

DE OVERKOMER

TPG Post
Port betaald
Port payé
Pays-Bas

O.a. in dit nummer:

- *Vorbereiden op de Weissensee**
- *Big Brother nu ook op het ijs**
- *Dubbelen vernieuwd!**
- *Veilig schaatsen op natuurijs....**
- *Kampioenen stellen zich voor**

27ste jaargang, nummer 225
januari 2005

CLUBBLAD

**HENGELOSE
IJSCLUB**

Oppericht 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 IJscub 27ste jaargang januari 2005, nr. 225

Inhoudsopgave:

* Inhoudsopgave	1	* Wisseling secretariaat HIJC . . .	17
* Colofon	1	* Kinderpagina	18
* Van onze voorzitter	2	* Service pagina	21
* Van de redactie	3	* Even voorstellen:	
* Even voorstellen:		Niek Terhorst	22
Jeroen Oeben	4	* Pupillenschaatsen	25
* Ben gaat weer naar de		* Big Brother	28
Weissensee	8	* Diploma schaatsen	30
* Welkom	11	* Veilig schaatsen op natuurijs .	32
* Sluiting kopij	11	* Service pagina	34
* Dubbelen	12	* Hengelose IJscub	36
* Club van 100	15		

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: 12-3-2005)**





Van de voorzitter.....

Beste mensen,
Namens het gehele bestuur wens ik u allen een goed en gezond 2005.

De vreselijke ramp in Azië op 2^e kerstdag heeft ons eens te meer met de neus op de feiten gedrukt dat gezondheid en veilige woon- en leefomstandigheden geen vanzelfsprekendheden zijn. We hebben als bestuur intern overlegd en hebben besloten om als vereniging geen eigen actie op te zetten. We hopen en gaan er vanuit dat ieder zijn eigen hart volgt en steun geeft aan de opvang en verzorging van alle gedupeerden van de ramp door geld over te maken op giro 555. of anderszins medeleven en steun te betuigen.

Zoals u misschien opgevallen is, is er dit jaar geen nieuwjaarsreceptie van de vereniging geweest vanwege te weinig belangstelling in de afgelopen jaren. Het is realiteit dat dingen veranderen in de loop van de tijd, maar het is ook wel jammer dat dit ontmoetingsmoment verloren is gegaan. De communicatie over wat er in de club gebeurt gaat nu voor een belangrijk deel middels internet. Afgelopen week mailde Han Leferink, onze webmaster, vol trots dat de website:

www.HIJC.nl de 150.00^{ste} bezoeker heeft gehad, waarvan het laatste jaar alleen al 70.000 hits! Hiermee voldoet de site in een grote behoefte en ik adviseer u om er ook eens op te kijken, hij is er niet alleen voor wedstrijdrijders. Han Leferink wil ik hierbij een groot compliment maken voor de moeite en energie die hij erin steekt en die aan een grote behoefte aan informatie blijkt te voldoen.

Het gaat de vereniging overigens erg goed; er zijn zoveel aanmeldingen van jonge leden dat er op zaterdag al een (tijdelijke) ledenstop voor de kindergroepen is ingesteld.

Onze club wordt door veel verenigingen uitgenodigd op wedstrijdtoernooien waar onze rijders goed voor de dag komen. In het vorige voorwoord noemde ik al Jorien Veldhuis, (7^e op het NK) maar dat was een schrijffout, haar moeder heet zo. Het moet zijn Jorien Voorhuis, mijn excuses voor de verschrijving. Veel van de jongere rijders komen op toernooien in Alkmaar, Groningen, Nijmegen, Assen ed. Op 15-1-05 organiseert de HIJC een toernooi in Nijmegen. De komende weken gaan we als bestuur om de tafel om het beleid voor de komende jaren uit te stippelen



waarbij er o.a. aandacht is voor het technisch kader en de communicatie. Jammer genoeg moeten we in het bestuur afscheid nemen van Dick Kuipers die na ruim 12 jaar zijn taak als secretaris van de HIJC heeft neergelegd. Hij is van groot belang voor het goede beleid in onze vereniging geweest en we zullen hem zeer missen. Dick alvast hartelijk dank, we nemen later gepast afscheid van je, je gaat je nu weer bezig houden met waar je passie ligt en dat is veel schaatsen! We prijzen ons wel gelukkig dat Nico Groenendijk de ledenadministratie en

het post adres van de vereniging van Dick overneemt, waarover verder in dit blaadje meer.

Ik wens jullie allen nog veel schaatsplezier deze winter, waarbij alle Weissenseegangers hun natuurijs veilig gesteld hebben, veel succes en laat de verhalen maar horen. Ik hoop zelf op een Elfstedentocht aangezien ik eindelijk ben ingeloot, maar een buitentemperatuur van 11 graden belooft niet veel goeds.....

Rob Corsten



Van de redactie....

Journaalbeelden met uitbottende elzen, beheerders van de natuurijsbaan van de HIJC die hun nood klagen in de krant. En dat in de eerste helft van januari terwijl de meeste grote ijsevenementen nog moeten komen. Zo bereidt een flink aantal HIJC leden zich voor op de o zo koude Weissensee terwijl de natuur in Nederland hen toeroept: ‘ga toch fietsen...’

En ja, u ontvangt een Overkomer met twee gezichten, want inderdaad

treft u al een aankondiging voor de (fiets- en skeeler)ruilbeurs in maart aan. De ‘Deventer schaatsers’ hebben immers bij het verschijnen van deze Overkomer de meeste baantjes van dit seizoen al geschaatst. Maar daarnaast natuurlijk veel schaatswederwaardigheden: over marathonschaatsen, baankampioenschappen en diplomaschaatsen. En zelfs over ‘veiligheid op natuurijs’ – wie weet brengen we zo nog een natuurlijke bevalling op gang. En vergeet vooral ook niet om onze vernieuwde ‘dubbelen’ te lezen!



Even voorstellen.....

Jeroen Oeben



Mijn naam is Jeroen Oeben, ik ben 20 jaren jong en rijd inmiddels voor het vierde seizoen marathons.

Ik ben oorspronkelijk begonnen met schaatsen toen er een goede natuurijswinter was: er lag ijs op de Tuindorpvijver. Op diezelfde vijver heb ik leren schaatsen op noren. Ik begon het wel leuk te vinden, dat schaatsen, het was immers weer wat anders dan voetbal. Zodoende ben ik bij de HIJC gaan schaatsen.

