

32ste jaargang,  
nummer 255  
januari 2010

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

- \* Schaatsen in Kolomna
- \* Koken en bakken met Sara.....
- \* Kerstijsbaantje in de stad
- \* Nieuws van Demian Roelofs
- \* Pupillenschaatsen terug

# Makkelijk uw bankzaken regelen?

Regel al uw bankzaken snel en deskundig via het Klanten Contact Centrum Centraal Twente. Alle werkdagen bereikbaar via (074) 245 67 89 van 8.00 tot 20.00 uur.

Klanten Contact Centrum

*Het is tijd voor de Rabobank.*

[www.rabobankcentraaltwente.nl](http://www.rabobankcentraaltwente.nl)



Rabobank

# De Overkomer

Clubblad van de Hengelose IJclub 32ste jaargang januari 2010, nr. 255

## Inhoudsopgave:

* Inhoudsopgave . . . . .	1	* Kinderpagina . . . . .	26
* Colofon . . . . .	1	* Koken en bakken met Debby . 29	
* Van onze voorzitter . . . . .	2	* Service-pagina.....32 en 42	
* Van de redactie . . . . .	3	* Welkom . . . . .	36
* Wedstrijd in Kolomna . . . . .	5	* Planning sluitin kopij . . . . .	36
* Pupillenschaatsen . . . . .	9	* Oefening van de maand . . . . .	39
* Dubbelen . . . . .	13	* Agenda	
* Santar, gezond werken . . . . .	19	evenementencommissie . . . . .	42
* Pupillen stellen zich voor . . . . .	21	* Wintertriathlon in Twente . . . . .	43
* Demian Roelofs over Jong		* Kerstijtsbaantje op de markt . . 46	
Oranje . . . . .	23	* Marathonnen . . . . .	47
* Club van 100 . . . . .	25 + 28	* Hengelose IJclub . . . . .	52

## Colofon

### Redactie:

Maureen Hesselink

[maureen.hesselink@home.nl](mailto:maureen.hesselink@home.nl)

Sonja Kip

[sonja.kip@home.nl](mailto:sonja.kip@home.nl)

Bert Tiel Groenestege 074 - 2664758

[btielgroenestege@home.nl](mailto:btielgroenestege@home.nl)

Rob van der Vegt 074 - 278 07 77

[robvdvegt@home.nl](mailto:robvdvegt@home.nl)

Liesbeth Heemskerk 074-2596080

[liesbethheemskerk@hotmail.com](mailto:liesbethheemskerk@hotmail.com)

Kinderpagina:

Marloes Polman

Kopij clubblad richten aan:

Maureen Hesselink,

graag per e-mail:

[maureen.hesselink@home.nl](mailto:maureen.hesselink@home.nl)

(Foto's graag apart (JPEG) aanleveren!)

Liefst in een formaat vanaf 200 kb)

**De Overkomer verschijnt  
6 keer per jaar (sluiting  
kopij: 6 maart 2010)**





# Van de voorzitter.....

**E**en gelukkig, gezond en voorspoedig 2010 gewenst namens het bestuur van de Hengelose IJclub.

Schreef ik in mijn vorige voorwoord dat wij klaar waren voor natuurijs en zie daar, een stevige vorstperiode is aangebroken. Spijtig alleen dat er al veel sneeuw is gevallen voordat de ijsvloer voldoende sterk was. Maar zodra er mensen op het ijs konden is er met man en macht gewerkt om de sneeuw van het ijs te krijgen, zodat de ijsvloer kon aangroeien tot de gewenste dikte van minimaal 8 cm. Donderdag 7 januari was het zover. Voor het tweede achtereenvolgende jaar kon onze natuurijsbaan open. Vooral het weekend daarop zijn er veel bezoekers geweest. Maar steeds weer sneeuw. Velen hebben zich ingezet om de baan begaanbaar te houden, de zaken er omheen te regelen, de kantine te laten draaien, etc. Heel mooi al die inzet: bedankt!

Ook andere ijsbanen in Twente en omstreken zijn opengestaan. Dit

betekent ook weer wedstrijden op natuurijs. In Albergen is Mart Brugink Twents kampioen marathon op natuurijs geworden. Een prima prestatie: gefeliciteerd Mart!

Erben Wennemars kon afscheid nemen op natuurijs in Dalfsen bij het NK kortebaan.

Voor de derde (!) keer in successie zal dit jaar het Twents kampioenschap langebaan voor junioren worden verreden. Ditmaal weer in Haaksbergen.

Naast al deze natuurijs activiteiten wordt er natuurlijk ook nog gewoon geschaatst en getraind op de ijsbaan in Enschede. Op 12 december zijn daar onze HIJC interclub wedstrijden gehouden. Een evenement waar andere clubs met veel plezier naartoe komen, om PR's te kunnen rijden op de snelste ijsbaan van Nederland.

Hoewel we nog geen pupillencoördinator hebben gevonden, is er wel door een aantal mensen het initiatief genomen om de zaken op en rond het ijs voor de pupillen te regelen. Daar zijn we blij mee. Ver-



derop in deze Overkomer stelt het 'pupillenteam' zich voor.

Op voorstel van de gemeente zijn onze plannen voor de aanleg van een combibaan (skeelers en schaatsen) geïntegreerd in de gemeentelijke plannen voor de herinrichting van het Weusthagpark. Dit biedt ons de mogelijkheid om ook faciliteiten te krijgen voor zomertrainingen in het Weusthagpark.

Ideeën zijn er volop, spannend is het of er voldoende financiële middelen beschikbaar komen. Dit voorjaar zal daarover meer duidelijkheid komen.

Hopelijk kunnen we nog even genieten van het natuurijis deze winter, en daarna kijken naar het schaatsen op de olympische spelen.

Koos Lamme



# Van de redactie....

**A**lles wordt, niets is. Is je vanuit het centrum van Hengelo richting Enschede rijdt, dan zie je vlak voor het spoortunneltje een bord staan met de tekst: "Alles wordt, niets is". Zomaar zo'n prachtige tekst, op zo'n onooglijke plek! Wat betekent deze nu? Deze tekst betekent heel veel, teveel voor dit rubriekje, maar in ieder geval ook dit; dat we alles wat achter ons ligt kunnen laten voor wat het is, omdat het niet meer bestaat, er is

alleen nog maar, wat nu is, dat wat wordend is. Een mooie nieuwjaarswens. Er is alleen, dat wat nieuw is. Elke keer is er een nieuw begin en is het mogelijk om de dingen weer met andere ogen te bezien en wat bekend is opnieuw te ervaren. En er is hoop voor de "zwoegers" op het ijs in het nieuwe jaar. "Het is niks, en het wordt ook niet wat". Niet dus! "Het niets is", is oké, maar het wordt altijd wat.

