

DE OVERKOMER

TPG Post
Port betaald
Port payé
Pays-Bas

O.a. in dit nummer:

- * Bestuursvergadering van 1890...
- * Schaatsen, fietsen, skeeleren, lopen.....
- * Nog één keer de Weissensee.....
- * Jaarvergadering, 23 mei!!!

27ste jaargang, nummer 227
mei 2005

CLUBBLAD

HENGELOSE IJSCLUB

Oppericht 2 december 1888





Het is tijd voor een goede buur.

Als bank heb 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 Rabobank Midden-Twente ook plaatselijke projecten en initiatieven. En dat doen we graag. Uw bank, midden in Twente: toonaangevend, betrokken en dichtbij.

Het is tijd voor de Rabobank.



Rabobank

De Overkomer

Clubblad van de Hengelose IJclub 27ste jaargang mei 2005, nr. 227

Inhoudsopgave:

* Inhoudsopgave	1	volging	21
* Colofon	1	* Kinderpagina	22
* Van onze voorzitter	2	* Service Pagina	25
* Van de redactie	3	* Thema avond schaatshouding	26
* Bij het overlijden van Ton Spitshuis	4	* Agenda jaarvergadering	28
* Kennis maken met Henk Holland	5	* RBR-Deurningen	31
* Club Kampioenschappen 2004/2005	9	* Welkom nieuwe leden	32
* Skeelers en skaten	12	* Pupillennieuws	34
* Dubbelen	14	* Trainingsritten district Twente	36
* Club van 100	17	* Ben gaat weer naar de Weissensee (3)	40
* Uit de oude doos	19	* Vakantie leestip	42
* NK scholenploegachter- volging		* Teutoburgerwoud	43
		* Jaarplanning Overkomer	43
		* Hengelose IJclub	44

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: 3-9-2005)**





Van de voorzitter.....

De overgang van het winterseizoen naar het zomerdeel is overschaduwd door het overlijden van Ton Spithuis tijdens een rustige zondagochtend fietstraining op 10 april. Het was volkomen onverwacht en velen van ons heeft dit erg aangegrepen. We hopen dat de grote belangstelling tijdens de avondwake waar ook veel aangedane HIJC leden waren steun kan geven aan Rinie, zijn echtgenote, Tom, Anne en haar vriend Mark. We hopen dat ze de kracht en steun vinden om weer door te gaan. Verder in dit blad staat een "in memoriam" voor Ton geschreven.

Naast deze verdrietige gebeurtenis zijn er dan toch ook weer zaken die kleur aan het leven geven. De lentezon is heerlijk vandaag en ik geniet bij de gedachte aan wat de zomer ons weer zal brengen. De gedachten aan schaatsen zijn inmiddels ver achter me.

Het bestuur heeft intussen weer heel wat af vergaderd om de beleidscyclus rond te maken. We hopen daar op de jaarvergadering wat leuke dingen over te vertellen. We proberen daar ook een interessante schaatser uit te nodigen die u een inkijkje in het leven van een topsporter kan geven.

Voor de meesten van ons is dit sportief gezien even rustperiode voor de droogtraining weer gaat beginnen. Voor de trainers die fietstraining en skeelertraining geven en dus op pad gaan met een groep was dit een goed moment om met een EHBO cursus te starten om goed voorbereid te zijn op eventualiteiten.

Verder is er eindelijk goed nieuws te melden over de 400 meter baan. U hebt ongetwijfeld al het e.e.a. in de krant gelezen, maar lees en geniet. Op vrijdag 21-4-5 hebben de wethouders Hassink en Nijhof de initiatiefgroep bijeengeroepen en het volgende verteld. De plannen zijn in een vrij gevorderd stadium; de provincie



Overijssel stelt 3 miljoen euro beschikbaar, de gemeente Enschede 3,3 miljoen, Hengelo 1 miljoen, Almelo 600.000 Euro, tezamen al 8 miljoen. Daarnaast zijn er nog wat subsidies te vangen en zijn de overige gemeentes bezocht en verzocht hun duit in het zakje te doen. De schaatsverenigingen zullen in die plaatsen acties opzetten, de raad en wethouders benaderen om daar geld los te krijgen. Er wordt nu naarstig naar

sponsoren gezocht om de resterende 2-3 miljoen te overbruggen. Dat MOET lukken, het is nu of nooit mede gezien de beperkte houdbaarheid van de ijsshal in Enschede. In 2007 moet de baan er zijn. Kent u grote sponsoren, laat het ons weten; ieder geld is nu welkom.

Tot ziens op de jaarvergadering

Rob Corsten



Tevreden kan de redactie terugkijken naar het afgelopen seizoen.

Dankzij de inzet van velen is het mogelijk geweest om de clubbladen van het afgelopen seizoen goed te vullen. De redactie is zeer blij met de grote variatie aan kopij die elke keer weer binnenkomt.

Dit is het laatste clubblad waar Ans Koller als lid van de redactie aan heeft meegewerkt. Uiteraard bedanken wij Ans voor haar werk de afgelopen jaren. En naast Ans moeten we ook een heel team van kinderen en toevallige aanwezigen in haar huis bedanken. Deze club van

Van de redactie....

mensen zorgde elke keer weer voor het labellen van de vers gedrukte "Overkomers" die Ans had opgehaald bij de drukker en aansluitend met grote spoed bezorgde bij het postkantoor. Op deze wijze was iedereen weer verzekerd van een snel bezorgd clubblad.

Sonja Kip gaat deze taak van Ans vanaf volgend seizoen overnemen. Ans bedankt en Sonja welkom!

Tot slot wenst de redactie iedereen een sportief, mooi, ontspannen, warm, inspirerend, imponerend, boeiend, opwekkend en verdiend zomerreces!



Bij het overlijden van Ton Spitshuis

Het was een klein clubje HIJC-ers dat op zondagochtend 10 april onder leiding van Han Pieper vanuit Hengelo op de racefiets vertrok voor een trainingstocht richting Oldenzaal en De Lutte. Als laatsten waren Ton, 'Toon', Spitshuis en zijn zoon Tom uit Weerselo aangesloten. Twee uur later fietste een verslagen groep vanuit Weerselo terug naar huis. Na een wenk van Ton vlak voor De Lutte, 'bestel de koffie maar vast, ik fiets even rustig uit', waren ze hem door bijzondere omstandigheden uit het oog verloren en pas toen ze samen met Tom bij hun huis in Weerselo waren gearriveerd, hadden ze gehoord dat Ton aan een hartinfarct was overleden.

Ton was dit jaar twintig jaar lid van de club en veel HIJC-ers kenden hem dan ook. Een rustige, aardige medesporter die zich niet over de kop liet jagen en die zich ook bij het schaatsen terug liet zakken als het hem 'te onwijs' ging. De laatste jaren trainde hij op donderdag bij Ko Zurink en vlak voor het einde van het afgelopen schaatsseizoen stapte hij over naar de groep van Jans Winters. Ton was ook rondom de baan actief als vader van zijn schaatsende dochter Anne, alweer wat jaren geleden, en zijn zoon Tom die in de wedstrijdgroep zit. We zullen Ton niet meer langs de baan zien staan en we zullen niet meer samen met hem kunnen schaatsen en fietsen. Maar hij zal bij het samen sporten in onze gedachten zijn en zijn gezin zal op de steun van alle HIJC-ers kunnen rekenen.



Kennis maken met.....