Na een tweektal jaren te hebben geschaatst als recreant, kwam mij ter ore dat de HIJC een marathonploeg wou starten. Echte criteria waren hier niet aan verbonden, behalve de leeftijd, je moest in dat jaar 17 worden. Dat werd ik en het leek me leuk om het schaatsen wat serieuzer te nemen en af en toe een wedstrijd te rijden.

Mijn techniek was toendertijd absoluut niet om over naar huis te schrijven, volgens mij ben ik in mijn eerste wedstrijd na 2 ronden al gedubbeld. Doch ik bleef het leuk vinden en werd steeds fanatieker. Ik ging meer trainen en legde veel accenten op techniek. Het eerste jaar verliep daardoor voorspoedig, de vierde

wedstrijd reed ik uit en op het einde van het seizoen had ik zelfs punten behaald.

Het tweede marathonseizoen verliep



echter niet zo voorspoedig, door mijn fanatisme had ik teveel getraind, dit leidde tot blessures en ik stond maar een half seizoen op de schaats. Progressie zat er wel in, ondanks het feit dat ik de helft van de wedstrijden maar had gereden werd ik tiende in het algemeen klassement.

Vorig jaar bleek ik echter helemaal klaar te zijn voor de marathons, ik



zou ze eens wat laten zien. De wedstrijden gingen heel goed, met resultaat: ik werd kampioen van Noordoost Nederland in de C3 klasse.

Dat verliep mooi en het werd nog mooier toen ik aan het begin van het zomerseizoen een brief in de bus kreeg waarin stond dat ik één van de gelukkigen was die geselecteerd waren voor de Marathon Talentenploeg Regio Oost.

Dit is een nieuwe ploeg die dit jaar is opgestart en waarin men de regionale rijders dat extra duwtje in de rug willen geven om eventueel door te stomen naar de landelijke klasse. Door mijn kampioenschap ben ik gepromoveerd van C3 naar de klasse C1, dat was wel een hele omschakeling en flink wennen. Ik bracht in het begin van dit jaar niets klaar. Gelukkig heb ik onlangs de vierde wedstrijd in Assen gewonnen met een ronde voorsprong.

Mijn trainer in de Marathon Talentenploeg Regio-Oost is Pieter van



Savooyen, hij is ook trainer bij de ijsclub Dalfsen.

Mijn trainer bij de HJC is George Bouret, ik train al vier jaar onder zijn hoede. George heeft mij veel bijgebracht over techniek en trainingsprincipes, mede door hem ben ik eigenlijk van niets naar een C1-rijder geklommen, ik ben hem dan ook veel dank verschuldigd. Ik train momenteel drie maal in de week op het ijs, daarnaast ben ik nog bezig met

krachtraining en fietsen, in het weekend heb ik meestal een wedstrijd. 's Zomers train ik nog iets intensiever: 2 maal per week skeeleren, 2 tot 3 maal per week fietsen en 1 tot 2 maal per week krachtraining. 's Zomers trainen we harder om meer basis voor het schaatsseizoen op te bouwen, in de winter houd je deze basis alleen maar op peil en leg je meer accenten op de techniek.

Het marathonschaatsen is een mooie sport. Het trekt mij veel meer dan de langebaan wedstrijden. Er hangt veel meer sfeer bij de



marathonwedstrijden, het gaat allemaal heel gemoedelijk en ook het tactische “spelletje” boeit me enorm. Ook de combinatie van kracht, uithoudingsvermogen, techniek en coördinatie eist veel van je en het is ook zeer boeiend om daar continu mee bezig te zijn.

Wat ik uiteindelijk wil bereiken is minimaal de B-klasse, dit is een landelijke klasse die net onder het A-peleton staat. Voorop staat echter

prima.

Naast de sport doe ik de opleiding HBO-verpleegkundige. Ook hier ben ik heel druk mee, ik moet veel stages lopen en dat botst wel eens met het trainen. Maar men is op school gelukkig zeer flexibel en ze geven me daar de ruimte om goed te kunnen trainen.

Naast school en sport blijft er weinig tijd over voor andere dingen, uitgaan zit er bijna niet in, meestal heb ik zondags of training of wedstrijd. Dan



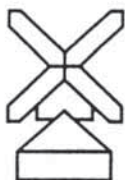
dat ik gewoon veel plezier in het wil hebben en dat ik lekker fanatiek kan blijven trainen.

Ik rijd op Mogema NSX pro buizen met een Viking Gold 2000 schoen. De Mogema NSX buizen zijn erg flexibel waardoor je in de bocht enorm veel druk kunt houden, op het rechte stuk hebben ze echter het nadeel dat ze de neiging hebben om naar buiten te sturen. Ik rijd er inmiddels twee jaar op en ze bevallen

zit zaterdagavond stappen er niet in. Gelukkig hebben we een mooie, hechte marathonploeg bij de HIJC. Het contact is erg goed en we komen zaterdagavond meestal bij elkaar om een film te kijken of gewoon gezellig wat te drinken.

Nu zijn we inmiddels al weer halverwege het schaatsseizoen, een seizoen waarin veel veranderingen hebben plaatsgevonden. We blijven in ieder geval lekker schaatsen.





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

Ben gaat weer naar de Weissensee...

Door: G. SCHROOTEN
(NAMENS TRAININGSGROEP BEN SMEEMAN)



Je kent dat wel. Je belooft iets of zegt “ja” als iemand je vraagt of je ook meedoet. Want wat je belooft of waar je “ja” op zegt ligt namelijk comfortabel ver weg. Minstens een jaar en ongeveer 1100 kilometer in dit geval. Je doet dat dan vrij gemakkelijk omdat je denkt dat als niemand erover begint, het wel weer over gaat.

Ik praat nu over oktober 2003. Tenslotte is er ook dit jaar niks van gekomen. Terwijl we het jaar ervoor dat elkaar nog plechtig beloofd hadden. “Het löp wa lös” dus, en vol bravoure zeg je toe. Maar dan heb je, in dit geval, buiten de waardin gerekend, én het soort schaatsers dat bij Ben braaf z’n rondjes trekt. Met een hardnekkigheid die je wakker had moeten schudden, of op z’n minst de nodige argwaan had moeten wekken, brengt met name Joyce het toch steeds weer tijdens de trainingsavonden aan de orde. En waar we als schaatsers nu eindelijk geleerd hebben rechtop te blijven, valt de een na de ander, nu echt, als een blok voor het idee.