De redactie wenst een ieder een goed en gezond nieuwjaar.



*Voor al uw  
Bloemen,  
Bloemwerken,  
Rouw- en  
Trouwarrangementen*



Deventerweg 1, 7553 HA Hengelo, Tel. 074 - 2904072  
geopend ma t/m vr 08.30 - 16.00 uur, zaterdag 08.30 - 17.00 uur

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  
MOBIEL 06 557 66 336

MACHINEFABRIEKPIEPER@HOME.NL

\* VOOR AL UW CONVETIONEEL EN C.N.C DRAAIWERK.

# Wedstrijd in Kolomna

DOOR: JINTHE ROELOFS

**N**iemand kon het echt geloven toen we bij een 'gewone' wedstrijd te horen kregen dat we een uitnodiging hadden voor een wedstrijd in Kolomna. Maar wat onwerkelijk leek werd toch waarheid.

Zo vertrokken we op vrijdag 4 december vanuit Enschede naar het vliegveld van Düsseldorf. Sinterklaas moesten we dit jaar missen, maar dat hadden we er allemaal wel voor

over. We waren met een best wel grote groep waarvan veel HIJC-ers: Pien Keulstra, Pascal de Vries, Lotte van Weert, Elin Nales, Tim van Benthem en Fenne Keulstra (en natuurlijk ik). Voor mij was het ook nog de eerste keer vliegen dus dat was ook al een ervaring op zich. We landden in Moskou om vervolgens met een bus, die bijna uit elkaar viel, door een chauffeur, die meestal aan de late kant remde, naar ons hotel te worden gereden.

De eerste indruk was toch wel dat

het er vooral erg koud is. Nadat we onze tassen hadden weggezet gingen we meteen trainen op het ijs, wat we natuurlijk allemaal het liefste wilden. De baan is echt heel erg mooi met goed ijs en een hoge tribune.

Na een nacht sla-





pen was het dan tijd voor het echte werk. We reden allemaal een 500 met een 1000 voor de meisjes en een 1500 voor de oudere jongens. Die 1500 was voor Nederland een groot succes want we werden 1, 2, 3 en 4! Na een optreden van een band, die wel wist wat hard spelen inhoudt werd menig PR verbroken en werden er ook al podiumplekken behaald. En ze maakten tijdens de wedstrijd opnames die op het scorebord te zien waren, zelfs met herhalingen van mislagen! Die avond hoorden Pien en ik dat we niet meer mochten starten

vanwege een leeftijdslimiet, waarvoor we eerder dispensatie hadden gekregen. Weer echt Russisch denken volgens mij, om dat vlak van tevoren te veranderen. Sommige anderen mochten nog 100 meter(s) rijden en er was ook nog ploegenachtervolging. Met de



ploegenachtervolging hebben we bij de jongens en de meisjes de eerste prijs mee naar huis genomen.

Uiteindelijk werden we in het eindklassement 3<sup>e</sup> en kregen we een beker. Deze liet een van de begeleiders echter kapot vallen, hij liep vervolgens van schaamte maar snel door.

Na nog een bezoek aan Moskou, waarbij we ook op het Rode Plein stonden, stonden we op maandag 7 december dan weer in Düsseldorf,



waar we nog een welkomstroos kregen van Debby en Gertjan van Weert.

Het was een supermooie reis met veel schaatsuccessen en nieuwe indrukken.

(foto's: [www.team-twente.nl](http://www.team-twente.nl))



# KAMPIOENEN RIJDEN...

Nu ook via onze  
webshop te bestellen !!!



## LINDENHOLZ

RIJWIELEN - SCHAATSEN - SKEELERS  
Prinsloo 2-4 - Rouveen - 061052223166 - [www.lindenholtz.nl](http://www.lindenholtz.nl)  
GROEFTUIG BIJ ZONNIGSCHIJN  
DIETZ VOS - ZWALSTE - VV BORGERSHOFLING  
MAAVERG-MORGEN GLOZEN - 3000004041000 GLOZEN



## De tinnen beker

Voor alles op gebied  
van sportprijzen,  
bekers, medailles etc.

NIEUW foto's op canvas !

Topaasstraat 10 b  
7554 TH Hengelo

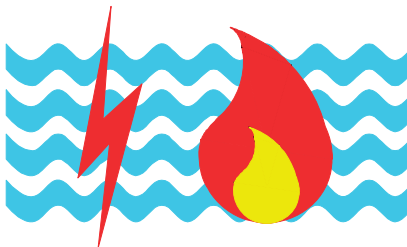
tel. 074-2502101  
fax. 074-2569142

Geopend:

ma.-vr.: 12.00-17.30  
Daarbuiten op afspraak

[www.detinnenbeker.nl](http://www.detinnenbeker.nl)  
[info@detinnenbeker.nl](mailto:info@detinnenbeker.nl)

## ELEKTROBURO VOS INSTALLATEURS



Gas/water/elektra/airco/centrale-verwarming/sanitair

T: 053-4353096 053-4352063; Fax 053-4323661

[www.voselektra.nl](http://www.voselektra.nl) / [www.vosinstallateurs.nl](http://www.vosinstallateurs.nl)

# Pupillen- schaatsen



Door: JEROEN LAMMERINK, WOUTER BLENK, HERMAN  
BRUGGINK, MONIQUE WILMS, ELLYKLAASKATE

## Team Pupillencoördinatie stelt zich voor:

Met z'n vijven gaan we de komende maanden aandacht besteden aan het pupillen schaatsen.

