

# DE OVERKOMER

TPG Post  
Port betaald  
Port payé  
Pays-Bas

**O.a. in dit nummer:**

- \*de schaatsadon**
- \*trainen in Erfurt**
- \*supermoeder**
- \*nieuwe trainers**
- \*clubgebouw geschilderd**

27ste jaargang, nummer 224  
november 2004

## CLUBBLAD

## HENGELOSE IJSCLUB

Opricht 2 december 1888





## Het is tijd voor een goede buur.

Als bank heb je je maatschappelijke verantwoordelijkheden. Niet alleen nationaal, ook lokaal. Een prettige samenleving begint nou eenmaal bij u in de straat, om de hoek, in de wijk. Daarom sponsort de Rabobank ook plaatselijke projecten en initiatieven. En dat doen we graag. Het is tenslotte ook onze buurt.

**Rabobank Midden-Twente**  
Borne-Delden-Hengelo

*Het is tijd voor de Rabobank.*



**Rabobank**

# De Overkomer

Clubblad van de Hengelose IJclub 27ste jaargang november 2004, nr. 224

## Inhoudsopgave:

* Inhoudsopgave . . . . .	1	* Starten . . . . .	12
* Colofon . . . . .	1	* Dubbelen . . . . .	14
* Van onze voorzitter . . . . .	2	* Club van 100 . . . . .	17
* Van de redactie . . . . .	3	* Kinderpagina . . . . .	18
* De schaatsadon in beeld . . . . .	4	* Service pagina . . . . .	21
* Kennis maken met Jos Vlecken . . . . .	6	* Kennis maken met Nico Groenendijk . . . . .	22
* Welkom . . . . .	8	* Schaatsslijpinstructieavond . . . . .	25
* Sluitingsdata kopij . . . . .	8	* Sinterklaasfeest 2004 . . . . .	27
* Supermoeder . . . . .	10	* Bezoek aan Erfurt . . . . .	29
* Clubgebouw is geschilderd . . . . .	11	* Hengelose IJclub . . . . .	40

## Colofon

### Redactie:

Wilma de Haas (074) 2770309  
wdhaas@keyaccess.nl  
Maureen Hesselink 074 - 277 82 79  
maureenhesselink@zonnet.nl  
Ans Koller 074 - 243 97 80  
janenanskoller@hotmail.com  
Rob van der Vegt 074 - 278 07 77  
robvdvegt@home.nl  
Paschal Vliegen 074 - 243 90 07  
pvliegen@home.nl  
Kinderpagina:  
Marloes Polman

### Kopij clubblad richten aan:

Maureen Hesselink,  
Stockholmstraat 115,  
7559 JS Hengelo  
echter bij voorkeur per e-mail  
naar:  
maureenhesselink@zonnet.nl

**De Overkomer verschijnt  
6 keer per jaar (sluiting  
kopij: 15-1-2005)**





# Van de voorzitter.....

**O**p 6 november was het weer zover: onze jaarlijkse schaatsadon. Dit jaar toevallig voor de tweede keer omdat we nu gekozen hadden om deze happening niet aan het einde van het seizoen te laten gebeuren. Het seizoen is nog pas net gestart en ook de kleinsten kunnen al wat rondjes draaien. De blaaskapel was elders aan het optreden, maar op de tonen van stevige disco muziek werden er de nodige rondjes gedraaid. De muziek zweepte Hans Vollenbroek zodanig op dat hij spontaan ging meezingen om de rijders aan te moedigen; er lijkt een zang carrière voor hem weg gelegd.

Het was een mooi gezicht om de allerkleinsten ook hun rondjes te zien rijden waarbij ik me heb laten vertellen dat Eva v/d Cammen na een korte "break" het ijs weer op wilde maar door vaderlief met zachte dwang huiswaarts gevoerd is.....

Een aantal leden uit de wedstrijd groepen heeft ook gereden en dat is natuurlijk een mooi gezicht: soepeltjes en met een mooie cadans gleden ze voort, hoewel ook hier na 25 minuten

de pijn te voelen en zichtbaar werd! Ruud Stoter haalde 96 rondjes. Bravo! Van de veteranen was er een minder grote club en die wil ik toch uitnodigen voor het volgende jaar, onder het motto; Laat de krassen knarren krassen! Uiteindelijk heeft het ongeveer 2000 euro opgebracht (dit klopt toch Karel?) waarvoor allen hartelijk dank. Ditzelfde weekend was ook het NK afstanden in Assen en het was erg leuk om te zien dat van de HIJC daar 2 vertegenwoordigers waren: Tom Prinsen en Jorien Veldhuis. Daarnaast waren er meer Twentse coryfeeën; Remco Olde Heuvel, Frederique Ankone. Hoeveel rondjes zouden ze op het baantje in Enschede al gedraaid hebben? Wellicht kunnen we deze groep Twentse talenten nog uitnodigen een rol te spelen in de onderhandelingen over de 400 mtr baan. In de loop van de komende weken zal duidelijk worden of het voorliggende plan kansen biedt om verder ontwikkeld te worden. We verwachten veel van het Netwerkstad overleg. Mocht de baan realiteit worden dan zullen we ook op zoek moeten naar meer vrijwilligers ter ondersteuning van het wedstrijdsecretariaat, jurering en trainerscorps.



Het zal de wedstrijdrijders al wel opgevallen zijn dat de jurering van de TCT wedstrijden in Deventer gedaan wordt door leden van de HIJC, SIJE, de Skeuvel en de schaatsclub Haaksbergen onder de bezielende leiding van Johan ter Horst. Vanaf de start loopt het al prima. Ook de andere ijsclubs jureren hun wedstrijden

in een groepje zoals bij ons, zodat de taken goed verdeeld zijn.

Na een paar nachtjes vriezen, begint het alweer te kriebelen en hoop ik dat we onze natuurijsbaan deze winter weer goed kunnen gebruiken

Veel schaatsplezier!  
Rob Corsten



# Van de redactie....

**S**interklaas is ook dit jaar weer op schaatsen Nederland binnen geleden.

**Op de ijsbaan in Enschede zal hij verschijnen met zijn zwarte Pieten. Het is altijd een verrassing, vooral voor de kleinste pupillen. Zij hebben nog nooit een schaatsende Sint en Piet gezien. Denk er aan dat iedereen zijn schaatsoefeningen goed traint en de tekst van een Sintlied instudeert. Sint ziet en hoort dit graag.**

Gelukkig zijn er dit jaar weer enkele nieuwe trainers bijgekomen en deze stellen zich voor in deze Overkomer. Voor alle trainers zijn er regelmatig informatieavonden over de techniek van het schaatsen en alles wat er bij komt kijken. Deze keer een verslag over de nieuwe regels over de START. De club van 100 is weer iets gegroeid. De redac-

tie is erg blij met de medewerking van de (advertentie)sponsors voor dit seizoen. Het beleid t.a.v. het pupillenschaatsen scoort goed, want op zaterdag is de binnenbaan helemaal vol. De wedstrijdgroepen hebben weer internationaal getraind en er is weer een mooi verslag van gemaakt. Het is nog geen voorjaar, toch staat er al een oproep voor het passen van wielerkleding. Zet dit alvast in de agenda.

Een verslag van de schaatslijpinstructieavond is gemaakt door één van de actieve leden. Allen die deze keer weer een bijdrage geleverd hebben aan de Overkomer willen we hartelijk danken. Tot slot wil de redactie iedereen een "heerlijk" avondje toewensen en hele prettige feestdagen. Ook voor iedereen weer een knallend begin van 2005. De volgende Overkomer komt pas eind januari uit en kopij is van harte welkom tot 15 januari.



# De Schaatsadon in beeld: twee uur lang ijsplezier en.....

**DOOR: PASCHAL VLIEGEN**

100 HIJC-leden schaatsten in totaal 4.532 ronden en brachten daarmee € 1982,54,- binnen voor de clubkas!

En de 'kampioenen' van deze schaatsadon:

- Koen Bakker schaatste met behulp van zijn sponsors de hoogste persoonlijke opbrengst bij elkaar: € 77,40!
- De groep van Monique van Hoogmoed bracht met € 222,48 de hoogste opbrengst van alle trainingsgroepen binnen.
- En de meeste rondjes? Ruud Stoter scoorde er 96.