Henk Holland

DOOR: WILMA DE HAAS



Henk wilde graag een stukje in de Overkomer, omdat het marathon schaatsen misschien wel iets voor de jongelui is, die op de lange baan zijn uitgekeken. Informatie over marathon kan men vinden op de www.hijc.nl, maar in de krant staat bijna nooit iets over het regionale marathon schaatsen. Op deze wijze komt het toch onder de aandacht.

Marathon ervaring

Al 32 seizoenen schaats Henk marathons in Deventer. Hij doet dit sinds zijn 21e jaar. Eerst in het IJsselstadion te Deventer, waar je in 1 uur naar toe reed en nu in de Scheg, waar je gelukkig binnen een ½ uur kunt zijn.

Henk was 17 jaar landelijk A marathon rijder en nu al weer 11 jaar landelijk veteraan marathonrijder en hij slaat nu alarm. De KNSB stopt de landelijke veteranen marathon competitie, omdat het niet in het programma past. Voor Henk een zeer grote teleurstelling. Normaal gesproken stop je met de competitie als je te slecht bent, maar Henk presteert nog goed. Eigenlijk zijn alle schaatsers er tegen, maar de KNSB beslist.

Hoe verder?

Een mogelijkheid is de Noord-Oost competitie, maar het is een lager niveau, er zijn minder rondes en het is op zondagavond. 40 landelijke marathonrijders worden hier waarschijnlijk bij de B-veteranen in gedrukt. Voor een aantal rijders is ook de zondagavond nog een probleem. Bovendien zijn er zeer wisselende starttijden. Het kan om 18.00 u zijn maar ook om 22.00 uur.

Er zijn juridische stappen ondernomen, maar helaas geen resultaat. In Heerenveen heeft een groep veteranen geprotesteerd onder aanvoering van Albert Bakker (Gewest Friesland). Het resultaat was dat ze na 3 kwartier een protestbrief mochten voorlezen en ook nog een slechte recensie kregen in de krant, omdat ze de wedstrijd hadden op-



gehouden.

Een andere mogelijkheid is voor de veteraan Henk (50+) om te gaan schaatsen bij de B-rijders, jonge knapen van 16 – 25 jaar. Hij kan dan elke zaterdagavond een wedstrijd rijden, 75 – 100 rondes en zijn record verbeteren, want het moet wel 1 sec. sneller per ronde. In mei hoort hij hier meer over.

Voor de Nationale kampioenschappen moet je je via de regiocompetitie kwalificeren en dan met wildvreemde schaatsers de baan op. En wildvreemde schaatsers zijn vervelend, want bij marathon schaatsen komt veel tactiek kijken en je weet dus niet wanneer je wel of

niet moet aanvallen. De schaatsers uit het zuiden hebben geen competitie dus daar wijzen ze gewoon enkele schaatsers aan. Al met al wordt het gewoon minder aantrekkelijk.

Trainen

Vroeger heeft hij veel aan atletiek gedaan, hele en halve marathons gelopen. In de zomer ook wel geskeelerd, maar dat vindt hij nu te gevaarlijk. Nu fietst hij alleen nog in de zomer. Hij kan dan gaan wan-

neer het hem uitkomt. In het begin van het schaatsseizoen moet hij wel weer even wennen aan het competitie rijden, maar dat gaat snel.

In de winter hoe meer wedstrijden hoe beter. Je wordt er sterker van. Ook de 6 daagse vindt Henk geweldig. Bij natuurijs heb je eigenlijk dezelfde opbouw, eerst wachten tot het ijs sterk genoeg is en daarna ga je zoveel mogelijk schaatsen.

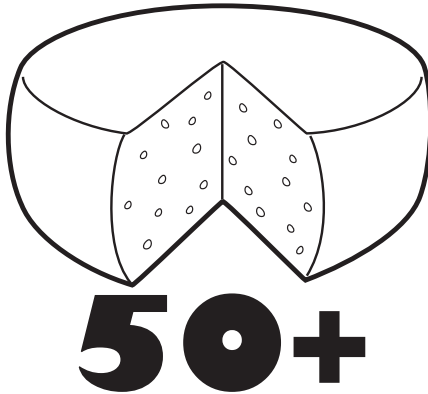
Helaas, afgelopen jaar heeft Henk

een onverklaarbare inzinking gehad, hij moest de groep en de wedstrijden laten gaan, wat hij niet gewend was. Zelfs de 100 km wedstrijd voor het kampioenschap in Eernewouden op natuurijs heeft hij

niet gereden. De wedstrijd is door Hilbert v d Duin gewonnen.

Verder is fanatiek mountainbiken met toertochten van 40-45 km. een hele goede training voor het schaatsen, want je leert goed aanzetten. Het schema van Henk in de winter is dan ook:

Koeien melken, mountainbike tocht, rusten en wat eten, koeien melken en tot slot het marathon programma.



Buitenland

Op de Weissensee heeft Henk nog nooit gereden, dat komt niet goed uit, want de koeien moeten worden gemolken. Op de Plansee bij Reutte heeft hij wel eens een toertocht gereden

Prestaties

Op de baancompetitie te Nijmegen is hij 3^e geworden en bij de competitiewedstrijden is hij als 11^e geëindigd na de 40 +ers. In Alkmaar is hij op 2 januari bij de Nederlandse kampioenschappen als 9^e geëindigd. Bij deze wedstrijden komt hij regelmatig HJJC-ers tegen zoals; Mischa Coolen en Harry Kuipers.

Hoogtepunten

Nadat hij Maria Sterk (Halle) had zien rijden bij een wedstrijd heeft hij haar het advies gegeven om een aanval te doen op het werelduurrecord. Maria heeft dit toen met haar trainer, sponsor en jury geregeld en op 29 maart heeft zij 36 km en 441 m. in 1 uur gereden. Dit was een verbetering van het oude record met 2 km. Dit record stond al 18 jaar op naam van Lilian van Tol. Henk heeft tijdens deze prestatie van Maria alle tijden genoteerd en waargenomen dat ze bij de 42 min. een lichte terugval had, maar de meeste rondes waren onder de 40 sec. Henk vond het geweldig om dit mee te maken.

Henk heeft nog steeds het baanrecord van de HJJC, want hij heeft in 1980 op de baan te Enschede 193 rondes alleen gereden in 1 uur.

Landelijk heeft Henk bij het marathon schaatsen 2 keer de 3^e plaats behaald.

Vrouwen

Henk heeft een zwak voor sterk presterende vrouwen. Naast Maria Sterk heeft hij veel bewondering voor Klazien Zijnsstra, want zij heeft in 1997 de 11 steden tocht gewonnen.

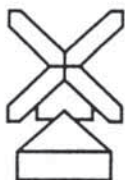
Verder sponsort Henk de Vrienden van het Platteland. Dit is een organisatie voor damesrijders. Hij volgt het dames wielrennen behoorlijk goed. De prestaties van Grimbergen en de Wildt volgt hij op de voet.

Iris Prinsen en Ester Hilberink trainen nog wel eens mee met de ploeg van Henk. Vooral Iris (zus van Tom) presteert erg goed en rijdt regelmatig rondjes op kop. Ook Mischa Coolen heeft dit jaar erg goed gereden.

In mei staat Henk in Rijssen langs de kant omdat daar de Rijssense damesronde plaatsvindt.

Henk, ik wil tot slot je bedanken voor dit marathon gesprek.