### **Wat willen we gaan doen:**

#### *Jeroen en Wouter:*

- diploma schaatsen organiseren
- schaatsen controleren en advies geven
- zorgen voor bekend maken van de pupillenwedstrijden

#### *Herman*

- contact onderhouden met het bestuur

#### *Monique en Elly:*

- voorlichting geven aan nieuwe pupillen en ouders over regels, schaatsen, indeling groepen, wedstrijden, evenementen, het overgaan naar een volgende groep enz.
- saamhorigheid tussen pupillen proberen te bevorderen



pupillennieuws melden op website en in het clubblad

- contactpersoon zijn voor vragen/ problemen van pupillen, ouders en trainers

- bevorderen van deelname aan wedstrijden, omdat het leuk is om mee te maken

- zorgen dat er altijd minimaal 2 pupillentrainers bij de wedstrijden aanwezig zijn

Samen blijven we proberen om trai-

ners, ouders en pupillen enthousiast te maken, zodat onze HIJC pupillen op een prettige manier goed leren schaatsen en plezier hebben als HIJC-lid

jeroenlammerink@home.nl

w.blenk@planet.nl

monique.wilms@kpnmail.nl

tel. 074 2425240

ellyklaaskate-bakker@hetnet.nl

tel. 074 2431756

herman.bruggink@planet.nl

## PUPILLENWEDSTRIJDEN

**zondag 17 januari:**

Gewestelijk kampioenschap jongens pupillen in Enschede

**zaterdag 23 januari:**

Kampioenschap pupillen meisjes in Deventer (knsboost.nl)

**zaterdag 23 januari:**

Clubkampioenschap HIJC, alle categorieën, dus ook pupillen.

voor iedereen: een herinnering; medailles voor de 3 besten.



SINDS 1916



# Höfte

- Zakelijk- en familiedrukwerk
- Digitaal drukken  
in kleur en zwart/wit
- Kopiëren
- Stempels
- Kantoorartikelen
- Winkelbenodigdheden

Drienerstraat 77, 7551 HL Hengelo - [www.hofte.net](http://www.hofte.net)  
Drukkerij ☎ 074 291 97 95 - Winkel ☎ 074 291 23 07

## LENSCENTRUM HENGELO

Geerdinksweg 141  
7555 DL Hengelo (ov)

INFO: (074) 290 53 05

[lenscentrumhengelo@kpuplanet.nl](mailto:lenscentrumhengelo@kpuplanet.nl)

*Onderdeel van de afdeling oogheelkunde*

### *Contactlenzen... is specialisten werk!*



#### **Maatwerk voor alle soorten contactlenzen**

- Specialist in vormstabiele lenzen  
*o.a. de nieuwsre Daytime lens.*
- Medische toepassingen o.a. bij Keratoconus
- Multifocale contactlenssystemen.
- Zachte lenssystemen vanaf € 84,- per 1/2 jaar
- Specialist in de aanpassing van de Nachtlens  
*'s nachts een lens... overdag een helder zicht*

# Saxion sportief



Saxion is een van de grootste hogescholen van Oost-Nederland, met 18.000 studenten en vestigingen in Deventer, Enschede en Apeldoorn. Saxion geeft je alle gelegenheid om je talenten te ontdekken en te ontwikkelen. Daarvoor biedt Saxion een breed scala aan opleidingen. Ook sportief gezien is Saxion volop in beweging. Als student kun je deelnemen aan allerlei sporten en staan vele moderne faciliteiten tot je beschikking. Voor de echte toppers kent Saxion een Topsportregeling. Maak sport dus onderdeel van je eigen ontwikkelingsplan. Bij Saxion. Aangenaam.

**Deventer**  
Handelskade 75  
7417 DH Deventer

**Enschede**  
M.H. Tromplaan 28  
7513 AB Enschede

**Apeldoorn**  
Kerklaan 21  
7311 AA Apeldoorn

**Studie-info**  
053 4871100  
0570 603700  
info@saxion.nl

saxion.nl 

**SAXION**  
Hogescholen

# DUBBELEN

In deze rubriek stellen steeds 2 trainers zich voor. Eén recreantentrainer en één wedstrijdtrainer. Zij beantwoorden dezelfde vragen.



George Bouret.



Naam:

: Wim Verkerke

Openingsvraag:

*van Dick van Egmond aan George Bouret: Hoe zie je de toekomst van het Twentse schaatsen na de komst van de nieuwe ijshal? Welke rol kunnen de Twentse clubs daarin spelen? Ik zie voor het schaatsen in Twente een mooie toekomst weggelegd. De faciliteiten van de IJbaan-Twente hebben al voor leuke ontwikkelingen gezorgd. Met een aantal mensen hebben we het Marathonschaatsen opgezet en ben ik betrokken bij de organisatie van de Wintertriathlon Twente. Dit alleen al is mogelijk geworden door de komst van de nieuwe IJbaan. Voor het Marathonschaatsen is, voor zowel recreatief- alsmede*

*van Stefan ten Dam aan Wim Verkerke: Wim je bent dit jaar voor het eerst bij de wedstrijd-groep trainer. Wat voor groot verschil zie jij in training geven t.o.v. de pupillen? Het leeftijdsverschil is een belangrijk verschil. Deze groep heeft al een veel langere schaatstijd en begrijpt meer van de techniek. Dat wil zeker niet zeggen dat het automatisch beter is, maar je borduurt voort en verfijnt wat zij in de opleidingsgroepen geleerd hebben.*



wedstrijdniveau, een eigen competitie ge-  
creëerd. Voor alle niveau schaatsers biedt  
dit de gelegenheid om "dicht bij huis" aan  
Marathonwedstrijdjes deel te nemen. Als  
de schaatsclubs in Twente, in goede samen-  
spraak, ieder op eigen verantwoordelijkheid,  
kans zien om in Twente goed samen te  
werken, dan wordt Twente een bolwerk van  
een nieuwe generatie schaatsers. Dit geldt  
dan voor alle disciplines "op de ijzers". Sa-  
menwerking kan ook een versterking van  
elkaars competenties zijn en wellicht leiden  
tot een grote aanwas van schaatsers. Dit  
laatste is dan ook weer belangrijk voor een  
goede levensvatbaarheid en toekomst van  
de IJsbaan.

Het is wellicht een lang antwoord op een  
korte vraag, maar een goede samenhang is  
de basis voor schaatsend Twente.

### Waar en wanneer train je?

Door een trainerscursus die ik volg en de  
trainingen die ik geef is er dit jaar helaas  
geen tijd om zelf een training te volgen.