Wat is dat toch met dat groepje

van Ben. Zit je er een keer in, wil je er niet meer uit. Het is een groepje dat voor het grootste deel al jaren met elkaar schaatst. Niet allemaal even mooi, niet allemaal even hard, maar wel allemaal al lang dus. En Ben leidt dat zootje ongeregeld. Want Ben is Ben en voor Ben doen we elk schaatskunstje dat hij kent. Én Ben was al zes à zeven keer op de Weissensee, hij kan daar ook smakelijk over vertellen, elke keer als iemand daar weer over begint. Én Ben wil ook nog wel een en ander regelen. En daar had je nou nét niet op gerekend. En zo worden tijdens het afscheidsetentje van seizoen 2003-2004 weer plechtige eden gezworen. En je begint te twifelen, je weet het bijna zeker, je zit er dit keer aan vast. Zo is het dus gekomen. Tijdens de



zomer denk je nog even dat het wel overwaait. Maar vóór begin seizoen 2004 – 2005 sta je alweer met beide benen op de grond. Een paar telefoontjes leren je dat het idee zich als een computervirus heeft verspreid en bij een aantal mensen het besturingssysteem deels heeft overgenomen. Een paar mensen gaan Ben helpen met de organisatie en we spreken al in begin september in de Houtmaat af, vér voor het traditionele stampotbuffet. Een snelle inventarisatie leert dat we met 15 (jàwel) man gaan. Bij de 15 man zitten ook nog zes dames. De eerste los vast afspraken staan en Joyce regelt een onderkomen. We zitten onder de pannen.

Een volgende afspraak eind oktober staat dan in het teken van de “4 lagen”. De kleding dus en vooral hoe achterlijk koud het kan zijn. Vanaf dan gaan de gesprekken over thermo-ondergoed, windstoppers en waar je die (Kruidvat, Aldi etc.) het goedkoopst kan krijgen. Met verbijstering luister je naar wat je allemaal kan overkomen. De Hengelse IJscub kent gruwelverhalen, en Ben kent ze allemaal. En verdomd je krijgt er zin in. Hoe dat werkt weet ik nog steeds niet. Waarschijnlijk een raar soort heldengevoel of zo. Het kan ook de leeftijd zijn. De meesten van ons naderen de 50, sommigen zijn daar al ruim overheen, een enkeling nog maar net.



En dan moet er geschaatst. Kilometers leren maken. Vanaf dan gaan we vaak 2 keer in de week, donderdags in Enschede, zondags in Deventer. De trein komt langzaam maar zeker op stoom. Op dit moment rijdt hij tussen de dwelipauzes ongeveer 50 à 60 rondjes, per rondje 55 seconden vlak. Iedereen kan nog helemaal meekomen. Je rijdt, reken je snel uit, dan ongeveer 25 kilometer per uur. In de 2 sessies die we dan maken pakken we dan 50 kilometer. Dat geeft de burger moed. Want we hebben nog maar iets meer dan 3 weken.

Trouwens onderweg naar Deventer is het tijd voor, ik noem het maar, 'het bizarre gesprek' Altijd staat daar kleding en kou, of de laatste aankoop, of waar opruiming is centraal. Het meest vreemde onderwerp was wel 'balsem', trouwens toeval of niet, vlak na de begrafenis van prins Bernard. Er zou een soort balsem zijn dat goed werkt tegen kou, nee géén vaseline, en waar je het dan allemaal moest smeren. Nooit geweten dat balsemen zo werkte. Zo langzamerhand komen we dus op temperatuur, nog even en we gaan echt. Wordt vervolgd...

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





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

Jos Keulstra
Wim v.d. Kloet,
Mark Scholten
Pauline Scholten

Sluiting Kopij

De planning:



Sluiting kopij:

12 maart 2005

23 april 2005

Geplande verschijningsdatum:

26 maart 2005

7 mei 2005



DUBBELEN

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



Naam:

Brigitta Snippert-van Zon

Demian Roelofs

Waar en wanneer train je?

Zaterdag van 12.30 tot 13.30 uur bij Gerard Knippers in een hartstikke leuke en gezellige groep.

Ik train in Deventer op maandag, woensdag en vrijdag.

Moet schaatsen nog concurreren met een andere hobby of bezigheid?

Ja, ik doe een combinatie van aerobics en jazzballet, ik wielren (als ik tijd genoeg heb) en skiën vind ik heerlijk.

Nou ja niet echt met een hobby maar wel met school, het is daar nu nogal druk.

Waar ga je schaatsen op natuurijs, zodra het weer dat toelaat? Waarom daar?

In Lattrop op de Bergvennen. Het ligt er prachtig en is meestal niet zo heel druk. Bovendien ligt er al snel ijs als het vriest. Als ik weinig tijd heb ga ik naar Het Hulsbeek.

Op de ijsbaan van de hijk natuurlijk, daar komt iedereen en zie je dus nog wat bekenden.



Op welk merk en model schaatsen schaats je? Waarom bevallen die schaatsen je (niet)?

Ik heb nog gewone “Viking-schaatsen”, lage noren. Die bevallen me nog prima en ik heb me verder nog niet georiënteerd op een ander merk of type schaats. Misschien iets voor mijn verjaardag, die valt toch in de winter.....

Op welke muziek zou je de 1500 meter willen schaatsen? Waarom die muziek?

Op muziek van de Poema's, het nummer “Zij maakt het verschil” bijvoorbeeld, hopelijk stimuleert me dat een snelle tijd neer te zetten.

Op We Are The Champions van Queen. Lijkt me leuk omdat dat liedje me altijd aan winnen laat denken.

Dankzij welke gouden tip maakte je ineens progressie bij het schaatsen? Aan wie had je die tip te danken?

Ik hoorde van Brigit Benerink dat ik (nog) dieper moet gaan zitten. Ze schaatste een aantal rondjes achter me aan en ik merkte meteen effect. Peter Jansen gaf aan dat ik mijn rechtervoet niet zo hoog moet optillen als ik een bocht neem, maar hem als het ware meer tijd moet nemen om de beweging af te maken. Het is een kwestie van gewicht overzetten. Ja, ja ik kan nog van veel mensen wat leren.

Een hele tijd geleden heb ik een keer een tip gehad van Moniek van Hoogmoed. Zij vertelde mij toen ik pupil D was hoe ik mijn schaats moest plaats. Na die tip ging het ineens een stuk harder. Maar ook natuurlijk van mijn huidige trainer Bennie Goeree hij vertelde mij hoe een afzet effectiever te maken, hoe een bocht beter te lopen, hoe een goede houding aan te nemen enz.

Welke rubriek mis je in dit clubblad?