*Kijk, als je als veteraan nu ook eens zo opgevangen zou kunnen worden.....  
Net 6 weken op schaatsles en dan al schaatsadon. Chapeau, Eva!*

*Drie generaties Vollenbroek weten hoe het voelt: 'Was het leuk, Tom....?'*





*Geweldig, dat gevoel als je de schaatsen weer uit mag doen. Voor Luuk, Jinthe, Loes en Liset genoeg reden om telkens weer in te schrijven.*

*De laatste groepje aan de start: de jonge cracks links overleggen losjes nog over de te volgen strategie, terwijl het groepje veteranen rechts in opperste concentratie innerlijke kracht mobiliseert.*



*U denkt 'de jaren gaan tellen', maar het is anders: Net zelf klaar, peinst Wim al weer diep over de vraag van Erwin: hoe krijgen we volgend jaar meer senioren en veteranen op het ijs?*



# Kennis maken met.....

## Jos Vlecken

DOOR: WILMA DE HAAS



### **Wanneer ben je lid van de club geworden en waarom?**

Omdat ik al enige jaren als recreant aan het schaatsen was tijdens de vrije uren op De Scheg in Deventer en graag wat meer aan mijn techniek wilde doen, ben ik vorig jaar lid geworden van de club. Ik merk dat ik al na één jaar lid heel wat heb bijgeleerd. Achterop zitten, recht-door schaatsen, bolle rug houden, benen sluiten...maar vooral aan mijn bochtentechniek moet ik nog veel doen. Meer druk houden op mijn schaatsen. Ik doe mijn best dat te oefenen.

### **Welke werkzaamheden doe je voor de club?**

Ik ben sinds mei dit jaar skeeler-trainer voor één van de pupillen-groepen. Ik geef in het voorjaar en in de zomerperiode wekelijks op maandag training bij het Expocenter in Hengelo. Vanaf oktober verzorg ik nu ook schaatstraining aan één van de pupillen groepen op zaterdag. Het is geweldig om met jonge kinderen te werken en ze enthousiast te maken voor het schaatsen. Vooral omdat ik op die leeftijd zelf ook ben begonnen bij de Deventer

Ijsclub.

Ik kan me nog heel goed herinneren dat mijn vader me destijds vertelde dat we moesten verhuizen van Deventer naar Oldenzaal, omdat hij een andere baan had gevonden bij een ander bedrijf. Meteen vroeg ik hem of er in Twente ook een ijsbaan was. Maar toen hij zei dat dit niet het geval was wilde ik niet meer meeverhuizen naar Twente. Ik was er echt heel verdrietig van. Ook na dertig jaar is die ijsbaan er nog steeds niet in Twente.

### **Aan welke activiteiten doe je zelf mee?**

Ik train elke maandag in Deventer in de marathongroep van Henk Groot Bramel.

Verder doe ik mee aan de marathonwedstrijden voor de regio Noordoost bij de veteranen VI. De eerste wedstrijd heb ik op 17 oktober jl. gereden. Mijn eerste ervaring voor wat betreft het wedstrijdschaatsen. Helaas moest ik voortijdig de wedstrijd staken. Dit omdat het tempo zo hoog lag dat ik na 27 ronden gedubbeld werd en 10 ronden voor het einde uit



de wedstrijd moest stappen van de jury. Balen, maar toch een goede ervaring om mee te maken. Ik merk dat ik moet wennen aan de tactiek in zo'n peloton. Je moet zorgen dat je niet achterin komt te zitten en met name de tempo versnellingen maken het erg zwaar. Hopelijk helpt de wedstrijdervaring en het verder verbeteren van de techniek. Ik vond het wel een geweldige ervaring. Daarnaast train ik ook dit jaar weer voor de Weissensee. Ik hoop 'm voor de derde keer uit te rijden. Dit keer graag zo rond de acht uur! In het voorjaar en de zomer rijd ik vele skeelerwedstrijden die overal in het land worden gehouden. Ik vind het skeeleren eigenlijk net zo leuk. Het is een mooie training om gedurende het voorjaar aan je techniek en kracht te werken. En ook nog aardig, omdat vanuit huis direct kunt sporten. 's Zomers train ik zeker drie keer per week over een afstand van 35 kilometer.

### **Welke functies heb je binnen de club?**

Geen op dit moment. Misschien dat ik in toekomst iets ten behoeve van het sponsorbeleid kan doen. Maar daarover ben ik nog in gesprek.

### **Heb je nog andere hobby's of activiteiten?**

Klussen aan ons vooroorlogse huis dat uiteraard veel onderhoud vraagt. Ik hou van koken, genieten van een goed glas wijn en besteed

graag tijd aan mijn gezin en de vrienden. Veel tijd voor andere hobby's blijft er dan niet meer over.

### **Waarom vind je juist de HIJC zo leuk?**

Ik ervaar nu al, na één jaar, dat de HIJC een enthousiaste vereniging is met veel en gedreven vrijwilligers. Met beperkte middelen en veel inzet worden er resultaten geboekt. Voor de techniek is veel aandacht. Het komt bij zo'n ijsclub voor al aan op de inzet van vrijwilligers en enthousiastelingen.

### **Vertel eens iets meer over je werk en gezin?**

Ik ben 11 jaar getrouwd met Jet en heb twee dochters, Sophie (6 jaar) ook lid en Emma (4 jaar) schaatst nog op dubbele ijzers.

Als ik niet schaats dan werk ik als commercieel manager bij "Capac Inhouse Services". Dit is een specialistisch uitzendbureau dat onderdeel is van Randstad. Ik ben verantwoordelijk voor de sales, het beheer van klanten en geef leiding aan alle Capac vestigingen in Twente. We zitten bij 14 grote bedrijven in de regio "in huis" en regelen daar alles rondom de uitzendkrachten, waaronder de werving, de selectie, de introductie, de opvang, de planning, de begeleiding en de beoordeling van de uitzendkrachten. Grolsch, Bolletje, Power-Packer, Johma en Ola zijn enkele van deze bedrijven waar we dit doen.





Onlangs hebben de volgende nieuwe leden zich bij de Hengelose IJscub aangemeld. Wij wensen jullie veel plezier toe bij onze vereniging.

Justin Dickson

Joëlle Jaspers

Anouk Sanders

Marjolein Dilling

Judith Jaspers

Betty Sanders

Lisa van Faassen

Mirjam Jaspers

Leen Timmers

Joke Hofstede

Jojanneke Kuhlmann

Ben van Veenen

Annet de Jager

Niek Meijer

Guido van Veenen

Maarten de Jager

Merel Meinen

Chavannah Vinke

Ben Jaspers

Robin Rupert

Menno Wolters

Bert Jaspers

Silke Rupert

---

# Sluiting Kopij

## De planning:



### **Sluiting kopij:**

15 januari 2005

12 maart 2005

23 april 2005

### **Geplande verschijningsdatum:**

29 januari 2005

26 maart 2005

7 mei 2005





# **MOLENVELD**

**SCHOENEN & SPORT**

## **ZANDSTRA**



- . Rondingen slijpen
  - . Schaatskleding
  - . Thermo onderkleding
  - . Slijpparaten
  - . Slijpstenen
  - . Afbraamsteentjes
- en gewoon goede schoenen

---

Industriestraat 55  
Koopcentrum 't Esrein

7553 CL Hengelo  
Tel. 074 - 291 27 06

# Supermoeder

DOOR: KAREL VAN DER VELDEN

**N**iet alleen stond ze (als één van de vele) vrijwilligers klaar bij de organisatie van de Schaatsadon op 6 november; ook had ze voor HIJC al eens wedstrijdbandjes gemaakt, voor alle kinderen die op de baan in Enschede voor het eerst mee gaan doen met de clubwedstrijden en dus voorzien moeten worden van blauwe, gele, rode en witte armbandjes.

Over wie hebben we het? Over Debbie van Weert, de moeder van Lotte en Job, die regelmatig op de schaatswedstrijden te vinden zijn. Toen wij haar vroegen om een aantal wedstrijdbandjes voor ons te maken (omdat moeders dat nu eenmaal goedkoper kunnen dan erkende sportzaken), kwam Debbie op één van de eerste wedstrijddagen met 15 sets aanzetten, keurig verpakt in plastic boterhamzakjes. Omdat we aan het begin van het seizoen veel nieuwe wedstrijdrijders hebben, waren we echter binnen een half uur door deze voorraad heen. Niet getreurd, we vragen Debbie gewoon om er nog een stel te maken.