### Wat vind je leuk aan schaatsen?

Schaatsen is moeilijk, geeft zoveel mogelijk  
heden en is in de trainingsopbouw en tij-  
dens de seizoenen zeer divers. Je raakt er  
nooit op "uitgeleerd", mits je dit voorstaat.  
Je treft je voorbereiding tijdens de zomer;  
hardlopen, coördinatie training, fietsen, skee-  
leren. In de winter zijn er de schaatstraining-  
gen met alle technische details waarbij de  
fysieke en technische elementen, getraind  
tijdens de zomertrainingen, bijeen komen  
en worden omgezet op wedstrijd-schaats-  
nivo. Het motiveren en stimuleren van  
mensen om een bovenmatige prestatie  
neer te zetten, geeft een extra dimensie  
aan het geheel. Dit alles bij elkaar maakt  
dat schaatsen een geweldige mooie sport



is voor mij (en hopelijk ook voor anderen) :

## Waarom doe je dit vrijwilligerswerk?

Het vrijwilligerswerk bij de HIJC als trainer verricht ik (naar schatting) 24 jaar. Ooit begonnen als pupillentrainer, later met de groep naar Deventer en de laatste jaren als Marathontrainer. Het geeft mij veel voldoening dat je ook voor anderen sportomstandigheden organiseert en doceert, zodanig dat zij eveneens een mooie beleving aan de schaatssport ervaren. Als er dan nog mooie resultaten geboekt worden dan is dat fantastisch om mee te maken.

: Omdat het een grote voldoening geeft als rijders zich verbeteren door je aanwijzingen. En omdat mijn kinderen veel geleerd hebben van andere vrijwilligers.

## Hoe lang geef je al schaatstraining en denk je dit nog lang te doen?

: Ongeveer 7 jaar. Hoelang zou ik niet weten, voorlopig nog wel want het is veel te leuk om te doen.

## Aan welke groep geef je nu training en wat vind je van deze groep?

Naast mij collega-trainer Jurgen Walthes bestaat de Marathongroep uit 17 leden, alle leeftijden. Wij nemen deel aan wedstrijden (voorwaarde), Noord-Oost, Regio en Baancompetitie. Nagenoeg het hele seizoen door is er wekelijks een wedstrijd te rijden. Enkele leden nemen zelfs deel aan de Landelijke competitie, dit met goed resultaat.

: Samen met Jan-Anne Woelders en Stefan ten Dam aan wedstrijdgroep. Wat men als eerste meeneemt toen het brandalarm afging tijdens het trainingskamp in Erfurt. Sommige kwamen in hun pyjama maar wel met de schaatsen!

## Wat vind jij op de training het leukste onderdeel?

Leuke omstandigheden zijn er altijd als er trainingsstages zijn zoals in Inzell, Berlijn of zelfs de fietsdriedaagse in Limburg. Je leert dan de mensen op zowel sportief als mede in andere omstandigheden kennen.

: Ik heb geen specifiek onderdeel welke ik het leukste vind om te geven. Speelse/coördinatie oefeningen vind ik echter leuk omdat het de rijders uitdaagt zaken te doen die ze niet altijd gewend zijn en ze behendiger maakt op de schaats.

## Wat vind jij de belangrijkste oefening? Waarom?

Techniek/coördinatie is een belangrijk

: Het op één been slalommen, omdat de coör-



gegeven in de schaatssport. Schaatsen zie ik als een proces waarbij alle details door de persoon beheerst moeten worden. Ik stoor mij aan "harkers", het op een fysieke/lompe manier van voortbewegen op het ijs, zonder acht te slaan op techniek. Als mensen dit dan ook niet willen verbeteren dan "hoeft het voor mij niet meer". Wellicht een brute benadering, maar geeft aan dat ik de schaatstechniek hoog in het vaandel heb. Ik kan geweldig genieten van een mooie uitvoering, Jan Bos blijft voor mij een fenomeen in deze.

dinatie goed oefent. Je leert je gewicht te verplaatsen boven de schaats.

## Wat vind je zelf het moeilijkste onderdeel van de techniek?

Het trainen van de coördinatie is één van de mooiste, maar ook de moeilijkste onderdelen van de training. Toch is het de enige manier, naast het fysieke deel, om je techniek te verbeteren. Leuk is dan ook om als trainer oefeningen te bedenken en of middelen te gebruiken die een bijdrage in dit proces kunnen leveren. Als het geheel nog met de nodige humor benaderd wordt dan is de training een feest op zich. Of het nu een hardloop-, kracht-, fiets- of schaatstraining is, de juiste techniek zal altijd basis zijn van de ontwikkeling van de (schaats)atleet. Als je binnen je eigen vermogen als trainer een bijdrage kunt leveren in de ontwikkeling van sporters in deze, dan is dit een fantastische uitdaging. Voor dit alles moet je wel een beetje "schaatsgek" zijn, het motiveert in ieder geval wel. Hiermede is voor mij de cirkel weer rond.

De valbeweging

## Van wie heb je training gehad en waar legde jouw trainer het meeste accent op?

Eerst heb ik les gehad van Gerald Knipers, die me duidelijk maakte dat ik nog veel moest leren, Met name de afzet en het goed bovenkomen heeft hij benadrukt.



- Daarna vooral van Dick Kuipers, die vooral
- met de valbeweging en de bochtentech-
- niek geleerd heeft.

Welke bekende schaatser heeft volgens jou de mooiste techniek en wie de minste?

- Jan Bos heeft een zeer mooie techniek.
- Chad Hadrick het minst mooie. Het ver-
- schil zit hem onder andere in de valbewe-
- ging en het goed plaatsen van de schaats.

Welke training of sport beoefen jij in de zomerperiode?

- Skeeleren en (te weinig) fietsen. Soms loop
- ik voor mij zelf hard.

Aan wie geef je de volgende beurt?

Welke openingsvraag zou je aan die persoon willen stellen?

Graag geef ik de pen door aan Willy-Wor-  
tel-Boswenger.

Willy behoort inmiddels tot de oudste ca-  
tegorie trainers bij de HIJC (en daarbuiten)  
en geeft nog schaatsles. Ik heb daar zeer  
veel respect voor.

Willy is verder nog in de weer met het  
maken van allerhande ondersteunende at-  
tributen. Ik ben benieuwd wat Willy vindt  
van de ontwikkelingen op schaatsgebied bij  
de HIJC en Twente.

Hans Laagland. Omdat hij altijd plezier uit-  
straalt als hij met de pupillen bezig is.

Hoe bevalt het training geven aan de pu-  
pillen na een paar jaar?

Race dealer van o.a.