Er zou af en toe iets van de allerkleinsten in kunnen staan. Wat vinden die kleintjes nou leuk of moeilijk? Ik zie dat ze in een korte tijd eigenlijk nog meer leren dan volwassenen en dat ze zo ontspannen op het ijs staan.

Niet perse een rubriek maar meer een apart blad. De tijdenspecial, ik vond dat boekje altijd zo leuk om te lezen en vind het erg jammer dat deze niet meer in omloop is.

Gaat de stelling “schaatsen bij de HIJC is een familiegebeuren” voor jou ook op? Waarom wel/niet?

Ja, ik schaats met mijn dochter Maud, en tot voor een paar jaar terug heeft mijn

Ja, bij ons is het schaatsen een familie gebeuren. Iedereen is lid bij de hijc en



man jarenlang met mijn oudste zoon Tim : schaatst zelf ook zijn rondjes. Verder is het
geschaatst. : zo dat als ik of mijn zusje een wedstrijd

Welke vrijwilligersactiviteit bij de HIJC spreekt je het meest aan? Waarom?

Het feit dat alle trainers er elke keer maar : heb er vaak meer dan 1 persoon langs de
weer staan, sommigen heel wat uurtjes. : baan staat.
Daar heb ik veel respect voor. Ze blijven : Ik vind de schaatsadon altijd erg leuk, lek-
ook altijd positief! : ker gezellig met iedereen.

Als ik meer tijd zou hebben dan zou ik.....

Ik zou nog een extra schaatsuurtje erbij : Als ik niet eerlijk ben zeg ik dat ik dan veel
pakken om de bochtentechniek beter : en nog veel meer tijd in sport zal gaan
onder de knie te krijgen, want 1 uur in de : steken. Maar als ik eerlijk ben zeg ik dat ik
week is eigenlijk te weinig en in de zomer : dan lekker ga computeren, lezen en meer
zou ik nog meer willen wielrennen. : afspreken met mijn vrienden.

Aan wie geef je de volgende beurt? Waarom juist aan die persoon?

René Bakker is de volgende, omdat die : Aan Jöran Stoter, het leek me leuk om is
bij mij in de groep zit en we elkaar altijd : een keer iemand uit een jongere wedstrijd-
(vaak op humorvolle wijze) steunen om : groep te kiezen. Toen dacht ik meteen aan
deze sport onder de knie te krijgen. Want : Jöran omdat hij 's ochtends de oliebollen
ook hier geldt: Wat ben je zonder een : marathons had gewonnen.

Welke openingsvraag zou je aan die persoon willen stellen?

Ben je wel eens in Thialf geweest en zou je : Waarom ben je op schaatsten gegaan?
met mij daar naar toe willen? (grapje) :



Club van 100 € Club van 100 €

Galvano Hengelo B.V.

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

Metaal draaierij Ter Beke

Machinefabriek Ten Heggeler VOF

**VOF Langendonk
Installatietechniek**

Machinefabriek J.H. Pieper

**Aannemersbedrijf
Krommendijk B.V.**

Brama Borne

Albert Heijn Wilmink VOF

AOC Oost

Afdeling Training & Projecten

100 € Club van 100 € Club van 100 €

100 € Club van 100 € Club van 100 €

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

Club van 100 € Club van 100 €

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

Apotheek Slangenbeek B.V.

Borgerink Corporate Strategy

100 € Club van 100 € Club van 100 €

100 € Club van 100 € Club van 100 €

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

Wisseling secretariaat HIJC

Zoals valt te lezen in de bijdrage van de voorzitter neemt Nico Groenendijk een deel van de secretariaatswerkzaamheden over van Dick Kuipers. Het gaat daarbij om het voeren van het postadres van de vereniging, om de ledenadministratie, en om de aanvraag van licenties en trainingskaarten. Dat betekent dat adreswijzigingen, wisseling

van trainingsgroep, opzeggingen en dergelijke voortaan moeten worden doorgegeven aan

**Nico Groenendijk,
Otterstraat 14,
7559 AK Hengelo.**

Zijn telefoonnummer is:
074-2770096.

Het e-mail-adres van het secretariaat blijft ongewijzigd:
secretariaat@hijc.nl.



Breemarsweg 1 7553 HA Hengelo

Tel. 074 - 2504572

Fax.074 - 2912428

Mobiel: 0651-558158

Kinderpagina

DIERENRAADSELS

Wie zijn wij?

1. Ik ben een zwart paard. Als je me omdraait kun je me eten.
2. Ik ben een nuttig dier. Geef mij een letter meer en ik word een lekkernij.
3. Mijn naam zit verborgen in DSARDIROME.



Welk dier hoort in het rijtje niet thuis?

4. leeuwaapje - bergschaap - hyenahond - beverrat
5. haai - kabeljauw - walvis - haring
6. braamui - torenuil - spookuil - gammauil

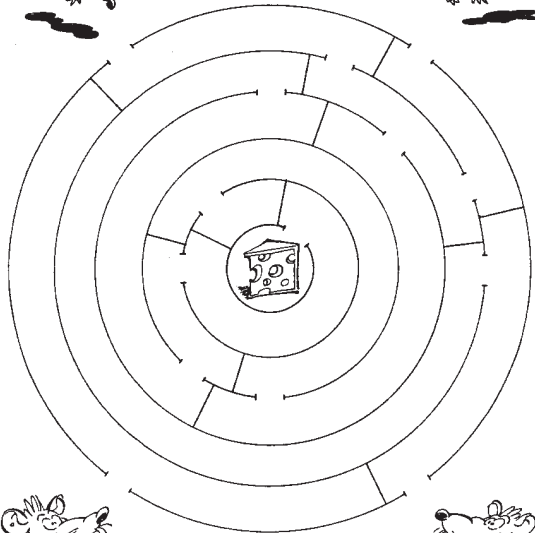
Cijferen

7. Wil je weten hoe oud deze haan is? Tel de cijfers die je ziet bij elkaar op, dan weet je het.



MUIZENRACE

Welke muis kan bij de kaas?