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

Club kampioen- schappen 2004/2005

DOOR: PASCHAL VLIEGEN

Op zaterdag 12 maart vond in Enschede de laatste wedstrijd plaats in de reeks voor het clubkampioenschap van dit



schaatsseizoen voor de pupillen F, de jongsten vanaf een jaar of zes, tot en met A, de 13-jarigen.

De wedstrijden voor het clubkam-



pioenschap houden de pupillen in Enschede gedurende het seizoen in het weekeinde goed van de straat, want alleen al hiervoor zijn er tussen begin oktober en half maart

op 7 zaterdagavonden clubwedstrijden. De vier snelste tijden daarvan tellen mee voor het clubkampioenschap.

Meteen na de laatste wedstrijd op 12 maart werden de prijzen uitgereikt en wel op een heel bijzondere

manier: Tom Prinsen was aanwezig en op een heel eigen en leuke wijze reikte hij de prijzen uit. Daarvoor had hij tussen de verschillende afstanden door al een aantal rondjes





samen met Rob Corsten de prijzen uit?

Onze kampioenen:

Pupillen F: Joyce Leussink en Luuk Hagendoorn;

Pupillen E: Sharon Lippinkhof en Ruben Blenk;

geschaatst. En dat was een bijzonder gezicht. Een lange vent die, ja het kan dus inderdaad beste medeschaatsers, alsof het niets was onder de rand van de boarding bleef. 'Diep zitten' op zijn fraaist.

En aan welke kampioenen bij de meisjes en jongens reikte Tom



Pupillen D: Elin Nales en

Pascal de Vries;

Pupillen C: Pien Keulstra en Hugo Eysvogel ;

Pupillen B: Liset Vliegen en Siebe Vrij;

Pupillen A: Mignon Goeree en Jöran Stoter.



VOS BIKES & SPORTS

Uw race & ATB Specialist

- Gratis Biofit fiets meting, uw ideale afstelling
- Leden Hengelose IJclub 10% korting op alle onderdelen – kleding – accessoires
- Wij leveren ALLE merken

Officieel dealer van:

Colnago-Pinarello-Opera-Ridley-Cube-Specialized-Giant-Merida-Intersens-Target

Langenkamp 2 – 053-5384001 – info@vosbikesandsports.nl



Tweewieler Centrum Losser

Voor al uw Toer-Stads-Trekking & kinderfietsen

- Ook voor uw gebruikte fietsen
- Uitgebreid assortiment regenkleding en fietstassen
- 2 gratis servicebeurten bij elke nieuwe fiets
- Wij leveren ALLE merken

Officieel dealer van:

Batavus-Sparta-Intersens-Giant-Target-Merida-Rodex

Kloppenstraat 81-83 - 053-5362896
info@tweewielercentrum-losser.nl

Skeelers en skaten



Om met plezier te skeelers of te skaten moet je wel een paar dingen weten.

MATERIAAL: zorg voor goed materiaal

Het verschil tussen skeelers en skates zit in het aantal wieltjes. Skates hebben 4 wieltjes en skeelers hebben er 5. Daardoor zijn skates wendbaarder dan skeelers. En door die grotere wendbaarheid zijn skates voor jonge kinderen erg geschikt. Ze kunnen er als het ware beter spelend mee schaatsen. Als kinderen wat ouder worden en bewust de zomeractiviteiten in dienst stellen van de winteractiviteiten (het schaatsen dus) dan zijn skeelers aan te raden, omdat je daarmee de schaatstechniek nog beter kunt nabootsen.

De wieltjes -- Over de wieltjes kan een heel boek vol geschreven worden. Ze verschillen ondermeer in maat, hardheid en gebruikt

materiaal. Grote wieltjes worden gebruikt met het oog op snelheid, kleine wieltjes geven meer wendbaarheid. De recreant kan er vanuit gaan dat de wieltjes die standaard geleverd worden bij de skates en skeelers voor het normale gebruik goed zullen voldoen. Wieltjes kunnen vooral bij intensief gebruik snel slijten en ze slijten altijd aan de binnenkant. Het is daarom wel verstandig de wieltjes van tijd tot tijd van plaats te verwisselen zodat ze gelijkmatig afslijten (het voorste wieltje van de ene skeeler op de plaats van het achterste wieltje van de andere skeeler). Van groot belang is de kwaliteit van de lagers die in de wieltjes gebruikt worden. Want het lager bepaalt voor een groot deel of het wieltje goed draait. Er zijn vele soorten lagers, maar een recreant zal niet veel verschil merken tussen goede en nog betere lagers. Behalve in prijs dan, want goede lagers zijn prijzig. Andersom geldt ook: goedkope lagers zijn erg snel versleten.



Nat wegdek -- Skeeleren en skaten op een nat wegdek is niet aan te raden. Ten eerste is een nat wegdek erg glad en dus heb je minder grip. En dat betekent dat de kans op vallen veel groter wordt. Maar ten tweede worden de lagers in de wieltjes nat en die lagers zijn allergisch voor nattigheid, want ze roesten onmiddellijk. En roest in het lager betekent het eind van het lager, want dat draait daardoor steeds minder goed en gaat ten slotte zelfs vastzitten. En dat proces verloopt

erg snel. Nou kun je wel iets aan het roesten doen (je moet namelijk het lager uit elkaar halen, schoon en droog maken en licht invetten), maar dat is een heidense klus en zal daarom dan ook niet snel gebeuren. Dus je moet gewoon niet gaan skeeleren als het wegdek nat is. Dat is het behoud van de lagers.

Als het wegdek nat is, worden er dan ook geen HIJCTrainingen gegeven.



DUBBELEN

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



Henk Holland

Naam:

Remco Schlömer

Openingsvraag:

Henk heeft de plek ingenomen van Klaas Kruit, die zich in het vorige clubblad al op andere wijze heeft voorgesteld (redactie)

Openingsvraag van Jöran Storter voor Remco Schlömer: Aan Remco zou ik willen vragen welke afstand hij het leukst vindt, en waarom?

De 1000 meter, het is een fijne afstand niet te lang en niet te kort.

Waar en wanneer train je?

Dinsdag en donderdag bij de Deventer ijssclub bij Pieter van Savoyen. In Enschede kom ik bijna nooit. Ik heb wel meegedaan aan de protestactie bij het stadhuis

In de winter op maandag en vrijdag in Deventer en op donderdag in Enschede en in de zomer op maandag skeeleren, op dinsdag hardlopen en op zondag en woensdag fietstraining.

Moet schaatsen nog concurreren met een andere hobby of bezigheid?