Op 13 november, de eerstvolgende wedstrijddag in Enschede, kwam Debbie binnenvallen met een grote linnen tas. Wat daarin zat? Honderd en twaalf sets met wedstrijdbandjes (nee, ik heb geen tyfout gemaakt); genoeg om iedereen die dat wenst de komende 2 jaar van bandjes te voorzien! Alle sets waren keurig verpakt in hersluitbare plasticzakjes en de linnen tas waar ze in zaten was door haar voorzien van de opdruk van de HIJC wedstrijdpakken. Nu weet ik dat we veel actieve leden hebben, die onze club een warm hart toedragen, maar dit is toch weer een staaltje van clubliefde, die naar onze mening het vermelden meer dan waard is. Debbie, namens de wedstrijdcommissie nogmaals enorm bedankt; we zullen de tas met trots toevoegen aan onze wedstrijd-uitrusting!



# CLUBGEBOUW is GESCHILDERD

**In de maand september en de eerste week van oktober is het clubgebouw aan de van Al-**

**phenstraat door een aantal enthousiaste leden van de club**

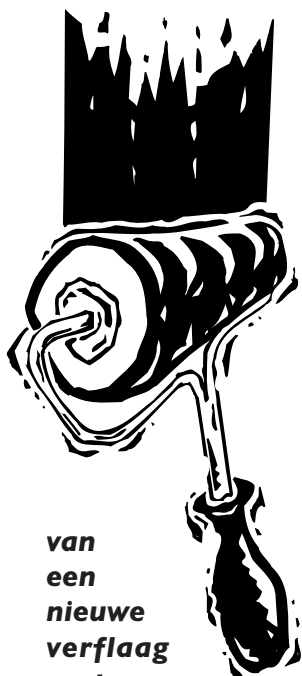
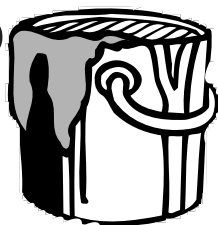
natuurijsbaan/clubhuis“ heeft het initiatief genomen en samen met Henk Groot Bramel, Hans Vollenbroek, Willy Boswerger, en Martin Veldhuizen hebben zij de klus geklaard. Ben Rouweler kon vanwege een schouderblessure niet meewerken maar hij heeft wel via een schildersbedrijf voor de verf enz. gezorgd.

Hulde !

Het ziet er weer prachtig uit en we

kunnen er weer jaren mee vooruit.

Namens het bestuur bedankt, Jan Woelders



van een nieuwe verflaag en tevens onderhoud

Hier en daar zijn glaslatten vernieuwd, een boei vervangen en zijn de ruiten opnieuw van kit voorzien om inwateren te voor komen.



voorzien is er wat gepleegd.



Jan Lammerink als „coordinator-



# Starten:

2,4,6 en..... 8

haalt niemand in Deventer



DOOR: MARCEL ROELOFS

**O**p 9 november waren zo'n 40 HIJC'ers aanwezig bij de lezing van starter Wim Boerdijk uit Dalfsen. Het was al weer vijf jaar geleden dat hij een dergelijk verhaal in Hengelo vertelde.

Voor de aanwezige wedstrijdschaatsers was het goed om eens vanaf de kant van een starter te horen wat er bij het starten allemaal komt kijken. En dat is nogal wat.....Alle smeulige verhalen en anekdotes weggelaten (over 5 jaar echt zelf komen luisteren!!!!) is er over de start en het starten het volgende gezegd:

- de starter heeft niets liever dan dat er twee schaatsers precies tegelijk weggaan. Als de rijders 60 meter onderweg zijn zit de taak van de starter erop.
- Ideaal is dat de rijders op het teken van de starter (fluitje) rustig voor het startvak (2 meter, want ze gaan tegenwoordig bijna liggen bij de start) klaar staan.
- Bij het commando naar de start gaan de rijders het startvak in en nemen voor de lijn hun plek in. Voeten niet te dicht bij elkaar! Starter wacht tot beiden in de rijrichting kijken.
- Als de rijders hun plek hebben ingenomen zakken ze op "klaar"

precies tegelijk door de knieën en stoppen op het zelfde tijdstip met inzakken.

- Nadat de laatste(!) rijder is ingezakt telt de starter in zichzelf 2, 4, 6, 8 (vroeger Beerenburg) en schiet de rijders weg. De rijders moeten 1 tot 1.5 seconden stil staan. Deze tijd is de optimale tijd om spierspanning op te bouwen. Maar in de praktijk wordt deze tijd bijna nooit gehaald. Een starter is in Deventer al heel blij als beide rijders een kort moment tegelijk stil staan.

## **Kan de scheidsrechter een beslissing van de starter herroepen?**

Antwoord: Nee, de scheidsrechter kan alleen besluiten een starter te vervangen. De beslissing van de starter is dus definitief.

## **Waarom moeten de rijders helemaal stil staan? Er zijn toch ook bewegingen waardoor je zeker niet sneller weg bent?**



Antwoord: Beweging wordt gezien door de tegenstander en die kan daardoor te vroeg starten en een valse start krijgen.

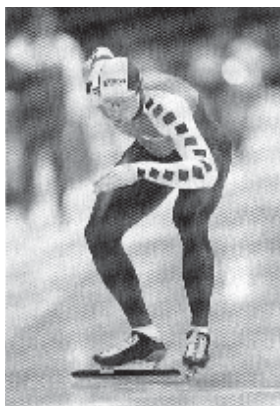
**Waarvoor kan een rijder een valse start krijgen?**

Antwoord: te laat bij de start zijn; na het fluitje met de schaats over de lijn van het startvak glijden; te langzaam inzakken of niet stoppen met inzakken; met schaats over de startstreep glijden; bewegen na het inzakken en voor het startschot.

**Tips:**

De starter moet de geluidsinstallatie in de kleedkamer controleren. Dus ben je te laat.....zeg dat het geluid niet werkte. Bij Wim Boerdijk werkt dit niet, want hij controleert altijd! Hinderlijke fotoflitsen of andere zaken direct na de valse start aan de starter melden. Hij kan beslissen dat het geen valse start is.

Als er een mogelijkheid is tot proefstarts: altijd doen. Kun je aan de starter wennen.



Breemarsweg 1 7553 HA Hengelo

Tel. 074 - 2504572

Fax.074 - 2912428

Mobiel: 0651-558158



# DUBBELEN

In deze rubriek stellen steeds 2 leden zich voor. Eén recreant en één wedstrijdsschaatser. Zij beantwoorden dezelfde vragen.

**Naam:**

*Wilma de Haas*

**Lid van de HIJC sedert:**

*Lid sinds oktober 2000*

*Na 2 jaar schaatsschool, adviseerde een collega mij om bij de HIJC te gaan schaatsen.*

**Wat is de belangrijkste reden waarom je bent gaan schaatsen? Geldt deze die reden nog steeds?**

*Eerst vond ik het vreemd een IJscub, want je denkt daarbij alleen aan natuurijs. Maar het is heel erg leuk en gezellig en aardige mensen en je leert steeds beter schaatsen.*

**Traint op dit moment (wanneer en bij wie?)**

*Traint op dit moment bij Gerald Knippers op zaterdagmorgen. Keiharde trainer, vooral heel langzaam schaatsen of heel snel aanzetten zijn de favoriete oefeningen.*

**Met welke techniek heb je de meeste moeite?**

*Vooral de techniek van het schuin inzetten op het rechter been. Natuurlijk gaan de andere technische zaken ook nog niet perfect, maar er zit vooruitgang in.*

**Waar kies je voor: supporter bij een EK schaatsen in Nederland of meedoen aan de elfstedentocht? Waarom?**

*Supporter ben ik nog nooit geweest bij*

**Naam:**

*Robin ten Damme*

**Lid van de HIJC sedert:**

*1997*

**Wat is de belangrijkste reden waarom je bent gaan schaatsen? Geldt deze die reden nog steeds?**

*ik had het voetballen wel een keer gezien, en om toch met sport bezig te zijn dacht ik dat schaatsen wel leuk was. En nu zit ik er nog steeds op.*

**Traint op dit moment (wanneer en bij wie?)**

*Op de winterdagen (de maandag dinsdag en woensdag) train ik bij Bennie Goeree. En in de zomer hebben wij wieltraining gekregen van Edwin Schlosser.*

**Met welke techniek heb je de meeste moeite?**

*Ontspanning in de voet en het diep zitten.*

**Waar kies je voor: supporter bij een EK schaatsen in Nederland of meedoen aan de elfstedentocht? Waarom?**

*Ik rijd liever zelf de elfstentocht omdat ik*



een EK schaatsen. Lijkt me wel eens leuk en een elfstedentocht is niet haalbaar. Bij natuurlijk eerst maar eens een kleinere rit proberen.