KRUISWOORDPUZZEL

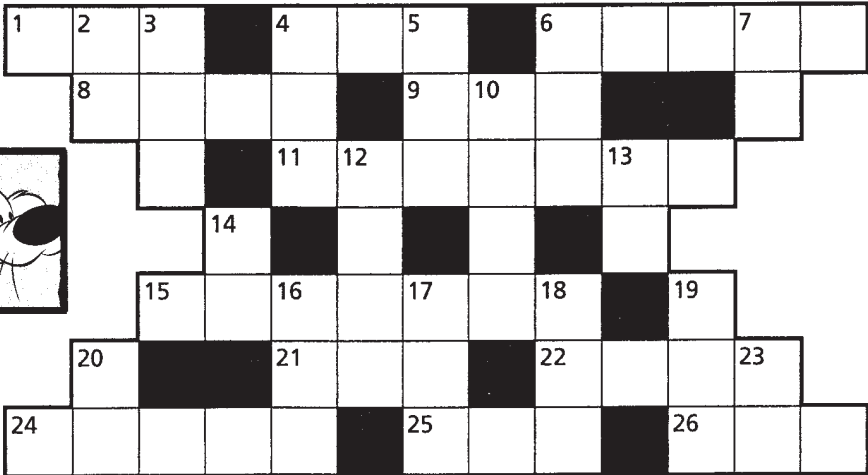


Horizontaal

- 1 in orde
- 4 uitroep
- 6 lang, dun insect
- 8 versje om te zingen
- 9 honderd vierkante meter
- 11 het ermee eens zijn
- 15 tiende maand
- 21 Deense munt
- 22 deel van een koe
- 24 ronde vrucht met steeltje
- 25 soort kledingstuk
- 26 regel

Verticaal

- 2 kiloliter (afk.)
- 3 voorwaarde
- 4 meisjesnaam
- 5 soort schip
- 6 jongensnaam
- 7 loofboom
- 10 lichtrode kleur
- 12 zanggroep
- 13 deel van een mast
- 14 rooms-katholiek (afk.)
- 16 kinderspeelgoed
- 17 ronde vrucht
- 18 harde trek
- 19 dun
- 20 niet parkeren (afk.)
- 23 stoet mensen



De antwoorden
kun je verderop
in dit blad vinden.

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
zaterd.: 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

Geboren op 2 november
2004:

Anniek,
dochter van
Stefan en Marianne
van Ekeren – Woelders

Berlijnstraat 77
7559 WG Hengelo



De onderlinge clubwed-
strijd van 5 februari is
verplaatst naar 27 febru-
ari ivm de NK junioren

Op 19 februari is de
ijsbaan in Enschede
gesloten, zowel tijdens
de training als tijdens
de publieke uren.

Ter gelegenheid van de
150.000ste bezoeker
van de **HIJC website** is door
Han Leferink een overzicht
gemaakt met allerlei wetens-
waardigheden. Interessant voor
belangstellenden en sponsoren.

Route: **www.HIJC.nl**
dan via nieuwspagina
naar een kijkje achter de
(beeld)schermen vervolgens
klikken op lees verder.



Even voorstellen.....

Niek ter Horst

Graag wil ik jullie medewerking voor een artikeltje in de Overkomer. De aanleiding hiervoor is dat jullie op gewestelijk niveau zeer goed gepresteerd hebben.

Dit berichtje kreeg ik afgelopen week in mijn mailbox en vandaar dit stukje, niet dat ik onder druk beter presteer, maar soms hebben mensen gewoon een duwtje nodig om wat te schrijven.

Ik ben Niek ter Horst, 16 jaar en woon samen met mij schaatsende broertje Luuk, mijn zusje Hiske en vader en moeder in Hengelo. Vroeger, toen er nog natuurijs lag en er Elfstedentochten werden verreden ben ik begonnen met schaatsen, eerst met dubbele ijzers op de Tuindorpvijver en later met houtjes op de natuurijsbaan van de HIJC. En in 1997 ben ik bij de HIJC gekomen omdat ik schaatsen erg leuk vond maar ook omdat ik volgens mijn vader wat meer techniek en kracht nodig had om hem bij te houden tijdens de grote tochten. Het begon gewoon als een leuke bezigheid. Ik was toen 9 jaar en was niet erg sportief bezig. Ik trainde één keer in de week en om de tijd verder op te vullen ben ik ook nog op badminton

gegaan. Maar eigenlijk vond ik het schaatsen veel leuker en begon ik veel fanatieker te worden. Ook ging ik meer trainen en na 2 jaar schaatsen ik drie keer in de week en was het niet meer te combineren met badminton. Hier ben ik toen mee gestopt omdat ik ook in de wedstrijdgroep was gekomen. En in de wedstrijdgroep kreeg ik meer wedstrijden en ging er steeds meer tijd in het trainen zitten. Na veel verbetering van techniek en opbouw van snelheid en conditie werd het schaatsen voor mij steeds leuker en ging het ook steeds harder. Als pupil A werd ik eerste bij de oliebolmarathon en mocht ik naar het NK in Eindhoven. Deze wedstrijd was voor mij erg teleurstellend omdat ik een grote kans maakte bij de eerste



5 te eindigen maar enkele ronden voor het eind werd ik door een andere jongen onderuit “geschoffeld”. Maar na deze wedstrijd wist ik wel dat ik de lange afstand leuker vond dan de sprint. En vorig jaar ben ik op de één na laatste wedstrijd in Nijmegen Overijssels kampioen geworden en heb ik op de laatste wedstrijd een clubrecord gereden op de 3000 meter.

Nu ben ik bijna “Full-time” met schaatsen bezig, ik train op maandag, woensdag en vrijdag bij Maikel Ijselijk op de ijsbaan in Deventer en in het weekend zijn er natuurlijk wedstrijden, en op zondag is er dan Mountenbike

training met Dick van Egmond. Verder zit ik op dit moment in 5 VWO. De 5^e is (tot nu toe) het zwaarste jaar en dat is ook te merken aan de hoeveelheid huiswerk. Hier probeer ik dan op dinsdag en donderdag een gaatje voor te vinden en natuurlijk op school zelf. In de overgebleven tijd vind ik het leuk om te compu-

teren. Tijd over heb ik dan ook niet echt, maar dat vind ik helemaal niet erg.

Ik schaats nu al ruim 7 jaar bij de Hengelose IJclub en vind schaatsen nog steeds een fantastische sport. Het geeft me een verschrikkelijke kick om met volle snelheid door de bochten te gaan en ook de vooruitgang in techniek en kracht is erg mooi en duidelijk te merken.



Ik denk dat schaatsen een technisch erg moeilijke sport is en dat je er (mits je je er voor openstelt) ook erg veel aan kan verbeteren. Ook mijn techniek is nog lang niet perfect en ik hoop dat ik hier in de komende jaren (met hulp van de trainers) nog veel aan kan verbeteren en dat ik nog veel kan groeien in de schaatssport.





**HOFMEIJER
MECHANICS**

Tinsteden 22
7547 TG Enschede

Tel. 053 - 428 3284
Fax 053 - 428 3293

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

Pupillen- schaatsen

Door: WIM VERKERKE

Het seizoen is nu net over de helft dus tijd voor een terugblik op de afgelopen periode en een vooruitblik naar de laatste helft van het schaatsseizoen.