Ja met koeien melken. Dat geeft problemen

School natuurlijk en computeren vind ik



om in Deventer te komen, want ik betaal : ook erg leuk.
steeds meer aan snelheidsovertredingen. :
En dat is meer dan aan contributieverho- :
gingen. Het wordt tijd voor een ijsbaan in :
de regio. Het beste voor mij zou zijn bij het :
Expo-centrum, want dan kan ik er op de :
fiets naar toe. :

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

Op de privé ijsbaan (200m) in het eigen : Op de baan van de HJJC, omdat het een
bos of in Azelo op 't Schievenveld, maar dat : fijne baan is om op te schaatsen en het is
is geheim. : lekker dichtbij.
Vroeger als kind was dat mooi met andere :
kinderen en moeder die warme chocolade- :
melk bracht. :

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

Raps, een wat duurder model met carver : Ik heb het afgelopen seizoen op de Viking
klapschaats. Deze bevallen erg goed om- : marathon mid klapschaatsen geschaatst.
dat je er erg wendbaar mee bent. Ook heb : Dat vond ik niet zulke fijne schaatsen, om-
ik er Raps ijzers onder, omdat deze van de : dat ze af en toe klemden.
beste kwaliteit zijn. Vooral als er zand op :
de baan ligt blijven ze scherp. :

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

De 1500 m lukt bijna niet meer, maar ik : Ik zou zo geen liedjes weten, maar het zou
heb een voorliefde voor muziek uit de 60- : wel muziek moeten zijn met snel maar
70 er jaren: Abba, Simon & Garfunkel, New : vast tempo, dan kun je daar in mee gaan.
Seekers en Grant & Forsythe. :

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

Progressie in het schaatsen maak je pas : Als ik moe wordt toch diep blijven zitten.
als je goed kunt overkomen en dat is oef- : Die tip heb ik gekregen van Robin.
ning van jaren geweest. Daarna kun je de :
kracht pas omzetten in snelheid. Droogtrai- :
ning heb ik gekregen van Jan de Jong en :
Gerard Kokhuis heeft de regionale schaats- :
ploeg van Arke geregeld. Toen ben ik ook lid :



geworden van de HIJC (1978).

Welke rubriek mis je in dit clubblad?

Ik zie weinig uitslagen in het clubblad en weinig over het marathonschaatsen. Bij de uitslagen zag je hoe bekenden presteerden. Met de PC en internet kan ik slecht uit de voeten.

Ik vind het clubblad wel goed zo.

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

Deze stelling gaat niet op. Als boerenjongen begonnen met voetbal, maar dat interesseerde me niet. Alleen als er voetbalwedstrijden waren, want dan was het rustig op straat om te trainen voor de ½ marathon. Vroeger heb ik veel hele en halve marathons gelopen en ik ben nog steeds lid van LAAC. Nu heb ik na het lopen spierpijn.

Nee, want alleen mijn vader en ik schaatsen, mijn moeder en zusje handballen.

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

Trainingsgroepen aanwijzingen geven om technisch beter te schaatsen, vooral het beentje over en het overkomen. Ook val bij beginnende schaatser de verkeerde rughouding op. Maar koeien melken gaat steeds voor.

De trainers, want je leert veel van hun en ze zijn er bij de wedstrijden.

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

Meer tijd, dan zou ik zelf nog meer trainen. Schema's uitdenken en als trainer werken zou ik niet kunnen.

Die tijd besteden aan school en de computer.

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

Aan Helga Schroer

Melissa Rebel. Omdat zij het enigste meisje bij ons in de groep was.

Welke openingsvraag zou je aan die persoon willen stellen?

Waarom ben je met schaatsen, fietsen en hardlopen begonnen? Heb je ook favorieten?

Waarom ben je gaan schaatsen?



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 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 €

Droste Verbouw en Onderhoud

Bureau Vrij

**Van der Noordt
Personeelsdiensten**

MBB Twente

BJA Handelonderneming

Molenveld Schoenen en Sport

Ten Tusscher Fietsenwinkel

Hans Vollenbroek

RWB Waterservices

Apotheek Slangenbeek B.V.

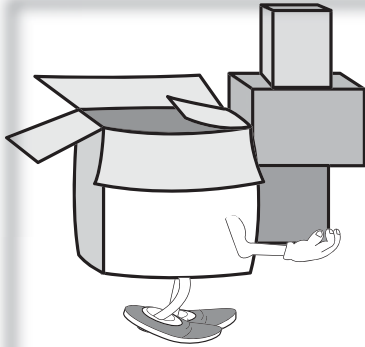
Borgerink Corporate Strategy

Ten Tije Groep

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 €



**Bestuurs-
vergadering
op 2 jan.1890 *)**

U i t d e o u d e d o o s

Aanwezig de heeren H.B.Borchert, A.L.J.Gelink, G.Ohldevendt, J.M.Lindeman, J.Leuijerk, W. van W.Palthe, G.M. ter Weer, H.S.Dijk, J.H.Boonk, A.H.U.Wesselink en A.H.Overbeek.
Afwezig de heeren Lefers en, O.Stork waarvan de eerste met kennisgeving.

Punt van behandeling, volgens convocatie, het houden eener hardrijderij.

Allen zijn voor het houden eener hardrijderij, de meeste evenwel onder voorwaarde, dat er geld beschikbaar zij.

De voorzitter wijst erop, dat de baan niet is aangelegd om uitsluitend, of zelfs maar in de eerste plaats als hardrijdersbaan dienst te doen, maar wel om Hengelo's ingezetenen in staat te stellen dagelijks van 't ijsvermaak te profiteren.

De Secretaris zegt, dat volgens deze opvatting, en dat is ook de zijne, de baan nog niet zoo net onderhouden wordt, als hij zou wenschen. Hij maakt hiermee geen verwijt aan de terreincommissie, geeft ook niet de schuld aan den baanveger, al kan 's mans onwetendheid hier de oorzaak wezen, erkent de groote moeielijkheid iemand, die er geen verstand van heeft, voor 't onderhouden van de baan bekwaam te maken, maar beweert dat scheuren dicht gemaakt moeten worden en oneffenheden verwijderd, en dat dit niet zooveel geld kost en dat men dit verplicht is te doen tegenover de vele leden voor wie een goede

baan veel, een hardrijderij slechts weinig beteekent.

De heer Palthe vindt dat er per jaar wel een f 60,- voor `t onderhoud der baan besteed mag worden. Besloten wordt nu een tweede baanveger aan te stellen en beiden tegen een vast dag-geld te doen werken. Aan den opgang van en baan zal een bus geplaatst worden ter inning van `t baangeld, `t welk op de baan zelf niet meer gevraagd mag worden. Het tekort voor `t onderhoud der baan wordt uit de kas aangevuld.

Volgens mededeling van den penningmeester is er voor dit jaar nog f 200,- beschikbaar. De meerderheid meent dus tot het houden eener hardrijderij te kunnen besluiten.

Aan deze hardrijderij kan ieder mannelijk persoon boven 16 jaar deelnemen tegen betaling van 50 cent inleg.

Leden van andere ijsclubs in Twenthe betalen geen inleggeld.

De toegang tot de baan is vrij voor leden onzer club, mits zij hun insignes zichtbaar dragen, een bepaling waarop de heer Palthe zeer den nadruk legt. Vreemdelings betalen f 0,50 entr ee.

Verder werd vastgesteld: de aangifte van deelnemers te doen plaatshebben bij Talkman tot 10 uur v.m. van den dag der hardrijderij. 11 v.m. loting en 12 uur vertrek in optocht met muziek van de markt naar de baan.

Prijzen zijn: een gouden horloge, een zilveren horloge, een paar Friesche schaatsen, die tezamen niet meer dan f 35,- mogen kosten. Lindeman, Ohldevendt en Wesselink belasten zich met den inkoop.

De commissie van beoordeling bestaat uit de heeren Aelink, Leuijterink, Lindeman, Ohldevendt, Palthe en Stork.

Prijsuitdeeling `s avonds 8 uur in de Beurs met muziek. Voor muziek zal Excelsior gevraagd worden. De heer Borchert neemt de onderhandeling opzich.

Voor versiering der baan met vlaggen mag f 10,- besteed worden.

Hierna sluit de voorzitter de vergadering.