- Gazelle
- Koga Miyata
- Concorde
- Giant
- Batavus



**HENK BRAMA RACE**

Nieuwe Kerkstraat 19 - Borne  
Telefoon 074 - 266 1846





**Vision Sports**  
Remco Pieper

Drienerstraat 31  
7551 HK Hengelo

074 - 25 000 12  
06 - 46 038 001  
[www.visionsports.nl](http://www.visionsports.nl)  
[info@visionsports.nl](mailto:info@visionsports.nl)

**VISION SPORTS**  
SCHAATS - SKIEN  
WELLEN - ATB  
RUITERS

**Sport met een Visie**



**duotone®**  
reclameproductie

Tjindorpstraat 126 Hengelo 074 250 54 64 [www.duotone.nl](http://www.duotone.nl)



**LANGENDONK**

**LANGENDONK INSTALLATIETECHNIEK**  
Floresstraat 76  
7556 TD Hengelo  
Tel: 074-2420850  
Fax: 074-2915413  
[info@langendonk-installatietechnik.nl](mailto:info@langendonk-installatietechnik.nl)



# Santar

g e z o n d w e r k e n

VAN: DE PUBLIC RELATIONS & SPONSOR COMMISSIE

**D**e Business Club van De Hengelose IJclub zorgt samen met andere sponsors voor de financiële basis voor de opleiding en training van HIJC-wedstrijdrijders. Als tegenprestatie probeert de HIJC op verschillende wijzen de wederzijdse contacten te bevorderen opdat onderling informatie uitgewisseld kan worden.

Recent hebben we een nieuw lid van de Business Club mogen verwelkomen; **Santar**.

Wat doet Santar en waarom is ze lid geworden van de Hengelose IJclub. Onderstaand wordt dit uit de doeken gedaan in een bijdrage van Gertjan Beens, directeur van Santar

## **Santar Gezond Werken, nieuw lid van de Businessclub**

Santar ondersteunt sinds enkele maanden de Hengelose IJclub door middel van lidmaatschap van de Businessclub. Wie of wat is Santar en waarom steunen we de HIJC? Daarover schrijf ik graag een korte bijdrage.

Santar B.V. is een dochteronderneming van de Universiteit Twente. We adviseren bedrijven op het vlak van gezond werken. Dat kan gaan over ziekteverzuim, maar veel vaker gaat dat over het voorkómen van uitval van mensen op het werk. Ruim genomen: alles wat wij doen draagt bij



aan duurzame inzetbaarheid van mensen in hun werk. Dat klinkt nog makkelijker dan het is. Want de inzetbaarheid van mensen kent heel veel aspecten, zeker meer dan alleen medische. En dus doen we ook verschillende dingen op de as 'richten' (onderzoek, advies, strategische analyse), 'inrichten' (planvorming, structuur helpen maken), 'verrichten' (uitvoering van verzuimbegeleiding, coaching, gezondheidschecks, training, cursussen etc.) We vatten onze activiteiten in ons motto "Gezond Werken levert u veel op!". En met "u" bedoelen we werkgevers en werknemers. Integraal gezondheidsmanagement is de ingewikkelde term.

Gezond werken heeft volgens ons alles met gezond leven te maken. En gezond leven weer alles met gezond bewegen. We adviseren werknemers én werkgevers vaak over een actieve leefstijl. Alleen al daarom hebben we veel op met verenigingen en clubs die daar aan bijdragen. We zien het ook als onderdeel van onze maatschappelijke en regionale betrokkenheid om iets bij te dragen aan het in stand houden van goede initiatieven. Bij de Hengelose IJclub wordt weliswaar veel door vrijwilligers gedaan, maar zonder geld is het toch moeilijk een vereniging met een hoge kwaliteitsstandaard in stand te houden. Ook al omdat wij onze activiteiten richten op Oost-Nederland zoeken we graag de verbinding met clubs die hier actief zijn.

En niet het minst belangrijk: zelf ben ik fanatiek natuurijschaatser. Het komt er helaas weinig van, maar toch lijkt het er op dat dit het tweede jaar op rij wordt dat we de sloten op kunnen. Bovendien kriebelt het dit jaar extra omdat ik voor het eerst sinds 12 jaar weer ben ingeloot voor deelname aan de Elfstedentocht (die moet er dus echt komen dit seizoen!). De laatste keer was '97, dus geluk hebben. En dus draag ik ook persoonlijk de Hengelose IJclub een warm hart toe.

Ik kijk er mede namens de collega's van Santar naar uit andere schaatsliefhebbers te ontmoeten bij sponsor- en businessclubactiviteiten.

Gertjan Beens  
directeur / bedrijfsarts  
SANTAR



# Pupillen stellen zich voor.....

## IDENTITEIT

<b>Nationaliteit:</b>	Twentse
<b>Naam:</b>	Laura van Hoogmoed
<b>Leeftijd:</b>	10 Jaar
<b>Lengte:</b>	1.35 meter
<b>Woont:</b>	in Hengelo
<b>Hobby's:</b>	schaatsen, muziek en zingen
<b>Wat wil je later worden:</b>	weet ik niet

- **Hoe lang ben je lid van de Hengelose ijsclub?** 4 jaar
- **In welke groep train je en bij welke trainer:** groep 4 bij Willie
- **Waarom schaatsen?** Omdat het de leukste sport is
- **Wat vind je het leukst van de trainingen?** estafette- sprints
- **Wat kun jij goed op schaatsen?** scharen en olifantenoren
- **Welke zomertrainingen doe je in de zomer en van wie krijg je die?** Heb dit jaar geen zomertraining gedaan
- **Wat vind je van de clubwedstrijden van de HIJC?** gezellig en leuk
- **Mag je ook soms aan andere wedstrijden mee doen?** ja
- **Wat zijn je persoonlijke records? 100 meter:** 14.44 en van de 300 meter: 41.28
- **Wie is jou voorbeeld?** Paulien van Deutekom
- **Vind je je zelf een schaatsgek?** een beetje



HYPOTHEEK GRONDVERMOGEN UITVAART VERZEKERINGEN

# Krijgsman

Financieel Advies



*Onafhankelijk advies op maat*

## Specialisme Uitvaartverzekeringen

Levensverzekeringen

A.o.v Zelfstandigen

Lastenbescherming

**Wat is Lastenbescherming?**

Waarom een Uitvaartverzekering?

Zie elders in DE OVERKOMER.