**Op welke manier heb je de afgelopen zomer getraind als voorbereiding op het winterseizoen? Waarom?**

Het hele jaar door loop ik 2- 3 keer hard en (race)fiets ik 1x per week op donderdagavond bij de HIJC of rijd ik zelf een rondje. Je kunt dan eens rustig het mooie Twentse land verkennen.

**Wat is je favoriete Nederlandse schaatser of schaatster? Waarom?**

Een favoriete schaatser heb ik niet. Ik geniet gewoon van alle wedstrijdschaatsers als ze een mooie techniek hebben. Een hele rij pupillen in HIJC kleding is ook prachtig om te zien.

**Als je de vrije hand zou hebben bij het kiezen van een plek voor de 400 meter kunstijsbaan, waar zou deze dan komen? Waarom?**

Waar deze moet komen in Twente maakt me niet zoveel uit. Wat ik wel belangrijk vind is dat deze Kunstijsbaan er komt. Er zijn zeer veel mensen die je er een groot plezier mee doet.

**Heb je voorkeur voor een echte wedstrijd baan waar ook Europese wedstrijden geschaatst kunnen worden of een “gewone” 400-meter-baan? Waarom?**

Laten we eerst maar eens uitgaan van een gewone 400m baan.

**Heb je nog iets dat je kwijt wilt aan de vereniging?**

Ik heb erg veel bewondering voor alle vrijwilligers binnen de HIJC en in het

dan zelf mag schaatsen.

**Op welke manier heb je de afgelopen zomer getraind als voorbereiding op het winterseizoen? Waarom?**

Om de conditie en de techniek op pijl te houden hebben wij geskeelerd hardgelopen en gewielrend.

**Wat is je favoriete Nederlandse schaatser of schaatster? Waarom?**

Een voorkeur heb ik niet. Zolang ze maar goed schaatsen.

**Als je de vrije hand zou hebben bij het kiezen van een plek voor de 400 meter kunstijsbaan, waar zou deze dan komen? Waarom?**

In Hengelo bij de Expo dat is dichtbij voor mij en ligt centraal.

**Heb je voorkeur voor een echte wedstrijd baan waar ook Europese wedstrijden geschaatst kunnen worden of een “gewone” 400-meter-baan? Waarom?**

Ik vind zelf een wedstrijd baan wel leuk maar als het allemaal niet uitkan vind ik een gewone 400 m baan ook goed..

**Heb je nog iets dat je kwijt wilt aan de vereniging?**

Ik vind het klasse dat veel ouders en trainers veel vrije tijd in het schaatsen



bijzonder de trainers, die steeds maar weer naar Deventer moeten. Niet 1 keer, maar meestal meerdere keren. En dat ook nog op een tijdstip, waarop een ander aan de avondmaaltijd zit.

**Aan wie geef je de beurt door om de volgende dubbelen in te vullen?**

De beurt gaat naar Brigitte Snippert.

steken.

**Aan wie geef je de beurt door om de volgende dubbelen in te vullen?**

Demian Roelofs

24 uren  
servicedienst

## ELEKTROBURO

Aanleg - Onderhoud  
van Elektra, Data en  
Brandmeldinstallaties

Pathmossingel 202  
7513 CM Enschede  
tel.: 053-435 30 96  
053-435 47 85  
Fax: 053-432 36 61

## H.VOS B.V

Inspectie & advies o.a.  
ARBO wet NEN 3140

Wilgenkamp 26  
7581 HC Losser  
Tel.: (053) 538 26 18



Club van 100 € Club van 100 €

**Galvano Hengelo B.V.**

\*\*\*

**Thoma Assurantie- en Pensioenadviseurs B.V.**

\*\*\*

**Metaaldraaijerij Ter Beke**

\*\*\*

**Machinefabriek Ten Heggeler VOF**

\*\*\*

**VOF Langendonk Installatietechniek**

\*\*\*

**Machinefabriek J.H. Pieper**

\*\*\*

**Aannemersbedrijf Krommendijk B.V.**

\*\*\*

**Brama Borne**

\*\*\*

**Albert Heijn Wilmlink VOF**

\*\*\*

**AOC Oost Afdeling Training & Projecten**

\*\*\*

**Droste Verbouw en Onderhoud**

\*\*\*

**Bureau Vrij**

\*\*\*

**Van der Noordt Personeelsdiensten**

\*\*\*

**MBB Twente**

\*\*\*

**BJA Handelsonderneming**

\*\*\*

**Molenveld Schoenen en Sport**

\*\*\*

**Ten Tusscher Fietsenwinkel**

\*\*\*

**Hans Vollenbroek**

\*\*\*

**RWB Waterservices**

100 € Club van 100 € Club van 100 €

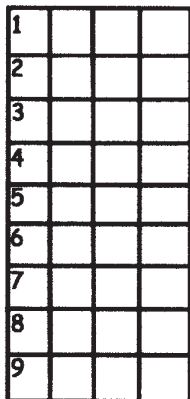
Club van 100 € Club van 100 € Club van 100 € Club van 100 €

100 € Club van 100 € Club van 100 €

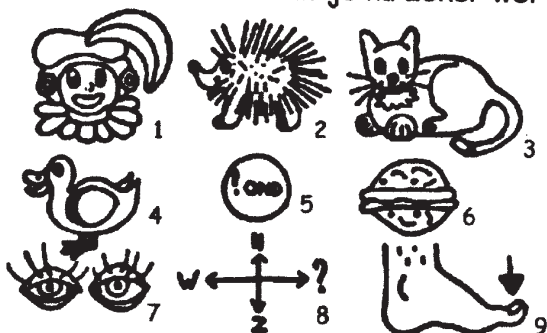
# Kinderspajina



## PLAATJESPUZZEL

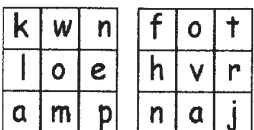
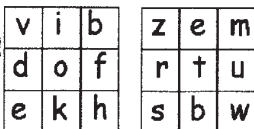
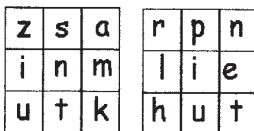


Vul de goede woorden in dan krijg je in de eerste kolom een woord wat je nu zeker wel lust.



## WOORDZOEKER

Kleur de letters van het woord dat je op het plaatje ziet.



De antwoorden kun je verderop in dit blad vinden.

## ZOEK HET LIED

Los de rebussen op dan vind je de namen van een aantal bekende liedjes.







## WIE WAT WAAR

Help de pieten de cadeautjes bij de juiste families te bezorgen.

Aanwijzingen:

1. Bij de villa moet een kist bezorgd worden.
2. De familie de Boer woont naast de villa.
3. Trappedoelie moet bij het huis met de vele schoorstenen zijn.
4. De familie op nr. 16 krijgt hun cadeautjes in een mand.
5. De familie Smulders woont op nr. 14.
6. Ricardo moet een zak bezorgen.
7. De familie van Dam woont aan het eind van de rij.
8. Pablo moet naast het huis met het ronde dak zijn.
9. De burens van de familie Smulders krijgen een doos.
10. De familie Joosten woont naast het huis met de schoorstenen.
11. De mand moet bezorgd worden bij het huis naast de zak.
12. Een van de pieten heet Pedro.