H. van Dijk, voorzitter

M. Overbeek, secr

*) Dit is het oudst bewaard gebleven verslag, met dank aan Dick Kuipers



NK Scholenploegachtervolging

NK Scholenploegachtervolging

NK Scholenploegachtervolging

NK Scholenploegachtervolging

NK Scholenploegachtervolging

DOOR: JOLANDE KOLLER

Team OSG Bataafse Kamp te Hengelo: Lindy, Elisa, Marjory en ik (Jolande)

Dit jaar hadden we het helemaal voor elkaar. Op maandag 14 maart vertrokken we naar Thialf Heerenveen voor de allerlaatste recordwedstrijden dit jaar. Daar vertel ik niks over want de opdracht was om een stukje te schrijven over de scholenploegenachtervolging.

Na afloop van de wedstrijden in Heerenveen gingen we linea recta naar Chaam, een plaatsje dichtbij Breda, waar we de volgende dag moesten zijn voor de scholenploegenachtervolging. We verbleven daar in een jeugdherberg van STAY OKAY, mooi in de bossen gelegen.

Onderweg hadden we al bij de mac gegeten, dus we hadden nog een hele avond. Ondertussen kwamen

er nog meer HIJC-ers aan, die ook met hun schoolteam daar overnachtten. Na het douchen staken we ons in de pyjama's en opvallend was dat er veel dezelfde pyjama's rondliepen van o.a. H&M en Hema (Oeps reclame.....) We hebben gekletst, gelachen, maar slapen ... nee, daar hadden we nog helemaal geen zin in. Dus de volgende ochtend duf aan het ontbijt en later gingen we in de auto met Elly naar ijsbaan OPTISPORT in Breda. Mooie ijsbaan, hoor!

Er deden maar liefst 132 scholenteams mee aan de finale. Tussen de wedstrijden door konden we lekker buiten zitten in het voorjaarszonnetje. Uiteindelijk werden we nog 3e, dus ook nog gehuldigd. Twee heerlijke schaatsdagen aan het einde van het seizoen, in plaats van school.



Kinderpagina

GETALRAADSEL

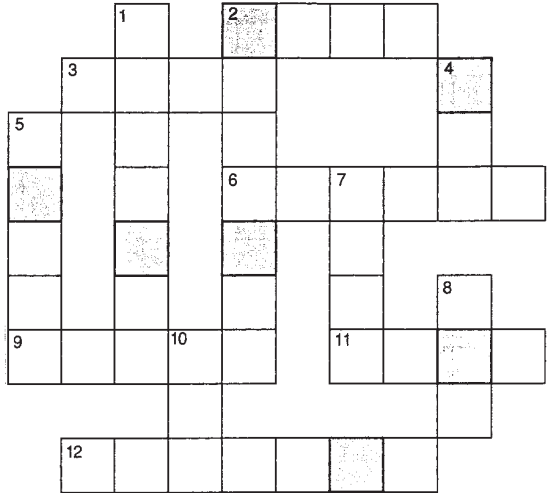
Bereken de sommen. Schrijf de uitkomsten met letters in het rooster. Welk getal vormen de grijze vakjes?

Horizontaal

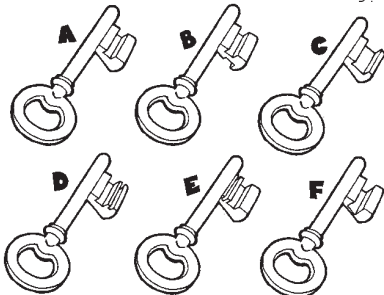
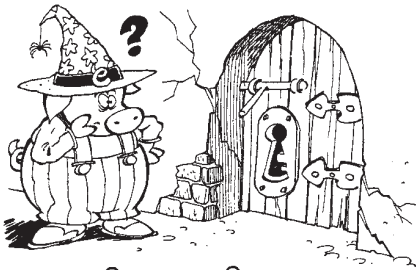
2. $9 - 6 = .$
3. $20 : 10 = .$
6. $4 \times 3 = .$
9. $18 : 2 = .$
11. het dubbel van 5
12. $10 \times 10 = .$

Verticaal

1. $10 + 10 = .$
2. $6 + 7 = .$
4. $9 \times 0 = .$
5. $4 + 3 = .$
7. $13 - 5 = .$
8. $3 \times 2 = .$
10. de helft van 2

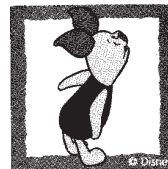


Een getal



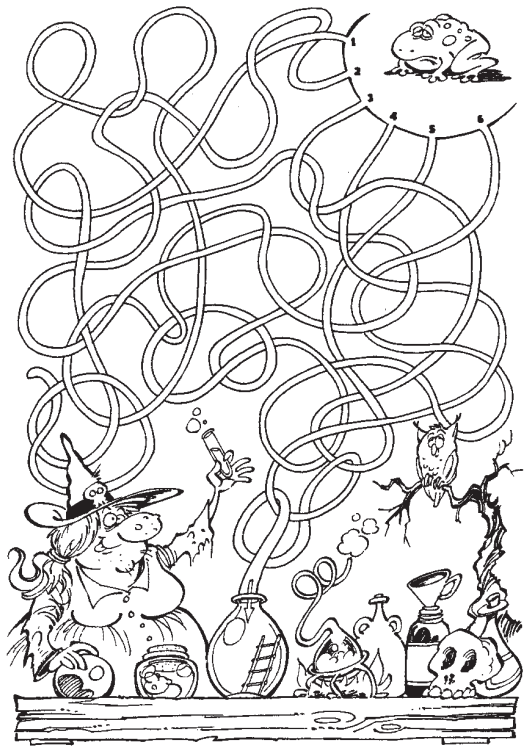
SLEUTELMYSTERIE

Welke sleutel past in het slot?



PADVINDER

Welke weg moet de pad nemen om in het glas te komen?



BOODSCHAPPEN DOEN

Deze jongen gaat boodschappen doen. Kleur alle boodschappen van het lijstje in het letterveld. De letters die niet gekleurd zijn verklappen wat hij zeker niet mag vergeten.

beschuiten
suiker
boter
soep
chocolade
bonen
makreel
sardienen
zalm
koffie
thee
melk
water



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



Passen schaatskleding

Noteer in uw agenda:

Vrijdag 17 juni 2004 van
19.00 uur tot 20.30 uur
schaatskleding passen in
het clubgebouw aan de
van Alphenstraat.



TIJDRITTEN EN RBR

*tijdrit in Dronten is op
18 juni 2005

*Run Bike Run Deurnin-
gen is op 3 juli 2005 (zie
ook aankondiging ver-
derop in de clubblad)

*Run Bike Run Borne is
op 27 augustus 2005



Breemarsweg 1 7553 HA Hengelo

Tel. 074 - 2504572

Fax.074 - 2912428

Mobiel: 0651-558158



Verslag thema avond Schaatshouding voor trainers

DOOR: WILMA DE HAAS

Op 17 maart zijn vele trainers in de Euregiohal te Enschede bij elkaar geweest om zich zowel de theorie als de praktijk van de juiste schaatshouding eigen te maken. De avond was door de Commissie scholing georganiseerd.

Hans Groothengel als inleider, Anne Jan Woelders gaf met een PowerPoint presentatie over de schaatshouding uitleg over de juiste hoeken van het lichaam tijdens het schaatsen.