Gevonden voorwerpen.

In de kast van de ijsshal ligt een aantal achtergebleven mutsen, handschoenen en handdoeken. Ben je de laatste tijd wat kwijt geraakt, kijk eens in de kast. Op de bovenste plank ligt een mooie verzameling.

Trainingen.

In tegenstelling tot de laatste jaren was nu de zaterdag flink gevuld met pupillen. Maar ook op donderdag is de groep goed gevuld. Dit jaar is voor het eerst voor bepaalde groepen een extra les op de woensdag geweest. Als vervolg hopen we nu een nieuwe recreatieve groep van junioren op de buitenbaan van de ijsshal te starten. Verschillende pupillen en junioren hebben we daar voor benaderd.

Ook de tweede helft willen we weer een extra groep opstarten. Doel is om kinderen door de extra les sneller in een volgende groep te krijgen, zodat ze bij hun leeftijdsge-

noten komen.

We trachten iedereen zover te krijgen dat ze op 12 jarige leeftijd de techniek goed beheersen. Ze kunnen dan de keuze maken om door te gaan naar de wedstrijdgroepen in Deventer of recreatief te schaatsen in Enschede. Wanneer ze op latere leeftijd bij de club gekomen zijn, wordt het moeilijk om dit te bereiken, vandaar dat we de extra groepen ingesteld hebben.

Wedstrijden.

Er zijn weer de nodige wedstrijden geweest. De onderlinge clubcompetitie nadert zijn einde en in de verschillende klassen zijn al verschuivingen te zien. Maar ook tijdens wedstrijden tegen andere clubs waren we succesvol. Duidelijk was te zien dat de techniek van de HJJC'ers vaak positief afstak ten opzichte van andere clubs en daar zijn we best trots op!



Ook de elfstedentocht op 18 december in Deventer was een groot succes. Het was voor menigeen een flinke afstand maar iedereen deed het goed. Het was goed te zien dat HJJC zo goed vertegenwoordigd was! Hulde aan de ouders die al zo vroeg (sommige al kwart over acht) in Deventer waren!!

De tweede helft.

Begin januari zullen er verschillende doorschuivingen plaats vinden in de groepen. Sommige kinderen kunnen nu overstappen van de houtjes op lage noren. De trainer zal de kinderen daarvoor benaderen. LET OP: DE TRAINER BELSIST DIT! De trainer kan vaak zien of de pupil er aan toe is. Een te vroege overstap kan leiden tot minder plezier voor de pupil. Wanneer de kinderen te

vroeg overstappen, dan zullen ze veel pijn in de enkels krijgen en zal het moeilijker zijn om de techniek goed te leren.

Ik hoop dat de tweede helft net zo goed verloopt als de eerste helft. Let op de wedstrijden, voor de onderlinge competitie moet je minimaal aan 4 meegedaan hebben. Mocht je nog niet meegedaan hebben, probeer het dan toch eens. Ook al doe je niet mee aan de competitie, je tijden en PR's worden wel genoteerd. Maar vooral een keer extra schaatsen helpt je aan een betere techniek en wordt het schaatsen nog leuker!

Zijn er vragen, dan kun je altijd bij de trainer of mij terecht.

Antwoorden kinderpagina:



Kruiswoordpuzzel:

Muisenrace: De muis rechts onderin kan bij de kaas
 vinders) 7. 80 jaar (oud heij)
 anderen zijn vissen) 6. torenuil (is vogel, anderen zijn
 (bestaat niet uit 2 dierenamen) 5. walvis (is zoogdier,
Dierenradsels: 1. moor 2. koe 3. dromedaris 4. bergschaap



**bouwbedrijf
krakers b.v.**



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



Big Brother

DOOR: ELLIE SCHOLTEN

Elk voordeel heb z'n nadeel. Aan het begin van het schaatsseizoen viel mijn oog op een affiche over transponders. Een transponder is een soort chip waarmee op de ijsbaan je ronden worden geregistreerd. In de finishlijn ligt een detectielus die verbonden is met een pc. Via internet kun je dan zien hoe je gepresteerd hebt. Behalve het aantal rondjes, zie je ook de rondetijden, de snelste ronde, de gemiddelde rondetijd en de totaal afgelegde afstand.

Ik ben gek op meten en wil graag alles weten. Dus ik heb direct zo'n ding aangeschaft. Met een paar trekbandjes heb ik de transponder vooraan in mijn linker schaatschoen vastgemaakt. Een alternatief is met een klittenband om de enkel, maar ik ben bang dat ik de transponder dan binnen de kortste keren kwijt ben. En dat zou jammer zijn, want je betaald in Deventer 85 Euro voor de chip. In Assen schijnen ze 70 Euro te kosten, dus... als je overweegt er een aan te schaffen. Natuurlijk ga ik nu na elk bezoek aan de ijsbaan, kijken hoe het er-

voor staat. De wekelijkse trainingen leveren niet zo heel veel informatie. Vaak zijn de versnellingen die je doet kort en als je 400 mtr. versnelt beginnen we op het rechte eind en stoppen ook weer 100 mtr. voor de finishlijn. Wel is leuk om te zien hoe lang George nodig heeft om al z'n technische aanwijzingen op ons over te brengen. Niet getreurd, het gaat bij de trainingen vooral om de kwaliteit en niet om de kwantiteit. Op vrijdagmiddag schaats ik al een aantal jaren met mijn Nefit makers (Eric, Laurens, Jan M, Jan R en Jan L) in de publieke uren. We doen



dan echte duurtraining. Daar versta ik onder: gewoon doorschaatsen tot de zambonie het ijs op moet, en na de dweilpauze gewoon weer verder. Als ik rond 5 uur thuis ben, zet ik de pc aan en surf naar www.ijstijden.nl om te zien hoeveel rondjes ik heb gereden en wat de snelste rondetijd was. Om mijn privacy enigszins te waarborgen, heb ik niet mijn naam maar slechts het transpondernummer op de site staan. Natuurlijk weten mijn ploegmakers mijn nummer en ik weet zeker dat een aantal van mijn makers elke vrijdagmiddag ook

weer kijken hoe ik en zichzelf (ze rijden immers mee in ons peloton) hebben gepresteerd. Ik kan mezelf niet meer wat wijs maken, want de transponder registreert slechts. Dus niks meer overdrijven: het ging zo hard en we hebben zoveel rondes gereden. Het staat allemaal geregistreerd.