				
	Nr. 12	Nr. 14	Nr. 16	Nr. 18
piet				
familie				
cadeau				

# hobbelink III voor kantoor

Lintelenweg 60  
Postbus 378  
Tel. 074-255 23 45  
info@hobbelink.nl

7556 PD Hengelo  
7550 AJ Hengelo  
Fax 074-242 59 95  
www.hobbelink.nl

*mooi van*  
Toch maar ✓ **Hobbelink !**

**drogisterij & parfumerie**  
**postagentschap**



# de groene gaper

ENSCHEDÉ. Weth. Nijhuisstraat 250, telefoon 053-431 52 53.



Voor alles op gebied van sportprijzen,  
bekers, medailles en vaantjes

Ook voor graveren  
in verschillende materialen

Industriestraat 27  
7553 CK Hengelo

Geopend: ma.-vr.: 12.00 - 18.00 uur  
zaterdag: 9.00 - 12.00 uur

tel. 074 - 2420707  
fax 074 - 2505940

www.detinnenbeker.nl  
detinnenbeker@hetnet.nl

U weet toch wel:

Alles wat Heemskerk maakt  
dat smaakt!!!!

Ga brood halen daar  
waar het gebakken wordt,  
dus bij.....



bakkerij

**LUC HEEMSKERK**

Krabbenbosweg 29 Hengelo Tel 2913201

En dat is ook makkelijk, bij ons is volop parkeergelegenheid

Race dealer van o.a.

- \* Gazelle
- \* Koga Miyata
- \* Concorde
- \* Giant
- \* Batavus



**HENK BRAMA RACE**

Nieuwe Kerkstraat 19 - Borne  
Telefoon 074 - 266 1846

# Service-pagina



## Schaatsadonweetjes:

**Totaal aantal deelnemers:** 100

**Totaal aantal ronden:** 4 532

**Wie heeft de meeste ronden gereden:** Ruud Stoter: 96 ronden

**Totaal bedrag:** € 1.982,54

**Welke groep heeft de hoogste opbrengst:** Monique van Hoogmoed: € 222,48

**Wie heeft het hoogste bedrag:**

Koen Bakker: € 77,40



## KLEDING PASSEN

Op donderdag 9 december 2004 is er va 18.30 uur tot 20.00 uur in het clubgebouw van HIJC aan de Van Alphenstraat gelegenheid tot het passen , ruilen en bestellen van wielerkleding.

De kleding dient bij bestelling te worden betaald. Geen geld -geen kleding.

Wedstrijdrijders dienen een waarborgsom van € 10,- per kledingstuk te voldoen op de pasavond.

Zet deze datum in uw agenda en zeg het ook uw fietsmaat. Na deze datum kan niet worden bij besteld.

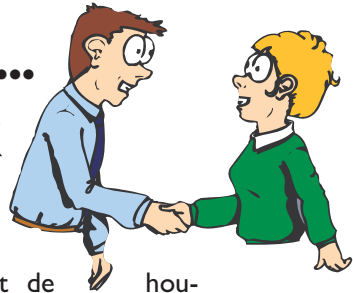
De kledingcommissie.



# Kennis maken met.....

## Nico Groenendijk

DOOR: WILMA DE HAAS



### Hoe ben je bij de HIJC terecht gekomen?

Ik ben begonnen met schaatsen in september 1999. Mijn vaardigheden beperkten zich toen tot (enigszins) recht op de schaats staan en nét niet omvallen. Na enkele lesseries te hebben gevolgd bij de Euregio Schaatschool (bij Willy B. en Ben S.) kreeg ik van hen het advies lid te worden van de HIJC ("jij hebt hier niets te zoeken tussen al die huisvrouwen"). In december 1999 kwam ik daarom terecht in het zaterdag-S1-groepje van Dick Kuipers.

Waarom ik in 1999 (op 37-jarige leeftijd) opeens besloot te willen leren schaatsen, weet ik niet precies meer. Ik weet wel dat ik spijt heb dat ik niet veel eerder aan schaatsen begonnen ben.

### Welke training verzorg je?

Met ingang van dit jaar train ik de beginners-pupillen op donderdag, samen met Ingrid Beld. We worden daarbij voortreffelijk geholpen door Peter Verkerke. Pupillen trainen (en zeker beginners) is veel lastiger dan het trainen van volwassenen. Kinderen vallen nogal eens om, moeten tussendoor wel eens naar de WC, zijn vlug afgeleid. Daar komt nog bij het 'ge-

doe' met de hou-  
tjes. Helaas worden die  
niet door alle ouders stevig vastgezet  
aan de schoenen, en de scherpste laat  
ook wel eens te wensen over. Dat  
kan het lesgeven aanzienlijk verstoren.  
Daar staat tegenover dat kinderen  
nauwelijks bang zijn te vallen, het  
schaatsen veel sneller oppikken dan  
volwassenen, en je dus veel sneller  
eer van je werk hebt. Binnen 4-5 we-  
ken kunnen ze zich in het algemeen  
redelijk op het ijs voortbewegen, en  
gaan dan steeds beter glijden. Dat is  
ook zo ongeveer het doel waarnaar  
we in groep 1 streven: recht op de  
schaats staan en goed kunnen glijden.  
In groep 2 gaan we dan verder met  
de afzet, de schaatshouding enzo-  
voort.

Inmiddels ben ik ook begonnen aan de schaatsleider-niveau-II-opleiding van de KNSB (de vroegere JSL-opleiding). Heel leuk om te doen, vooral omdat –dit jaar voor het eerst– het lesprogramma is afgestemd op de individuele cursisten. Wat je al weet/kunt mag je overslaan, zodat je aan andere onderwerpen meer tijd kunt besteden. Het is ook leuk om met andere trainers uit heel Oost-Nederland ervaringen uit te wisselen.



## **Wat voor werkzaamheden verricht je nog meer voor de HIJC?**

Ik zit in het bestuur van de HIJC en ik ben lid van de sponsorwerkgroep. Ook ben ik –samen met Johan ter Horst- sinds kort belast met de clubwedstrijden in Enschede. En als het flink vriest (zoals twee jaar terug) dan maken werk en privé-leven plaats voor allerlei werkzaamheden op de natuurijsbaan aan de Van Alphenstraat.

## **Aan welke activiteiten doe je zelf mee?**

Op dit moment train ik op maandag (in Deventer, bij Henk GB), op donderdag (in Enschede, bij Hans G.) en –onregelmatig- op zaterdag.

's Zomers doe ik mee aan de droog- en fietstrainingen (incl. de TCT-ritten op vrijdag). Op zondag zit ik meestal ook op de fiets om ergens in de regio een toertocht te rijden. Skee-leren vind ik een slap aftreksel van schaatsen, dus maandagavond laat ik steevast verstek gaan.

De afgelopen twee jaar heb ik de 200 km tocht op de Weissensee in Oostenrijk geschaatst. Geweldig om mee te maken. Mijn ambitie voor dit seizoen is om binnen te komen vóór het donker wordt.

## **Is er nog tijd voor andere zaken?**

Veel tijd voor andere hobby's of activiteiten is er niet. Het is al lastig zat om gezin, werk en sport te combineren. Mijn vrouw schaatst niet (meer),

maar werkt/studeert 4 dagen per week. Zoon Rick (10) doet fanatiek aan honkbal, en Eva (6) is dit jaar met schaatsen begonnen.

Er is wel een flink verschil tussen zomer en winter. In de zomer laat het sporten zich wat makkelijker combineren met andere zaken dan in de winter. Gelukkig ben ik vrij flexibel in mijn werk (op de UT). Het is vaak passen en meten, maar het lukt meestal toch. Het enige nadeel (vanuit sportief oogpunt) is dat ik voor mijn werk regelmatig voor korte tijd in het buitenland zit. Dat is niet alleen praktisch wat onhandig, maar het is ook slecht voor je conditie (je beweegt 4-5 dagen nauwelijks).

## **Wat bevat je zo aan de HIJC?**

Voor iemand die tot z'n 35<sup>ste</sup> gevoetbald heeft, is een schaatsclub een verademing. Schaatsers roken niet (op René de Jonge na), drinken geen alcohol voor, tijdens of direct na het sporten, en de omgangsvormen zijn beschaafd. Voor de HIJC komt daar nog bij dat het in allerlei opzichten kwalitatief een heel goede vereniging is, waarbij vooral de schaatstechniek centraal staat, op alle niveaus, van jong tot oud. En het is ook gewoon gezellig om 2-3 keer per week met dezelfde groep mensen (veelal heren op leeftijd) te gaan schaatsen, fietsen of lopen. Zelfs wanneer je elkaar niet de oren van het hoofd praat (bijvoorbeeld omdat je amechtig ergens nog net in het wiel van je voorganger zit), scheidt dat een band.