Herman Bruggink heeft met zijn fysiotherapeutische achtergrond foto's van holle en bolle ruggen besproken. Deze theoretische ach-



tergrond was belangrijk om de gewenste beenafzet te bereiken. Deze



avond stond niet alleen in het teken van de theorie, want alle trainers moesten vervolgens de schaatsen onderbinden en de juist geleerde theorie in praktijk gaan brengen. In de praktijk lag de nadruk met name op de uitvoering en het voelen van de juiste uitvoering. Het instellen van de juiste romphouding vergt de meeste aandacht van de trainer en rijder gezien de problemen die we in de praktijk nogal eens tegenkomen. De bolling van de wervelkolom, de houding van





een de avond als zeer nuttig ervaren heeft en ook van elkaar heeft men veel kunnen leren. Het volgende schaatsseizoen kan iedere schaatser,

het hoofd en de armhouding spelen hierbij een belangrijke rol.

Een juiste houding is essentieel om goed technisch te kunnen schaatsen. Het onderwerp was al eens eerder een aandachtspunt op een informatie avond. Nu was het direct oefenen in de praktijk met vele trainers een zeer leerzame ervaring.

Tijdens deze avond bleek dat ieder-



zowel recreant als wedstrijddrijder

rekenen op veel aandacht van de trainer op zijn of haar houding.





ALGEMENE VERGADERING

op maandag 23 mei 2004

in het clubgebouw

vanaf 20.15 uur

concept-AGENDA

1. Opening en vaststelling agenda
2. Mededelingen
3. Concept-verslag van de algemene vergadering, d.d. 24 mei 2004 (zie Overkomer september 2004)
4. Jaarstukken 2004/2005:
 - a. Jaarverslag secretaris
 - b. Jaarverslag penningmeester (jaarrekening)
 - c. Verslag kascommissie
 - d. Jaarverslag natuurijsbaan
 - e. Jaarverslag wedstrijdcommissie
 - f. Evenementencommissie
 - g. Overzicht beleidsactiepunten bestuur voor 2005/2006
5.
 - a. Begroting 2005/2006
 - b. vaststelling van de contributie voor 2005/2006
6. Benoeming kascommissie 2005/2006
7. Bestuurssamenstelling
Aftredend volgens rooster zijn: Andrea ten Damme, Jan Woelders, Wilma de Haas en Wim Verkerke
Tussentijds aftredend: Dick Kuipers
Voorstel:
 - a. herbenoeming: Andrea ten Damme, Jan Woelders, Wilma de Haas, Wim Verkerke
 - b. vacature bestuurslidmaatschap Dick Kuipers: het bestuur vraagt mandaat om deze vacature in te vullen zodra er een geschikt bestuurslid gevonden is.



8. Huldiging van HIJC-leden die in het afgelopen seizoen bijzondere prestaties verricht hebben.

9. Rondvraag en sluiting

Na afloop nog even napraten onder het genot van een drankje.

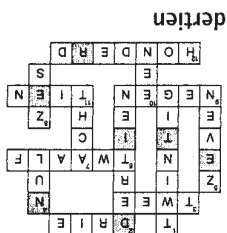
Stukken liggen ter inzage voorafgaand aan de algemene vergadering en zijn op te vragen via secretariaat@hijc.nl.

Tot aanvang van de vergadering kunnen door tenminste 10 leden (tegen)kandidaten worden gesteld voor de functie van bestuurslid.

Antwoorden kinderpagina:

Sleutelmysterie: Sleutel D past op de deur.
Padvinder: Weg 4 brengt de pad in het glas.
Boodschappen doen: De jongen vergeet handenbrokken te

kopen.



Getalraadsel:





**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

Run Bike Run

DEURNINGEN 2005

Beste sportliefhebber,

Op zondag 3 juli aanstaande wordt voor de achtste keer de Zuivelboerderij Kaamps Run Bike Run van Deurningen georganiseerd. De wedstrijd bestaat uit 7,5 kilometer lopen, 31 kilometer fietsen en 3,75 kilometer lopen. Het loop- en fietsparcours zijn onveranderd. Er kan zowel individueel als per team (één loper en één fietser) worden deelgenomen. De individuele deelnemers starten om 14.00 uur en de teams om 14.45 uur. Er zal gestart worden vanaf het Kerkplein in Deurningen.

Inschrijving is mogelijk via onze internetsite www.deurningen.nl.

Het inschrijfgeld bedraagt:

€ 8,00 per individuele deelnemer + € 2,50 voor de chip

€ 14,00 per team + € 2,50 voor de chip (één chip per team).

Wij verwachten dit jaar weer een groot aantal deelnemers aan de start te kunnen verwelkomen. Er kunnen maximaal 115 individuele deelnemers en 115 teams deelnemen aan de Zuivelboerderij Kaamps Run Bike Run in Deurningen. Uw deelname is definitief zodra wij uw inschrijving en het inschrijfgeld hebben ontvangen. Ongeveer een week voor het evenement wordt het programmaboekje toegestuurd. Evenals voorgaande jaren ontvangt u bij deelname het felbegeerde Run Bike Run Deurningen 2005 T-shirt.

Er zal dit jaar wederom gewerkt worden met het professionele tijdregistratiesysteem van Championchip. U kunt met uw eigen chip lopen of een chip huren of kopen bij de organisatie van de Zuivelboerderij Kaamps Run Bike Run van Deurningen. De tijdregistratie vindt plaats met een chip van ChampionChip.

Ook dit jaar is er weer de samenwerking tussen de Run Bike Run Borne en de Run Bike Run Deurningen. Deelnemers aan beide evenementen dingen mee in een overallklassement en krijgen de kans zich over twee wedstrijden de beste te tonen.

Wij zien uw inschrijving graag tegemoet! Heeft u nog vragen dan kunt u contact opnemen met Richard Beldhuis (074-2777788) of Cunera Grootelaar (074-2783077).

Met vriendelijke groeten,
Organisatie Run Bike Run Deurningen





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

Jann van Benthem

Marion Kolkman

Koen Hagedoorn

Herman Perik

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



**bouwbedrijf
krakers b.v.**



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



Pupillen- nieuws

DOOR: WIM VERKERKE

Groepsindeling:

De laatste 2 weken van het schaatsseizoen hebben we een aantal pupillen doorgeschoven naar een volgende groep. Als het goed is heb je dat gehoord van je trainer, zoniet, dan kun je dat bij de eerste zomertraining van de trainers horen. Deze indeling geldt nu ook al voor de zomertraining. Dat is met name van belang voor degenen die nu in groep 5, 6 of 7 komen. Deze groepen krijgen apart skeelertraining en droogtraining. Daarover straks meer.

De indeling gebeurt op grond van de techniek en de leeftijd. Sommige kinderen schaatsen technisch al redelijk goed maar zijn nog te jong om in de hoogste groepen te schaatsen. Dat heeft te maken met de doorstroming naar Deventer. Je moet minstens Pupil A zijn, wil je in de opleidingsgroep geplaatst kunnen worden. Dit in verband met de trainingsmogelijkheden in Deventer.

Een aantal pupillen is echter al ouder, maar nog vrij kort bij de vereniging. Toch proberen we die zo snel mogelijk door te laten stromen, mits ze technisch wel mee kunnen doen



met de groep. Dan is de snelheid niet altijd belangrijk!!

Om deze begeleiding zo goed mogelijk te organiseren, hebben Herman Bruggink en ik afgesproken dat Herman vooral groep 5, 6 en 7 begeleidt en ik groep 1 tot en met 4. Herman en ik overleggen regelmatig over de vorderingen en de "speciale" gevallen. Mocht u informatie willen dan kunt u dus over groep 5-6-7 bij Herman Bruggink terecht.