Interesse, bezoek onze website:

Krijgsman Financieel Advies

Ribesstraat 1

7621 VZ Borne



**074-851 41 84**

[www.adviestwente.nl](http://www.adviestwente.nl)

k.f.a is een onderdeel van Tijssch financieel advies in Apeldoorn

[info@krijgsmanfinancieeladvies.nl](mailto:info@krijgsmanfinancieeladvies.nl)



Vakmanschap sinds 1933

- Restauratie
- Verbouw
- Onderhoud
- Renovatie
- Nieuwbouw

**Benninksweg 58**  
**7555 PA Hengelo**  
**074-2918083**

[www.bouwbedrijf-dejong.nl](http://www.bouwbedrijf-dejong.nl)



**Showroom:**

**Benninksweg 58**

**7555 PA Hengelo**

**074-2567077**

**[www.knippingtweente.nl](http://www.knippingtweente.nl)**

**Kunststof- en aluminium kozijnen**

**Dakkapellen**

**Vouwwallen / Schuifpuien**

**Balkonbeglazing**

**Terrasoverkapping / Serres**



# DEMIAN ROELOFS OVER:



Jong Oranje

## Toekomstvisie

**I**n mijn vorige stukje eindigde ik met: "Nu op naar de junioren toernooien, waar ik weer mee wil doen voor de prijzen." Dat is niet waar, 2 weken na het NK afstanden was er nog de Utrecht City bokaal, een schaatsklassieker. Dit is een wedstrijd waar de sprint-sub-top zich met elkaar meet. Op deze wedstrijd zijn startplaatsen te verdienen voor het NK sprint. Op de Utrecht City bokaal reed ik zeer sterk. Ik kwam op zowel de 500 als de 1000 bijna aan mijn persoonlijke records, en dat in Utrecht! Maar na afloop van de wedstrijd bleek het niet genoeg te zijn, de eerste 5 plaatsten zich, ik was 7<sup>e</sup>. Jammer, maar helaas, dan maar door met de voorbereidingen op het NK junioren.

De week na Utrecht had ik nog meer pech. Tijdens een trainingwedstrijd over 100 meter verscheurde ik een klein spiertje in de liesstreek. Balen: blessure. Ik reed nog wel een mooi PR van 10.27, clubrecord :). Maar naderhand kon ik 3 dagen niet normaal lopen en schaatsen ging al helemaal niet. Gelukkig kon ik na 3 dagen wel weer een beetje schaatsen, maar niet op een hoge snelheid. Na een week ging alles

bij het schaatsen weer prima en er leek niets aan de hand. Tot ik met mijn domme hoofd weer een startje ging maken, pats pijscheut en weer een zere lies. Nog meer rusten dan maar, 2 weken later zaten we op trainingskamp in Erfurt. Je kunt al wel raden wat er daar gebeurde, weer starten, maar verdorie het ging mis! Ik was boos, woedend, maar nadat ik met al mijn agressie een snel rondje gereden had was ik weer bedaard.



Gelukkig kon ik buiten starten wel alles doen op het ijs, een trainingsachterstand ging ik dus niet oplopen door deze blessure.

Dezelfde avond kreeg ik van thuis een sms: je rijdt NK sprint! Doordat er nog wat aanwijsplekken niet verdeeld hoefden te worden gingen die naar de nummer 6 en 7 van de Utrecht City bokaal. Heel mooi allemaal, maar het NK sprint was al over 2 weken. En echt vertrouwen in mijn lies heb ik niet meer. Nu zit ik hier, het is 2 januari, vanochtend getraind in Enschede. Daar heb ik wel een 70% glijstart gedaan, ging prima. Maar ik heb geen idee hoe ik volgend stukje mag gaan schrijven, laat ik eens twee gokjes wagen:

1. Morgen rij ik een trainingswedstrijd in Enschede. Ik moet van "Herr Trainer" rustig aan doen

bij de eerste 4 passen en dan snelle ronden rijden. Natuurlijk luister ik daar braaf naar, het is immers een trainingswedstrijd, ook al wil ik nog wel hard rijden, zeker op de 1000. Met de lies gaat het prima, geen last. De komende week in de training gaat alles prima en de dag voor het NK doe ik een 100% start. Alles gaat goed en ik rij een prima NK sprint.

De rest van het seizoen kan gewoon doorgaan volgens plan.

**"Tot ik met mijn domme hoofd weer een startje ging maken."**

2. Tot aan het NK sprint gaat alles prima, in de training doe ik een 100% start en alles gaat goed. Vol vertrouwen naar het NK sprint, waar je natuurlijk niet half weg gaat starten. Tijdens de wedstrijd ga je altijd 110% en mijn lies gaat weer zeuren. Op dag 2 is het helemaal raak, mijn lies scheurt. Dag wedstrijd, dag seizoen.



**Club van 100 € Club van 100 €**

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

**\* \* \***

**Metaaldraaijerij Ter Beke**

**\* \* \***

**Machinefabriek Ten Heggeler VOF**

**\* \* \***

**Machinefabriek J.H. Pieper**

**\* \* \***

**Aannemersbedrijf Krommendijk B.V.**

**\* \* \***

**Brama Borne**

**\* \* \***

**AOC Oost**

**Afdeling Training & Projecten**

**\* \* \***

**Bureau Vrij**

**\* \* \***

**MBB Twente**

**\* \* \***

**Molenveld Schoenen en Sport**

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

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

**100 € Club van 100 € Club van**

# Kinderpagina

## NAAMKAARTJES

Er staan drukfouten op deze naamkaartjes. Weet jij wat het beroep is van deze mensen?



## IN HET ZIEKENHUIS

Deze 20 woorden moeten een plek krijgen in het rooster. Voor elk woord is er slechts één juiste plaats.



INJECTIENAALD  
INFUS  
VERPLEEGSTER  
BLOED  
ZIEKENWAGEN  
BED  
KOMPRES

THERMOMETER  
KAMER  
CHIRURG  
MEDICIJN  
PATIËNT  
ZALF  
SERUM

ONTSMETTINGSMIDDEL  
VERBAND  
ROLSTOEL  
SPOEDDIENST  
GIPS  
PLEISTER



## ENGELSE LES

Volg de aanwijzingen onderaan het schoolbord. Eén woord zal er overblijven. Welk woord is dat?