**HOFMEIJER  
MECHANICS**

Tinsteden 22  
7547 TG Enschede

Tel. 053 - 428 32 84  
Fax 053 - 428 32 93

### Serviceverlening in roterende werktuigen

- \* Reparatie en onderhoud
- \* Montageprojecten
- \* Renovatie / Rehabilitatie
- \* Automatiseringen
- \* Ombouwprojecten
- \* Mechanische storingen

### Voor de sectoren:

- \* Waterzuivering
- \* Polderbemaling
- \* Drinkwatervoorziening
- \* Energievoorziening
- \* Industriële installaties
- \* Process installaties

Centrale Verwarming

Sanitair      Installaties



# B. BENERINK

Tel. 074-291 03 51 b.g.g. 242 60 66  
Landmansweg 82 Hengelo (o)

**MACHINEFABRIEK**



**PIEPER**

7557 PV HENGELO (O). - REIGERWEG 63  
TELEFOON (074) 291 84 09 - FAX (074) 291 72 08

\* voor al uw conventioneel en c.n.c. draaiwerk

# SCHAATSSLIJ- INSTRUCTIEAVOND

Door: GERTJAN VAN WEERT

**Z**oals in de vorige Overkomer aangekondigd vond op 2 november j.l een schaatslijp instructie avond plaats in het HIJC Clubgebouw. De avond was georganiseerd door Wim Verkerke en werd geopend door Herman Bruggink die een presentatie hield waarin uitleg gegeven werd over verschillende typen schaatsen.

Met betrekking tot de Onderbinders voor je jongste gelederen onder ons werd gesteld dat de vereniging de voorkeur geeft aan de ouderwetse uitvoering hiervan. Waarom? Omdat deze minder moeilijk onder te binden zijn dan de modernere plastic uitvoering en omdat voor het

onderbinden van de laatstgenoemde vrij veel kracht vereist is wat moeilijk op te brengen is voor de kinderen. Het grote voordeel ook van de ouderwetse houtjes is dat je ze makkelijk onder een paar oude schoenen kunt vastzetten met behulp van een boutje en een moertje dat je onder de inlegzool door de

schoenzool boort en dan weer door de onderbinder. Hiermee sla je drie vliegen in één klap; de kinderen én hun ouders worden verlost van het onderbinddrama en de trainers worden verlost van kinderen met los zittende

schaatsen, wat de effectieve lestijd ten goede komt. Voor wat betreft de Noren

**“De kinderen én hun ouders worden verlost van het onderbind-drama....”**

liet Herman het verschil zien tussen schaatsen uit het goedkope en het duurdere segment, waarmee natuurlijk niet gezegd werd dat iedere schaatser persé dure schaatsen moet kopen. Wel werd betoogd dat als je (tweedehands) schaatsen koopt, je bijvoorbeeld goed moet letten op het feit of bijvoorbeeld de ijzers wel recht



zijn, en werd het belang van een goede schoen benadrukt waarbij het vergelijk gemaakt werd tussen gewone schoenen uit het goedkope en duurdere segment; vaak al te merken aan de kwaliteit leer die gebruikt is, en de kwaliteit van het hielstuk (contrefort) van de schoen. Het laatste is met name belangrijk omdat bij de zijdelingse afzet tijdens het schaatsen veel kracht wordt gezet vanuit de hiel.

Als je twijfelt, vraag je trainer of de materiaalman van de HIJC (Johan Nijhuis) om advies.

## **“De avond eindigde met een gezamenlijke slijpsessie....”**

De theorie van de avond werd afgesloten met een uitleg over de ronding van de schaats die vereist is om te kunnen ‘sturen’ en natuurlijk, waar we allemaal voor gekomen waren, het slijpen zelf. Indien je dit niet zelf wilt doen, besteed het dan uit aan een speciaalzaak waar nog liefde voor het vak aan de dag wordt gelegd of bij bekenden uit het schaatscircuit, die dit ook voor anderen doen.

Na een lekker kopje koffie kwam de praktijk aan de orde voor de

mensen die zelf willen slijpen. Johan Nijhuis had hiertoe zijn slijptafel meegenomen en heeft de aanwezigen uitgelegd en gedemonstreerd op welke manier je zelf de schaatsen het best kunt slijpen. Zo liet hij zien hoe je het best de schaats kunt voorbereiden, de slijpsteen kunt bewaren, hoe je hem kan vlakken en we ontvingen nog allerhande tips die het slijpen vergemakkelijken en het resultaat doen verbeteren.

Er waren verschillende mensen

aanwezig die hun eigen slijptafel meegenomen hadden

en de avond eindigde met een gezamenlijke slijpsessie, van verdere adviezen voorzien door Johan Nijhuis.

Al met al was het een zeer leerzame avond voor die mensen die graag zelf hun schaatsen willen slijpen. Eigenlijk onbegrijpelijk dat op zo’n avond als deze zo weinig mensen komen. Immers, de investering voor een slijptafel en attributen verdient zich al snel terug als je een paar schaatsen te slijpen hebt.



# Sinterklaasfeest 2004



Sinterklaas is weer in het land.

De Sint en zijn Pieten zullen ook de schaatsers van de Hengelose ijsclub niet vergeten.

Hij brengt een bezoek aan de schaatshal Euregio te Enschede, op de volgende dagen 1-2 en 4 december.

Groeten  
Sint en de schaatspieten.



**bouwbedrijf  
krakers b.v.**



Oude Postweg 129  
7557 DC Hengelo (O)  
Tel.: 074 - 2912964  
Fax: 074 - 2915823



# BEZOEK AAN ERFURT

18 tot 22 oktober 2004

DOOR: MARIJKE GOEREE



**M**aandag 18 oktober 2004 vertrek bij Van der Valk in Hengelo om 07.20 uur. We laten onze ouders in de regen achter. Het is nog donker en al druk op de weg. We rijden richting Oldenzaal/Duitsland, en hebben een korte stop om 10.15 uur voor een *plaspauze*.

Onze weg gaat verder richting Paterborn en Kassel. Vanaf Kassel nemen we een B-weg. Deze is in afstand veel korter dan de autoweg. We zijn om 12.30 uur in Erfurt en hebben dus tijd om ons in te checken. We komen op de 9<sup>de</sup> verdieping en krijgen tweepersoonskamers toe geweest. Op de 9<sup>de</sup> verdieping zit ook de trainingsgroep van Henk de Vries/Job van Regteren. Dit houdt in dat wij geen gebruik kunnen maken van de gezamenlijke woonkamer maar we improviseren een tussen ruimte als gezamenlijk

huiskamer.

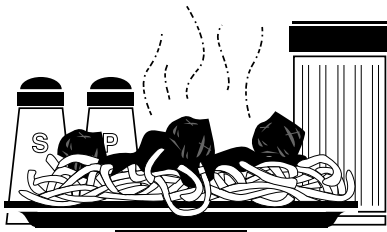
Om 13.30 uur lopen we allen naar de Gunda Niemann IJshalle. Even aanmelden bij het Olympiastutzpunkt Thuringen en dan schaatsen op de baan. Het oogt wat drukker dan vorig jaar maar het is nog lang geen Deventer. Het is weer geweldig glij-ijs, we hebben er allen zin in.

Om 16.00 uur richting het hotel, koffie, thee of warme chocomelk met een koek en dan lekker douchen. Tijd voor ons zelf, dus leren, kletsen, etc. De koks van vandaag zijn Niels en



Robin en die toveren een voortreffelijke spaghetti maaltijd voor de 17 hongerige schaatsers. In de keuken is het vreselijk gezellig, het is een samenkomst waar veel gelachen wordt en geleerd. Hoe kun je zien dat spaghetti gaar is?? Door een sliert spaghetti tegen de tegelmuur aan te gooien en als deze blijft hangen is de spaghetti gaar.