Zomerseizoen:

Vanaf 9 mei begint het zomerseizoen. Er kan dan weer geskeelerd worden en voor de pupillen van 10 jaar en ouder kan er meegedaan worden aan de droogtraining op de UT.

Skeelers:

De volgende groepen worden er weer gemaakt:

Pupillengroepen 1 t/m 4 worden opgedeeld in 3 groepen. Deze trainen weer op de parkeerplaats achter het Expo Center in Hengelo. De



trainers zijn: Nico Groenendijk, Wim Verkerke/Jan Woelders, Jos Vlecken. De indeling van de groepen zal de eerste training gemaakt worden.

Groep 5+6 wordt getraind door Johan Nijhuis en groep 7 door Brigitte Benerink. Deze groepen trainen op de baan om de hal van het Expo Center.

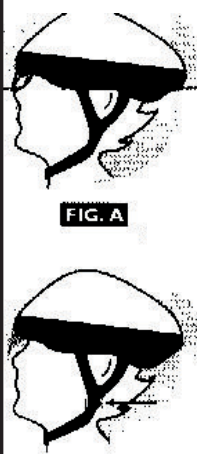
Let er op dat het materiaal goed is. Met name de beschermingsmaterialen moeten in goede staat zijn. Dus

geven. Vorig jaar heeft het afstellen van de helmen veel tijd gekost. Daarom een plaatje hoe de helm moet zitten.

Probeer van tevoren de helm goed af te stellen.

Droogtraining:

Er zal dit jaar weer droogtraining gegeven worden op de UT. De pupilengroepen 5 en 6 krijgen les van Hans Vollenbroek, groep 7 van Jan Woelders. Aan de pupillen vanaf 10 jaar die niet in die groepen zitten,



Voor uw veiligheid

Om maximale bescherming en comfort te bieden, dient uw helm op de juiste manier te worden versteld. Volg daartoe de volgende instructies

Positie van de Helm
FIG A

Zet de helm op uw hoofd zodat hij recht zit en een gedeelte van uw voorhoofd bedekt.

Pasvorm

De helm zit goed wanneer deze door de pads of de verstelbare helmring stevig op zijn plaats wordt gehouden.

Stellen kinbanden.

De verstelschuifjes dienen recht onder het oor te zitten, waardoor de bandjes in een Y-vorm komen.

helm, knie-, hand/pols- en elleboogbeschermers. Maar kijk ook naar de wieltjes van de skeelers. Draaien ze nog goed of moeten ze geolied worden. Zorg dat het materiaal goed in orde is. Tijdens de eerste training zullen we het controleren en tips

zal training gegeven worden door ondergetekende. De trainingen zullen vooral gericht zijn op schaatsoefeningen, maar ook aan looptraining zal aandacht besteed worden.

We hopen jullie allemaal weer bij de eerste training te zien.





Secr.: R. Mensink
B. Meenweg 37
[7666 NJ Fleringen](http://7666.NJ.Fleringen)
[Tel. 0546 622744](tel:0546622744)

E-mail:
richardmensink@home.nl

KNSB DISTRICT TWENTE

TRAININGSRITTEN DISTRICT TWENTE 2005

Datum	Trainingsrit	Startplaats	V.W.V	Tijd	Afst.
wo 11 mei	Denekamp-O'zaal	Beuningen	O.Y.C	18.30	5,5 km
vr 13 mei	Vasse	Zandkuil	Ootm.	18.30	14 km
vr 20 mei	Albergen	Garage Wesselink	STG.Alb.	18.30	11 km
wo 25 mei	Holten	Dalzicht Nijverdal	HIJC	18.30	16 km
vr 27 mei	Ootmarsum kort	Oosterveldweg(Bels)	Ootm.	18.30	5 km
vr 03 juni	Delden	Groenebrug	HIJC	18.30	12 km
wo 08 juni	Wierden	Kanaalbrug Enter/ Bornerbroek	W.IJ.C.	18.30	10 km
vr 10 juni	Haaksbergen**	Waarveldsweg	YSH	18.30	14 km
za 18 juni	Dronten		Dronten		
vr 24 juni	Losser	Zoekerweg/Ensch.str	YCL	18.30	9 km
vr 01 juli	Delden	Broenebrug	HIJC	18.30	12 km
wo 06 juli	O'zaal/Denekamp	Naats op den Bult	OYC	18.30	12 km
vr 08 juli	Oldenzaal*	Wielierbaan	District	18.30	2 km
vr 15 juli	Almelo**	Broekzijdeweg	STG.ALB.	18.30	10 km

* Tijdrit over 2 km en een ploegsprint over 1.2 km

** Koppeltijdrit (telt niet mee voor klassemment)

*** Na deze trainingsrit prijsuitreiking IJscclubgebouw Almelo

9 wedstrijden tellen mee voor het eindklassement

Run-Bike Run

Zo 03 juli	Deurningen	Run Bike Run		
Zo 27 aug.	Borne	Run Bike Run		
Zo 04 sept.	Delden	Groene Brug	HIJC	10.00 uur
Zo 18 sept.	Ootmarsum	Springendal	Ootm.	10.00 uur

Trainingsritten "De Skeuvel" zie website De Skeuvel.

Uitslagen op [HIJC .nl](http://HIJC.nl) of KNSBTwente.nl



Contactpersonen :

Club	contactpersoon	telefoonnummer
District Twente	H.Bunte	074-2439492
Stg.Albergen	J.Journee	06-15550205
Ootmarsum	K.Tel	0541-292708
YSCH	G.Nijland	053-5726068
	F. Pot	053-5724280
HIJC	H.Bruggink	074-2667361
	H.Vollenbroek	074-2421224
O.Y.C.	L.Klaas	074-2778194
Schortrack	I.Roetenberg	06 12996936
CFV	J.Telgenhof	0546-441853
Y.C.L.	R.Rozema	053-5382335
	T.Holtmaat	053-4615563
S.Y.E.	H.Wardenier	053-4300887 (06-19562486)
Skeuvel	Kevin Capota	06-22479444
Wierden	J.Freriksen	0546-577174
	H.Krijnsen	0546-574841

N.B. WIJZIGINGEN VAN PARCOURS/STARTPLAATS/AANVANGSTIJD ETC.TENMINSTE 2 WEKEN VAN TEVOREN BEKEND MAKEN TIJDENS DAN TE HOUDEN TRAININGSRIT.

Opgave voor trainingsrit:

Opgave dient te geschieden door de trainers via e-mail : wielrennen@HIJC.nl of eric@ejgpouwels.tmfweb.nl

Hierbij dient de categorie van de rijders te worden opgegeven. Deze kunt u vinden op de site van de KNSB en HIJC.

De opgave kan geschieden tot 2 dagen voor de trainingsrit.

De startlijsten en de uitslagen vindt u op www.hijc.nl of www.knsbtwente.nl

Als je niet bent opgegeven kun je je bij de start alsnog aanmelden. Je komt dan achteraan op de startlijst.

Afmelding voor trainingsrit:

Dit kan uitsluitend bij de start van desbetreffende trainingsrit.

Niet doorgaan trainingsrit:

Wanneer een trainingsrit niet plaats vindt, dient de organiserende vereniging uiterlijk twee uur voor aanvang, de contactpersonen van de andere verenigingen op de hoogte te brengen.