De duurtrainingen doe ik in het kader van de alternatieve II steden-tocht. Wat dat betreft zit ik aardig op schema, voor 120 rondes draai ik m'n hand niet meer om. Overigens leuk om te weten: de Stichting Winter Marathon gaat dit seizoen

op de Weisensee ook met het AMBI transpondersysteem werken. Dus dat is mooi meegenomen. Het thuisfront kan dan live op de website de prestaties volgen. Er komen op een aantal plaatsen in het parcours detectielussen. Misschien een tip voor Jan Woelders: 'gooi' ook een detectielus in het natuurijs.



DIPLOMA SCHAATSSEN

DOOR: PASCHAL VLIEGEN



Op woensdag 2 en donderdag 3 maart, beide dagen van 18.00 tot ongeveer 19.15, organiseert de HIJC op de baan in Enschede het jaarlijkse DIPLOMA-schaatsen voor alle pupillen die daar wekelijks trainen.

Voor de kinderen (en hun ouders) die hieraan nog niet eerder meegedaan hebben: wat is dat nou, diploma-schaatsen?

De HIJC werkt met “schaatsvaardigheidsdiploma’s hardrijden” van de KNSB. Er zijn 7 niveaus: S (het eerste), A, B, C, D, E en F (het laatste diploma). Het diploma-schaatsen bestaat uit 3 onderdelen:

1. De slalomproef: je slalomt over een afstand van 45 meter op je schaatsen zo snel mogelijk heen en terug tussen een aantal pilonnen door. Deze proef doen we op de binnenbaan.
2. De start- en remproef: je schaatst in een rechte lijn over een afstand van 45 meter zo snel mogelijk

heen en terug. Ook deze proef doen we op de binnenbaan.

3. De langebaanproef: je schaatst binnen een bepaalde tijd zoveel mogelijk rondjes op de buitenbaan. Dit gaat op dezelfde manier als bij de schaatsadon, met ouders langs de kant die tellen hoeveel rondjes je schaatst. Alleen hoeft je deze keer natuurlijk geen sponsoren te zoeken!



Diplomaschaatsen is leuk! Het is eerder een spel dan een wedstrijd en het is spannend om te zien hoever je komt en welk diploma

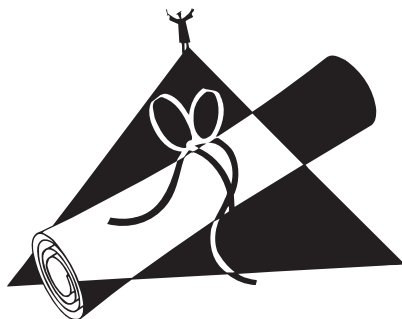


je krijgt, zeker als je pas kort op schaatsen zit. Want ook dan kun je gewoon meedoen! En heb je wél al eerder diploma-geschaatst, dan ga je dit jaar vast veel sneller en ligt er voor jou een volgend diploma te wachten.

Je hoeft je voor het diplomaschaatsen niet apart aan te melden. Je krijgt op tijd van je trainer te horen op welke dag je bent ingedeeld. In principe is het zo dat de pupillen die normaal op woensdag en donderdag trainen gewoon op hun eigen dag komen, maar dan op de hierboven genoemde tijd. De pupillen die normaal op zaterdag trainen worden in overleg met hun trainers op woensdag- of donderdagavond ingedeeld.

LET OP: zorg ervoor dat je op tijd bent en neem je vader of moeder mee. Hij of zij kan dan je rondjes tellen en bovendien heb je dan iemand die je aanmoedigt! Bovendien hebben we beide avonden een

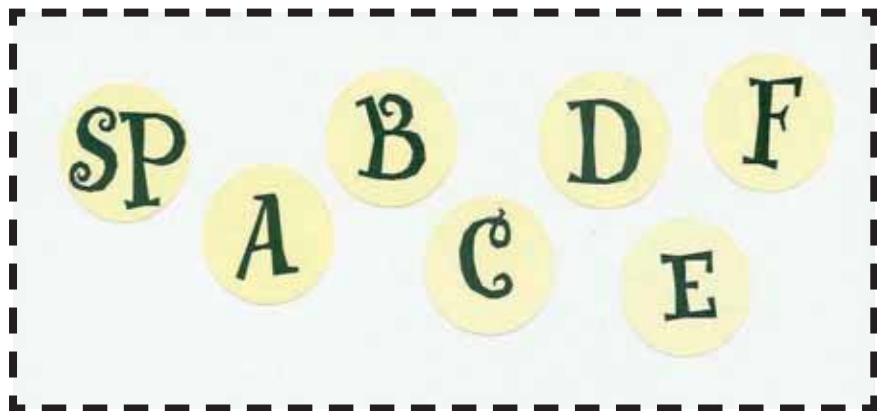
aantal ouders nodig die ons helpen met klokken en het noteren van de



tijden. Dus, ouders, krijgt u een verzoekje om op één van beide dagen een handje te helpen: wij rekenen op jullie!

De diploma's kunnen we je jammer genoeg niet meteen meegeven. We moeten namelijk nog even uitrekenen hoe snel je alles hebt gedaan en de diploma's moeten nog ingevuld worden. Meestal lukt het ons om ze de volgende training mee te geven.

Veel succes!



VEILIG SCHAATSEN OP NATUURIJS

Er komt weer zo'n mooie winter aan waarin veel op het natuurijs kan worden geschaatst, zo hoopt in elk geval de schaatsliefhebber. Maar schaatsen op natuurijs vraagt meer voorbereiding dan schaatsen op kunstijs. Ook als al veel op ijs is geschaatst, kan het natuurijs weer onbetrouwbaar geworden zijn. Wat is van belang voor een goede voorbereiding?

1. Trek warme en vooral vochtregulerende kleding aan. Als je bezweet raakt en even stil staat koel je erg af.
2. Neem een veiligheidsset mee: een werptouw voor de ander en een ijsprijem voor jezelf
3. Zorg dat de achterkant van de schaatsijzers rondgeslepen zijn. Dit voorkomt snijwonden bij valpartijen
4. Doe bescherming tegen vallen aan, vooral als het ijs hobbels, bobbels en scheuren heeft. Denk aan helm, scheen-, knie- en polsbeschermers
5. Weet waar je gaat schaatsen, ken de omgeving
6. Neem een isolatiedeken mee (een

klein pakje, maar zeer bruikbaar tijdens onderkoeling)

7. Neem reservekleding mee, een nat pak is zo opgelopen
8. Eten en drinken zijn handig in een omgeving waar geen 'koek-en-zo-pie' tentjes zijn
9. Zorg dat de thuisblijvers weten waar u bent
10. Vergeet natuurlijk de mobiele telefoon niet, als u er een bezit.