Daarna afwassen en wat lummelen. Om 20.15 uur koffie en limonade drinken. Edwin leest een gedicht voor namens de groep en biedt een foto aan Bennie aan. Daarna wordt er een enquête uitgedeeld waar een ieder



zijn zegje kan doen. Nog even kleppen en tegen 22.30 richting kamers en om 23.00 uur is alles stil.

Dinsdagmorgen om 6.30 uur opstaan en eten. Vanaf 6.45 tot 7.15 uur en in een draf naar de ijsbaan. Jammer we kunnen niet gelijk op de baan. Wel mogen we langer schaatsen en krijgen voor de volgende dagen voor de ochtend andere tijden door, nl 's morgens van 8.00 uur tot 9.45 uur. De heren worden getraind door Edwin en de dames door Bennie.

Linda traint met de dames mee. Er wordt op coördinatie en techniek getraind. Lekker tot 9.45 uur geschaatst. Na ons trainen de selectie sporters. Hieronder onze toppers uit Nederland (Postcode Loterij) en die van Duitsland en we zien ook nog wat Finnen. Bekende voor ons uit het Twentse land zijn Monique Kleinsman en Frederieke Ankone.

Natuurlijk blijven we nog staan kijken hoe deze groepen trainen. Kijken is kopiëren. Daarna lekker naar ons verblijf gelopen door het herfstachtig park. Koffie /thee, chocolademelk met een koek en dan lekker leren of lummelen.

Rond 12.30 uur de lunch met een bord snert gesponsord door Bennie zijn werk (Domijn).

We zijn om 13.30 uur richting ijsbaan gelopen waar we hebben ingelopen en strekoefeningen gedaan hebben, waarna we lekker warm het ijs op konden. (Dit doen we elke training) De heren werden 's middags door Bennie onder handen genomen en de dames door Edwin. De middag was geheel weer voor de techniek.

Rond 15.30 uur moesten we de baan weer af en komen de Deutsche toppers in onze plaats. Daarna weer lekker naar ons onderkomen. Wie nog wat aan het huiswerk wil doen heeft hier gelegenheid voor. De playstation van Niels is ook ontdekt er worden weddenschappen afgesloten om tegen elkaar te strijden. Om 18.00 uur gaan Elisa en Marlies pannenkoeken bakken, lekker met appel, rozijnen,



ananas, spek en kaas, ieder wat wils. Het zijn in totaal zo'n 60 pannenkoeken. De dames hebben bijna 1,5 uur in de keuken gestaan. De dames konden beide de pannenkoek uit de koekenpan omhoog gooien zonder dat ze of tegen het plafond of op de grond terecht kwamen. Iedereen heeft genoeg gehad en het smaakte ook nog goed.

Om 20.30 uur kwamen we weer bij elkaar in de woonkamer. Bennie had een film meegebracht over de Klapschaats. Deze laat ons zien hoe je de schaats neer moet zetten en hoe je moet starten. Het is een leerzame film. Daarna weer tijd voor huiswerk....of kleppen tot 22.30 uur.

23.00 uur is alles rustig. Bennie is er nog wel om 01.00 uur uit gegaan omdat het behoorlijk lawaai-erig was op de etage. Het waren de sporters uit de groep van Henk en Job. Zij zijn deze avond/nacht voor het laatst en gaan morgen naar Nederland terug.

Woensdag 7.00 uur werd iedereen gewekt

voor het ontbijt. 7.45 uur verzamelen bij de lift en weer naar de Ijsbaan, Bennie geeft de dames les en Edwin de heren. Technisch rijden, 3 x 300 meter, daarna starten en glijstarten. Aan de sporters kun je zien dat we de 3<sup>de</sup> dag hebben. Ze zien er niet zo fris meer uit. Elke dag 2 x 1,5 uur op het ijs eist wel zijn tol. Na het wisselen van schaatsen voor schoenen blijven we weer rondhangen. En natuurlijk foto's maken van en met de toppers. Indrukwekkend om zo'n groep te zien schaatsen. Iedereen was rond 11.00 uur weer in het verblijf. We nemen intrek in de huiskamer waar de andere trainingsgroep heeft gezeten. Tijd voor huiswerk of...



..kleppen of...

Rond 12.30 uur hebben we geluncht en om 13.30 uur in de loopkleding naar het park. Bennie en Edwin hebben het besluit genomen om vanmiddag niet meer op het ijs te gaan maar een lichte looptraining in het park te gaan geven. Bennie blijft achter om een uur bij te komen van de slapeloze nacht. Na de looptraining omkleeden en dan staan we om 15.00 uur weer klaar bij de lift om vervolgens met de groep naar centrum Erfurt te gaan voor het culturele uitstapje. Na een omleiding waren we in hartje Erfurt en zijn lopend naar Peterburg gegaan. Dit is een burcht die al vele



eeuwen geleden hier is gevestigd. We kunnen kiezen voor een rondleiding van 1,5 uur met een tocht door een gangenstelsel van een aantal km met fakkels of een korte waarin je ook alles kunt zien alleen niet met fakkels lopen. Omdat de lange excursie behoorlijk aan de prijs is kiezen we voor de korte.

Daarna lopen we terug naar het centrum waar een Kermis is. We mogen

1,5 uur rondlopen en we verzamelen ons dan om 18.15 uur weer bij de ingang van de parkeergarage. Freek en Mark weten nu ook dat ze in de botsautootjes niet mogen boemsen. Het was niet eenvoudig om uit het centrum te komen, dus kwamen we aan de late kant terug in ons hotel. Freek is aan de beurt voor zijn recept en krijgt hulp van Arjen. De maaltijd is Tagliatelle met kaas/knoflook/spek saus. Het smaakte eenieder goed de pannen worden tot op de bodem uitgelepeeld. We hadden het eten om 20.00 uur op waarna de afwas nog gedaan moest worden. Daarna de slijpblokken op de tafels voor een slijpbeurt van de schaatsen. Voor diegene die iets meer over het slijpen wil weten krijgt nog de nodige voorlichting van Bennie en Edwin. Morgen met goed materiaal de baan weer op. Robin kreeg te horen dat er een slag in de schaats zat. Edwin heeft deze bij de lift, met veel kabaal er uit gewerkt!!!!!! Na 14 schaatsen geslepen te hebben waren we om 21.30 uur klaar. Daarna heeft een aantal de studieboeken gepakt en anderen moesten een frisse neus halen. (Andreas opzoeken?) Bennie en Edwin zijn hun foto's aan het nakijken en wat gebeurt er, Bennie verwijdert alle foto's van zijn camera! Enkele zijn rond 22.15 uur naar bed gegaan andere zaten nog te leren en om 23.00 uur ging iedereen naar bed.

Donderdag om 7.00 uur weer gewekt, ontbijten en hup naar de



ijsbaan. Vandaag een training op snelheid, starten glijstarten, versnellen in de bochten.....

Lekker tot 9.30 uur op het ijs. Daarna rekken/strekken en dan nog met de toppers een praatje maken en weer nieuwe foto's maken voor het thuisfront. Tegen 11.00 uur koffie/thee/chocolade drinken. Tijd voor onszelf. Het weer is goed, daarom trekt de jeugd even naar buiten.

12.30 uur tijd voor de lunch met weer een pan snert. Alle buiken zijn weer rond en klaar voor een fijne training. Om 13.30 uur staan allen weer klaar om te vertrekken naar de ijsbaan voor de training. Vanmiddag hebben we een duurtraining, beginnen met 10 ronden waarbij we één tempo aan moeten houden. Daarna 8 ronden daarna 4 ronden en dan weer 8 ronden. 100, 200 en 400 meter steigerung. Tegen 16.00 uur weer terug om te douchen en drinken. Ieder kon zijn tijd tot 18.15 uur invullen. De koks voor vandaag zijn Mark en Demian, zij maken een heerlijke macaroni. Marijke maakt er nog een lekkere salade bij. We zijn om 19.00 uur gaan eten en het was weer een gezellig samenzijn. Iedereen kreeg weer de gelegenheid om tot 20.15 uur iets voor zich zelf te doen en de corvee kan de keuken weer netje achterlaten.

