
Zaterdag	12 februari	Schaatsadon	voor ieder lid
Zaterdag	19 februari	onderlinge clubwedstrijd	
Zaterdag	4 maart	record race en marathon,	niet meetellend
Zondag	19 maart	onderlinge clubwedstrijd en uitreiking	

Alle wedstrijden zijn, voor zover bekend, steeds van 17:00 - 19:00 uur.

Johan ter Horst, (Wedstrijdsecretaris)
tel 074 - 27712 95
e-mail j.w.ter.horst@hetnet.nl

Verloren !!!!!!!

Bij de clubwedstrijd van zaterdag 30-10-99 is er een trainingsbroek blijven hangen van Bas Haverkamp op de bording in de Euregiohal. Waarschijnlijk heeft iemand van de tijdmeetploeg de broek mee genomen.

Heeft U die broek meegenomen, neem dan even contact op met de fam. Haverkamp tel. 053-4282747

Spoed Spoed Spoed Spoed Spoed

KAARTEN WORLD CUP FINALE

Op 19 en 20 februari wordt in Heerenveen de finale gehouden van de WORLD CUP.

Het is weer mogelijk om kaarten via HIJC te bestellen.

De kaarten kosten :

voor een zitplaats westtribune	f 45,- per dag
voor een staanplaats	f 20,- per dag

Kaarten kunnen aangevraagd worden bij het secretariaat **VOOR 22 NOVEMBER.**

Omdat er maar een beperkt aantal kaarten beschikbaar gesteld wordt, kan er geen garantie gegeven worden dat aangevraagde kaarten ook daadwerkelijk geleverd worden.

Hengelose IJclub

Clubgebouw: van Alphenstraat 17 Hengelo (074) 2502108

Rekeningnummer **91.31.29.666** S.N.S. BANK, Hengelo

GIRO van S.N.S. BANK: **310031**

Internet adres [http:// come.to/HIJC](http://come.to/HIJC)

Bestuur

Voorzitter Yme Drost, J.L.Pisuissetraat 3, 7558 LT Hengelo (074) 2780519

2^e voorzitter Herman Bruggink, Lupine 4, 7621 AW Borne (074) 2667361

Secretaris Dick Kuipers, Prof. Lorentzstr. 12, 7557 AX Hengelo (074) 2426264

Penningmeester

Hans Groothengel, C. van Eyckstraat 73, 7558 NK Hengelo (074) 2771781

Leden

Alike Bouwknecht (074) 2425564 Gerrit Wennink (074) 2777259

Cor Homans(074) 2507604 Jan Woelders (074) 2772033

Johan ter Horst(074) 2771295 Henk de Vries (074) 2662519

Trainers

Ton v.d. Berg (074) 2663720

Robert Bosman (053) 4321461

Willy Boswerger (074) 2669372

George Bouret (074) 2421974

Herman Bruggink (074) 2667361

Edi Bruns (074) 2773031

Marianne van Ekeren (074) 2780451

Bennie Goeree (053) 4281282

Henk Groot Bramel (053) 4311739

Marloes Groothengel..... (074) 2505694

Hans Groothengel (074) 2771781

Marco Hesselink (074) 2778279

Monique van Hoogmoed (074) 2913616

Henk Horstink (053) 4776157

Gerald Knippers (074) 2667641

Dick en Harry Kuipers (074) 2426264

Bas Nieuwenhuis (074) 2566592

Johan Nijhuis (0541) 354376

Robin Polman (074) 2505694

Leonie Schabbink (074) 3494690

Ben Smeeman (074) 2434256

Marjolein Steffens (053) 4304943

Edwin Tiben (053) 4775323

Hans Vollenbroek (074) 2421224

Henk de Vries (074) 2662519

Leo Waterman (074) 2422299

Wietse Wes (0547) 363792

Dennis Winters (053) 4359648

Jan Woelders (074) 2772033

Jan Anne Woelders (053) 4336625

Ko Zurink (074) 2771003

Wedstrijdsecretariaat Johan ter Horst (074) 2771295

Ledenadministratie Dick Kuipers (074) 2426264