Misverstanden

Ook bij alle voorzorgsmaatregelen en voorzichtigheid, gaat het soms mis op natuurijs, het natuurijs blijft onvoorspelbaar. Het komt regelmatig voor dat schaatsers op natuurijs in een wak terecht komen. Veel mensen hebben jammer genoeg voor een dergelijk moment geen reddingsmiddelen bij zich. Reden hiervoor zijn een aantal misverstanden, die leven onder schaatsers.

Het eerste misverstand is dat wordt gedacht dat het uit een wak klimmen even makkelijk is als erin komen. Dit is niet zo. Het natte ijs aan de rand van een wak is zeer glad. Je hebt dus geen grip. Bovendien brokkelt de rand van het dunne ijs makkelijk af.



Het tweede misverstand is de gedachte: 'ik kan toch zwemmen'. Natuurlijk is dat erg handig. Maar het grote gevaar is niet de verdrinking, maar de onderkoeling. In het koude water treedt onderkoeling binnen enkele minuten op. Door onderkoeling neemt de controle over de spieren af en wordt zwemmen onmogelijk.

De kleding

Goede kleding moet niet worden verward met heel warme kleding. Natuurlijk moet de kleding die tijdens het schaatsen op natuurijs gebruikt wordt warm zijn. Maar kledingstukken, met name sokken, die te warm zijn, zorgen voor veel zweet. Het zweet koelt vervolgens af. Hierdoor kan uiteindelijk bevriezing van de lichaamsdelen ontstaan.

Verder kan beter een extra kledingstuk worden aangetrokken tijdens het schaatsen, dan een kledingstuk uitgetrokken. Wanneer een kledingstuk wordt uitgetrokken, is het tot dan toe te warm geweest. Daardoor wordt er veel gezweet, en dit koelt af na het uittrekken van het kledingstuk.

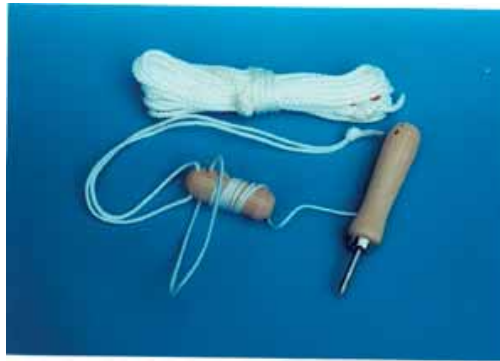
Om er voor te zorgen dat het zweet wordt afgevoerd voordat het kan afkoelen is vochtregulerende kleding

van belang.

De isolatiedeken

De isolatiedeken komt van pas wanneer iemand door het ijs is gezakt. Om een te snelle en te grote afkoeling te voorkomen, wordt de isolatiedeken gebruikt. Deze zorgt ervoor dat de lichaamswarmte niet verloren gaat in de buitenlucht, maar bewaard blijft in de nabij omgeving van het lichaam. Hierdoor wordt de afkoeling zo veel

mogelijk voorkomen. Dat het belangrijk blijft de natte kleding zo snel mogelijk te vervangen door droge kleding, is duidelijk.



Veiligheidsset

Informatie

Informatie is te vinden op de website van de stichting: www.veiligheidopnatuurijs.nl

of via de site van de KNSB: www.knsb.nl/toerschaatsen

U kunt ons ook schrijven, het adres is:

Stichting Veilig Natuurijsverkeer,
p/a Oostenburgervoorstraat 306,
1018 MR Amsterdam.

Tel: 020 6278273

Tot slot wensen wij iedereen veel plezier op het natuurijs.



Service-pagina



Verzoek

Als je bij een artikel foto's inlevert, zou je dan die foto's apart willen aanleveren (bijv. jpg formaat), dit komt de kwaliteit van de afdruk ten goede. Een grootte van 200 MB (en hoger) levert het beste resultaat!



Ruilbeurs 19 maart a.s.

De schaatsen kunnen nog lang niet in het vet Maar.....gezien onze geplande verschijningsdatum voor het volgende nummer willen wij u nu toch alvast wijzen op de HIJC-ruilbeurs.

Op zaterdag 19 maart a.s. zal er weer de bekende ruilbeurs gehouden worden in het clubgebouw.

Misschien wilt U iets verkopen of kopen, dan kan dat op deze ruilbeurs voor racefietsen, fietsschoenen, skeelers, kleding voor het zomerseizoen e.d.

Het clubgebouw zal vanaf 08.45 uur geopend zijn.

Het is misschien wat vroeg deze aankondiging, maar het is nooit te vroeg om een datum te reserveren in uw agenda.....!



Ten Tusscher



Oldenzaalsestraat 340
7523 AJ Enschede
tel 053 - 4358219
fax 053 - 4340001
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

Fietswinkel 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	Nico Groenendijk	Otterstraat 14	7558 AK Hengelo	(074) 2770096
Penningmeester	Karel v. d. Velden	D.Dijkhuisstraat 124	7558 GC Hengelo	(074) 2770688
Leden	Andrea ten Damme	(074) 2420526	Jan Woelders	(074) 2772033
	Wilma de Haas	(074) 2770309	Johan ter Horst	(074) 2771295
	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		
Dick Kuipers	(074) 2426264	Wedstrijdsecretariaat	
Johan Nijhuis	(0541) 354376	Johan ter Horst	(074) 2771295
Joep Oude Groen	(053) 4612827		
Robin Polman	(074) 2505694		
Job van Regteren	(074) 2425894	Ledenadministratie	
Marcel Roelofs	(074) 2774209	Nico Groenendijk	(074) 2770096
Ben Smeeman	(074) 2434256	secretariaat@hijc.nl	



BOUWBEDRIJF

Beerninksweg 62
7555 PA Hengelo
Tel.: 074 - 2918083



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

ABBINK BOEKELO B 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 - SKEELERS

Prunuslaan 2-4 - Rouveen - tel. (0522) 291 666 - www.lindenholz.nl

GROTE KEUS IN 2E HANDS SCHAATSEN

EIGEN SLEP - REPARATIE - EN MONTAGEAFDELING

MAANDAGMORGEN GESLOTEN - DONDERDAGAVOND GEOPEND

Indien onbestelbaar, dan dit clubblad s.v.p. retour naar:
N. Groenendijk (secr.),
Otterstraat 14,
7558 AK Hengelo