1. Schrap alle woorden die de letter Y bevatten.
2. De oplossing telt meer dan vijf maar minder dan tien letters.
3. Schrap alle woorden waar een J in voorkomt.
4. Schrap alle woorden die de achttiende letter van het alfabet bevatten.
5. Schrap alle woorden waarin een bepaalde letter twee keer voorkomt.
6. Het woord dat je zoekt telt zes letters.
7. Het woord bevat geen A.

## ANAGRAM

De letters van de woorden zijn door elkaar gehusseld. Tussen de haakjes staan tips om het goede woord te vinden. Welke woorden zoeken we?



RADAT

MIRUP

TIFUL

BASAR

SAPAR

\_\_\_\_\_

(GEBAD)

(PULTE)

(STRUPERT)

(SD)

(LEUD)

TRAUM

\_\_\_\_\_

TEFSI

\_\_\_\_\_

TAKAR

\_\_\_\_\_

TRAAP

\_\_\_\_\_

MARAL

\_\_\_\_\_

(DANK)

(VERVOERMEDEL)

(DRUMER)

(ALLEDE)

(WOODSEIN)



De antwoorden kun je verderop in dit blad vinden.

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 €

Hans Vollenbroek

\*\*\*

RWB Waterservices

\*\*\*

Apotheek Slangenbeek

\*\*\*

Morsinkhof Beton B.V.

\*\*\*

Ter Haar IJzerhandel B.V

\*\*\*

Lenscentrum Hengelo

\*\*\*

Herman Bruggink, Fysiotherapie /  
Manuele Therapie / Sport

\*\*\*

Van Dam Orenda

\*\*\*

Procure Advice B.V.

\*\*\*

Furr Web & Hosting

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

# Koken en bakken met Debbie

## Tomatentaart met geitenkaas



**T**ijdens de algemene ledenvergadering in 2008 hebben de aanwezigen kunnen genieten van eigen gemaakt gebak. Dit werd verzorgd door Debbie van Weert. Naar aanleiding van deze heerlijkheden hebben wij Debbie bereid gevonden om (voorlopig) in iedere Overkomer een recept te plaatsen.

Dit recept wordt geplaatst op verzoek van de jurydames van de marathon

### Benodigdheden:

- Korstdeeg
- 225 gram bloem + extra bloem voor het bestuiven
- 100 gram ijs koude boter, in blokjes
- snuffe zout
- 4 el. ijskoud water
- 8 pomodori tomaten (kan ook met gewone tomaten), gehalveerd
- 2 el. olijfolie
- 1 el. balsamicoazijn of riet suiker
- 1-2 el. verse tijmblaadjes,
- 150 gram milde, romige geitenkaas (evt. met kruiden of knoflook)
- 200 ml. crème fraîche
- 1 el. pijnboom pitten, geroosterd
- 2 tenen knoflook aan plakjes gesneden.



### De bereiding:

Doe de bloem, de ijskoude boter en een snuffe zout in een ruime kom. Snijd de boter met 2 messen door de bloemmassa in kleine stukjes. Wrijf met de vingertoppen tot een kruimelig mengsel. Voeg net genoeg ijskoud water toe tot je een deegbal krijgt. Kneed het deeg licht door, maar niet te lang. Warme handen maken de boter zachter, waardoor het deeg te compact en hard wordt. Verpak het deeg in plastic en leg minimaal 15 minuten in de koelkast. Verwarm de oven voor op 200 gra-





den. Zet op een bakplaat een ronde bakvorm met een ribbelrand van 23 cm. met een ribbelrand van 3 cm. Rol het deeg uit op een licht met bloem bestoven werkblad tot een vierkante (of ronde) lap die ongeveer 4 cm gro-

ter is dan de bakvorm. Bekleed de bakvorm met deeg. Snijd de rand bij en prik gaatjes in de bodem met een vork. Zet de bodem 20 minuten in de koelkast. Leg intussen de tomaten met het snijvlak omhoog in een braadslede. Verdeel er de olie, azijn of suiker en bijna alle tijm over, leg op iedere tomaat een plakje knoflook, plus wat zout en peper. Rooster ze 20 minuten of tot ze wat zachter zijn. Leg een vel bakpapier op de deegbodem en leg er een blinde vulling (bonen of rijst) op. Bak de bodem 15 minuten. Neem de bodem uit de oven, laat iets afkoelen en verwijder de vulling en het papier. Bak de bodem nog

15 minuten of tot die goudbruin en knapperig is. Laat dan afkoelen. Roer in een kom de geitenkaas en crème fraîche tot een romig mengsel. Voeg zout en peper naar smaak toe. Spreid dit mengsel uit over de deegbodem en verdeel hierover de tomaten en vocht uit de braadslede. Strooi er de rest van de tijm en de pijnboompitten over. Zonder pijnboompitten is de taart ook erg lekker.

*(Dit recept komt uit de Delicious februari 2009)*

*(Debbie werd onlangs 50, vandaar deze bijzonder foto's.....)*





**Eigenaar B.D. Lubben**

Hanzeweg 21, 7591 BK Denekamp

Telefoon 0541 - 351836



[www.autobulter.nl](http://www.autobulter.nl)

VOLKSWAGEN AUDI

[Meulenkamptweewielers.nl](http://Meulenkamptweewielers.nl)

Tusveld 5, Bornerbroek

074-3841696

**Race & ATB**  
**Stadsfietsen**  
**Sporthybrides**

# Service-pagina



## *Uitnodiging clubkampioenschappen HIJC*

*Zaterdag 23 januari 2010 is het Clubkampioenschap van HIJC  
Alle schaatser die een licentie van de KNSB via de HIJC hebben  
kunnen hiervoor inschrijven.*

*Vanaf 4 januari 2010 is de inschrijving geopend via de site van district  
Twente [www.districttwente.nl](http://www.districttwente.nl)*

*Onder het kopje kalender kun je je inschrijven op de gebruikelijke  
manier.*

*Op deze wedstrijd rijden dus alleen Schaatser van HIJC voor het  
Clubkampioenschap over 2 afstanden*

*Pupillen E en F rijden 2 keer 100 meter*

*Pupillen C en D rijden 100 meter en 300 meter*

*pupillen B en C rijden 300 meter en 500 meter*

*Juniores C rijden 500 meter en 1000 meter*

*Juniores A en ouder rijden 500 meter en 1500 meter*

*Er zijn prijzen voor de eerste 3 plaatsen en voor iedere deelnemer een  
herinnering.*

*Johan ter Horst*





**hobbelink  
efficiency** 

**Voor Europese scherpe prijzen;  
Link Hobbelink!**

Lintelerweg 60 tel. 074 – 255 23 45  
7556 PD HENGEL0 fax 074 – 242 59 95

Toch maar <sup>mooi van</sup> ✓ Hobbelink !