Richtlijnen voor deelname aan de trainingsritten:

1. Het inschrijfgeld bedraagt eenmalig € 6,- per persoon voor alle trainingsritten
2. Het dragen van een valhelm is verplicht.
3. Iedereen rijdt op eigen risico.
4. Starten om de 30 seconden.
5. Bij regen wordt er alleen individueel gereden.
6. Trainingsritten gaan zonder tegenbericht altijd door.
7. Wegcommissarissen zijn ervoor om deelnemers te waarschuwen voor het naderende verkeer en niet om dat verkeer te laten stoppen. Dus houd je aan de verkeersregels.
8. Van de organiserende vereniging dienen voldoende mensen aanwezig te zijn.
9. Door deel te nemen aan de trainingsritten stem je in met dit reglement.



Aansprakelijkheid voor schade bij wielertainingsritten:

Je moet er van uitgaan dat je in bijna alle gevallen zelf aansprakelijk bent voor de ontstane schade tijdens de ritten. Je neemt deel op eigen risico. Soms zijn derden aansprakelijk, b.v. andere verkeersdeelnemers. Deze zijn meestal verzekerd via een aansprakelijkheidsverzekering particulieren (vroeger WA) of een motorrijtuigverzekering. In een enkel geval is de organiserende vereniging aansprakelijk. De verenigingen hebben allemaal een aansprakelijkheidsverzekering die deze aansprakelijkheid dekt. Tenslotte merken wij nog op dat in de licentie van de KNSB een beperkte ongefallen verzekering is opgenomen, die letselschade dekt tijdens trainingen gedurende het hele jaar.



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

Ben gaat weer naar de Weissensee (3)

DITMAAL DOOR: BEN HIMSELF



Ja beste “leden en Ledinnen”, ditmaal kom ik min of meer gedwongen zelf aan het woord.

Een paar telefoontjes en een persoonlijke ontmoeting zijn hier debet aan.

De “grote” vraag aan mij was nl “Ben was het werkelijk zo tof en onvergetelijk, jij met jouw groep op de Weissensee”? Antwoord: Neen natuurlijk niet, het veel leuker en gezelliger dan reeds is vermeld in het vorige clubblad. Hoe komt dat dan allemaal tot stand? Heel eenvoudig, lief zijn voor elkaar.

Kijk, even serieus. Je hebt een trainingsgroep en in die groep vertrouwen leden al zo’n 10 tot 15 jaar. Er wordt serieus getraind, gaan geregeld 1 á 2 keer per jaar een keertje uit en dat geeft weer een band. Die band knapt wel eens, vervolgens gaan we allen door het “lint” en dan heb je vreselijke lol.

Doordat je allemaal veel lol hebt ga je beter schaatsen en kun je met gemak 100 – 150 of 200 kilometer schaatsen. Snapt u het nu?

Freek Bartels zei mij op de laatste training, 24 maart, “Ben, ik ben er nu achter, jij bent de beste trainer”. Nou ja, dat is toch zo!! Ok ja? Ja.

Eén van de vragen was nl ook **“wat hebben jullie vooraf getraind?”**

Echt niet veel, gemiddeld zijn we zo’n 10 keer met z’n allen in Deventer wezen trainen; zo’n 80 tot 100 ronden per keer. Dan waren er een paar die 1 of 2 maal per week zo’n 10 kilometer gingen lopen.

Tijdens de training hamer ik er wel eens op dat men wat dieper moet zitten. Nou Rietje had zich dat in de oren geknoopt. Toen ze na 200 kilometer, ja ja, over de finish kwam hebben Jan en ik wat moeten trekken om haar weer recht op te krijgen. Ze valt soms nog wel eens voorover en het is al mei.



“Hoe heb jij het beleefd Ben”?

Geweldig, had dit niet willen missen. Een paar jaar werd er steeds gevraagd wanneer, Ben gaan we met jou naar de Weissensee?

Bewust, ja bewust heb ik dit toen naast me neer gelegd, want je gaat met je eigen groep een week lang uit. Risico, ja toch wel. Kijk je gaat met 13 personen en je wilt graag allemaal weer heelhuids thuis komen. U mag weten, ik had ze allemaal verzekerd tot en met het ziekenhuis. Verder kan ik ook niet gaan !!!!!!!!!!!!!!!

“Doen jullie dit nog eens???”

“Zeer zeker, volgend jaar, uitsluitend met mijn eigen groep, dus zonder

“buitenlanders”.

“Wat doen jullie deze zomer?”

Skeeleren, ik geef zelf training aan mijn eigen groep, sommigen gaan er bij fietsen en weer anderen lopen of gaan tennissen.

Ikzelf doe ze alle vier, zij het met mate. Zo niet, ik heb 2x per maand spreekuur voor diegenen die nog iets meer willen weten.

Eén aspect wil nog wel kwijt: Het was SUPER SUPER SUPER,

Ik wil hierbij Gerrit Schr. nog bedanken voor de “weergave van de vorige editie”.

Omdat ik nog wel eens gedichtje schrijf wil ik hiermee besluiten. (zie kader)

Gedicht

**Als je jouw geluk wilt vermenigvuldigen, moet je het delen met vrienden.
Dan kan vriendschap heel lang duren.
Het is echter net zo als met lopen – fietsen – schaatsten je leert het nooit zonder te vallen.
Als je daarnaast altijd naar de zon kijkt vallen alle schaduw en achter je**



VAKANTIE LEESTIP

DOOR: ANS KOLLER

Een aantal van de korte verhalen van Tim Krabbé zijn eerder verschenen in het NRC-Handelsblad. Het zijn korte humoristische verslagen van zijn ervaringen als wielrenner, van junior tot veteraan. Ook de oudere wielervedetten hebben zijn aandacht. De verhalen zijn zonder uitzondering goed leesbaar, goed van opbouw en van inhoud.

Paperback, kleine druk.
Isbn: 9044603892,
ook te lenen
bij de bibliotheek.





Fietstoertocht Teutoburgerwoud 21 mei 2005

Door: Henk de Jong
Tel: 074-2506284

Iets later in het jaar dan voorheen is het de bedoeling weer een fietstoertocht in het Teutoburgerwoud (bij Tecklenburg in Duitsland) te rijden.

Ook dit jaar heeft Jan Woelders besloten om de toertocht weer in het trainingsprogramma op te nemen. We gaan op 21 mei ongeveer 100 kilometer fietsen met halverwege de gebruikelijke Kaffee mit of ohne alte Kuchen.

Degene die meegaat wordt verzocht om op 21 mei 's morgens om 8.30 uur op de parkeerplaats bij Frans op de Bult te verschijnen.

Het vervoer naar Brochterbeck moet in onderling overleg worden geregeld, als iedereen die voor vervoer kan zorgen een auto bij zich heeft, kunnen we ter plekke ons over de auto's verdelen.

Indien de opkomst net zo hoog is als vorig jaar, dan wordt er in 2 groepen gereden.

Ik hoop 21 mei op een hoge opkomst en wens iedereen verder een goed fietsjaar.

De planning:

Sluiting kopij:

3 september 2005

8 oktober 2005

12 november 2005

14 januari 2006

11 maart 2006

22 april 2006

Geplande verschijningsdatum:

17 september 2005

22 oktober 2005

26 november 2005

28 januari 2006

25 maart 2006

6 mei 2006



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

B **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 - 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