We hebben eerste de film gekeken die tot die tijd gemaakt is door Bennie en Marijke. We waren over onszelf niet altijd even goed te spreken. Ook het culturele uitstapje is opgenomen. Wordt er nog geroepen "dan

kunnen ze thuis ook zien wat we dat gedaan hebben". Daarna kregen we allen een formulier met evaluatievragen van deze week. Er wordt gevraagd om de vraag niet met ja en nee in te vullen maar dat valt niet altijd mee. Daarna lekker iets voor je zelf doen. Het is de laatste avond dus wordt de bedtijd niet strikt om 23.00 uur. Maar tegen de tijd dat de leiding



vindt dat het laat genoeg is wordt deze en gene naar zijn of haar kamer gestuurd en om 0.30 uur was alles rustig.

De laatste morgen om 7.00 uur werd er weer op de deuren getrommeld om de sporters wakker te krijgen. De meeste zagen er wat slaperiger uit dan voorgaande morgens. We staan wel weer om 8.00 uur op het ijs voor de laatste training. Bennie heeft voor het laatst de jongens en Edwin de meisjes. Inrijden, daarna steigerung 100, 200 en 300 meter, versnellen in de bocht, het starten komt uitgebreid aan de orde en dan lekker uitrijden. En na ons komen de toppers weer



voor de training. We blijven nog wat hangen in de hal terwijl Hans, Bennie en Marijke de auto naar de garage brengen en de rekeningen betaald worden. In ons verblijf weer aange-



komen gaat iedereen lekker douchen en de koffers/tassen pakken. De lunch is om 13.00 uur de laatste pan snert en de macaroni van de vorige dag komen op tafel met de lekkere Duitse broodjes. Hierna de afwas en het uitzoeken van je eigen bestek en borden/mokken. De koffers/tassen naar de lift brengen en deze naar

beneden transporteren. De bus van Bennie wordt weer volgepakt. Nu is het wachten totdat Hans met zijn auto van de garage komt om aan de terugtocht naar Nederland te beginnen. Bij de garage hadden ze gezegd dat de auto ongeveer om 14.00 uur klaar zou zijn. Dus geduldig hebben we gewacht totdat Hans terugkwam. Ondertussen vermaakten we ons met playstation spelen of lekker buiten in de zon liggen lezen of voetballen. De tijd ging hierdoor toch nog snel en Hans was om 16.15 uur terug. De laatste inspectie, de sleutels van de kamers inleveren en dan weg. Omdat we voor het vertrek naar Erfurt hadden afgesproken bij MC Donalds in Hengelo te gaan eten hebben we een MC Donalds onderweg aangedaan. Uiteindelijk waren we om 22.45 uur bij Van der Valk in Hengelo. We kunnen terugkijken op een sportief, gezellig en fijn trainingskamp.

## Antwoorden kinderpagina:

cadeau	doos	zak	mand	kist
familie	van Dam	Smulders	de Boer	Joosten
piet	Pablo	Ricardo	Trappedoelle	Pedro

**Wie wat waar:**

-O, kom er eens kijken

-Hoor de wind waait door de bomen

-Hoor wie klopt daar kinderen?

**Zoek het lied:**

Kleur de letters van de woorden: sint, piet, boek, muts, klomp en hart.

**Woordzoeker:**

In de eerste kolom lees je het woord pepernoot

1. piet - 2. egel - 3. poes - 4. eend - 5. rond - 6. noot - 7. ogen - 8. oost - 9. teen.

**Plaatjespuzzel:**



# Ten Tusscher



Oldenzaalsestraat 340  
7523 AJ Enschede  
tel 053 - 4358219  
fax 053 - 4340001  
[www.tentusscher.nl](http://www.tentusscher.nl)

**alles voor fietsen,  
schaatsen en skeeleren**

## **Dealer van**

Cannondale  
Batavus  
Gazelle  
Multicycle  
Trek  
American Eagle  
Be One  
Ridley  
Basso  
Colnago  
Concorde  
Brompton

Viking  
Raps  
Finn  
Bont  
Zandstra

Campagnolo  
Shimano  
Sram

**Fietsenwinkel Ten Tusscher**

---

---

# Hengelose IJclub

---

---

## Clubgebouw:

van Alphenstraat 17

Hengelo

(074) 2502108

Rekeningnummer 91.31.29.666 S.N.S. BANK, Hengelo

**Internet adres** <http://www.hijc.nl/>

## Bestuur

Voorzitter	Rob Corsten	K.v. Baarenstraat 13	7558 DC Hengelo	(074) 2775928
2e voorzitter	Herman Bruggink,	Lupine 4,	7621 AW Borne	(074) 2667361
Secretaris	Dick Kuipers,	Prof. Lorentzstr. 12,	7557 AX Hengelo	(074) 2426264
Penningmeester	Karel v. d. Velden	D.Dijkhuisstraat 124	7558 GC Hengelo	(074) 2770688
Leden	Andrea ten Damme	(074) 2420526	Johan ter Horst	(074) 2771295
	Nico Groenendijk	(074) 2770096	Jan Woelders	(074) 2772033
	Wilma de Haas	(074) 2770309	Wim Verkerke	(074) 2774730

---

---

## Lijst van trainers

Ingrid Beld	(074) 2667666	Henk Stollenga	(074) 2777921
Leontien Biemold	(074) 2776545	Edwin Tiben	(053) 4775323
Willy Boswenger	(074) 2669372	Wim Verkerke	(074) 2774730
George Bouret	(074) 2421974	Jos Vlecken	(074) 2594240
Herman Bruggink	(074) 2667361	Hans Vollenbroek	(074) 2421224
Edi Bruns	(074) 2773031	Henk de Vries	(074) 2662519
Bennie Goeree	(053) 4281282	Dennis Winters	(053) 4359648
Nico Groenendijk	(074) 2770096	Jans Winters	(053) 4359648
Henk Groot Bramel	(053) 4311739	Jan Woelders	(074) 2772033
Hans Groothengel	(074) 2771781	Jan Yntema	(074) 2428860
Wilma de Haas	(074) 2770309	Maikel IJsseldijk	(0570) 636578
Monique van Hoogmoed	(074) 2913616	Wil IJsseldijk	(0570) 626609
Henk Horstink	(053) 4776157	Ko Zurink	(074) 2783705
Peter Jansen	(074) 2776724		
Gerald Knippers	(074) 2667641	<b>Wedstrijdsecretariaat</b>	
Dick Kuipers	(074) 2426264	Johan ter Horst	(074) 2771295
Johan Nijhuis	(0541) 354376		
Joep Oude Groen	(053) 4612827	<b>Ledenadministratie</b>	
Robin Polman	(074) 2505694	Dick Kuipers	(074) 2426264
Job van Regteren	(074) 2425894	secretariaat@hijc.nl	
Marcel Roelofs	(074) 2774209	of	
Ben Smeeman	(074) 2434256	dick.kuipers@home.nl	



# BOUWBEDRIJF

Beerninksweg 62  
7555 PA Hengelo  
Tel.: 074 - 2918083



Kantoor / showroom  
Benninksweg 62 7555 PA Hengelo  
Tel 074 - 291 8083

# ABBINK B BOEKELO V

- Wegenbouw
- Bouwmaterialenhandel
- Riolering, Drainage
- Bodemsanering
- Bestrating
- Grondwerken, Transporten
- Containerverhuur

**Abbink Boekelo b.v.**  
**aannemingsbedrijf weg- en waterbouw**

*Losplaats 10, 7548 BN Boekelo  
Tel: (053) 428 22 78 Fax: (053) 428 27 59*

# KAMPIOENEN RIJDEN...

VIKING



ZANOSTRA



FINN



ROCES



MET



## LINDENHOLZ

RIJWIELEN - SCHAATSEN - SKEEELERS

Prunuslaan 2-4 - Rouveen - tel. (0522) 291 666 - [www.lindenholz.nl](http://www.lindenholz.nl)

GROTE KEUS IN 2E HANDS SCHAATSEN

EIGEN SELF - REPARATIE - EN MONTAGEAFDELING

MAANDAGMORGEN GESLOTEN - DONDERDAGAVOND GEOPEND

Indien onbestelbaar, dan dit clubblad s.v.p. retour naar:  
D. Kuipers (secr.),  
prof Lorenzstraat 12,  
7557 AX Hengelo