[www.hobbelink.nl](http://www.hobbelink.nl)

**drogisterij & parfumerie  
postagentschap**



**de groene gaper**

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

**peuver**

(Fam. J. Telgenhof)

*Handelsonderneming v.o.f.*

Schultenstraat 21  
7665AK Albergen  
0546-441853  
**Alleen na tel.afspraak**  
Webside: [www.peuver.nl](http://www.peuver.nl)

### **Schaatsen, Skeelers en Accessoires**

*Dealer van, Raps, Viking, Mogema, Maple, Zandstra, Fila en Powerslide  
Ook andere merken indien gewenst leverbaar.  
Ribcap mutsen*

**REGELMATIG AANBIEDINGEN, O.A. SCHOENEN, SCHAATSEN,  
KLAPSCHAATSEN, SLIJPTAFELS, SLIJPMATERIALEN, ENZ.  
SKEELERS, WIELEN 76-80-84-90-100-110 mm, Beschermmateriaal,**

*Tevens goede gebruikte schoenen, schaatsen en skeelers.*

**Leden van Schaats-/Skeeler Trainings Groepen 10 % Korting**

**Booglijpen en slijpen. Richten en benden Onderdelen en Reparaties..**

**Het adres voor goede voorlichting en deskundig advies**



**H** Holsbeek  
O P T I E K  
www.holsbeekoptiek.nl



**Official Reseller:**  
sportbrillen en sportlenzen



**Hengelo**  
Brink 204  
074 - 256 80 55

**Delden**  
Langestraat 44a  
074 - 376 62 88

[www.holsbeekoptiek.nl](http://www.holsbeekoptiek.nl)



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

Jasper ter Brugge  
Sven Kuipers  
Niek Schipper  
Ilse Speelman  
Alexander Stekelenburg  
Emiel Oude Nijeweeme  
Thomas Roodhorst

Dirk in 't Veld  
Hans de Lange  
Judith de Lange  
Veronic Lummen  
Djurre Veensman  
Heidy Zwartjes

---

# Sluiting Kopij

## De planning:

*Sluiting kopij:*

6 maart  
8 mei

*Geplande verschijningsdatum:*

20 maart  
22 mei



**alles voor fietsen,  
schaatsen en skeeleren**



Oldenzaalsestraat 340  
7523 AJ Enschede  
tel. 053 - 435 82 19  
tel.wp. 053 - 436 62 31  
[www.tentusscher.nl](http://www.tentusscher.nl)



**Nu ook bij  
IJsbaan Twente**

Colosseum 90  
7521 PT Enschede  
tel. 053 - 45 00 153  
[sportshop@tentusscher.nl](mailto:sportshop@tentusscher.nl)  
[www.ijsbaan-twente.nl](http://www.ijsbaan-twente.nl)

**Dealer van:**

Focus	Idworx	Raps	Campagnolo
Basso	Isaac	Zandstra	Shimano
Batavus	Look	Bont	Sram
Brompton	Pinarello	Viking	
Cannondale	Sparta	Maple	Oakley
Colnago	Stevens	Powerslide	Polar
Gazelle	Trek	Rollerblade	Craft

**Leden van de Hengelose IJsclub ontvangen  
10% korting op kleding en accessoires**

**Fietsenwinkel Ten Tusscher**



Langebaanrijder of  
Sprinter  
Marathonschaatser of  
recreant.

Wij hebben voor  
iedereen de juiste  
schaats

Industriestraat 55, 7553CL Hengelo  
telefoon: 074-2912706

**ZANDSTRA SPORT**



**Tevens:**

- \* Schaatsen slijpen
- \* 2e hands schaatsen
- \* Thermo onderkleding
- \* Snijvaste  
beschermmstukken
- \* Slijptafels, Slijpstenen
- \* Slijpkorrels, Slijpemulsie
- \* En nog veel meer



**WWW.SCHAATSSPECIALIST.NL**

# OEFENING VAN DE MAAND DE SCHAATSHOUDING



DOOR: DE SCHOLINGSCOMMISSIE

*Ooit is door de commissie de volgende definitie ontworpen:  
Schaatsen is.....*

*HET – VANUIT EEN BEPAALDE HOUDING -  
UITVOEREN VAN EEN BEPAALDE BEWEGING  
OP SCHAATSEN OP HET IJS*

*Houding en beweging bepalen dus de uiteindelijke uitvoering.  
In de rubriek 'Oefening van de maand' worden in elke uitgave  
van de Overkomer tips gegeven voor het verbeteren van de  
houding of de beweging.*

## Evenwicht en stabiliteit

Nu we weer een periode van natuurijs hebben en de mogelijkheid hebben een tocht te rijden zullen we wat langer dan normaal op het ijs staan. Door de souplesse in de spieren en gewrichtsbanden staan we vaak met doorgezakte enkels naar binnen of buiten op de schaatsen. Na verloop van tijd resulteert deze ongunstige belasting in extreme lokale vermoeidheid of zelfs in zeer hevige pijn in de pezen en banden van het enkelgewricht.

Door meer stabiliteit in het enkelgewricht krijg je meer controle over het recht op de schaats staan.

Door de enkelhoek zo klein mogelijk te maken zal de stabiliteit in het enkelgewricht toenemen. Je zet de enkel eigenlijk een beetje vast/op slot waardoor de arbeid in de omringende spieren geringer wordt.

Een goede balans zorgt er voor dat de belasting op de enkels ook veel geringer is.

Om in balans te zijn moeten we ons evenwicht durven te verplaatsen van links naar rechts, niet half maar helemaal! Als dit niet goed lukt blijft het gewicht tussen je benen hangen. Het gewicht op één schaats brengen is een voorwaarde voor een goede schaatsbeweging. Alleen als het totale lichaamsge-



wicht recht boven de schaats komt, kun je goed rechttuit glijden.



*Foto. De schaats van het standbeen glijdt evenwijdig aan de lijn op het ijs, de linker bil hangt links van de glij-schaats, echt overkomen dus (Chris Witty).*

### Langer glijden op de schaats

Schaatsen is een spel van afwisselend afzetten, bijhalen, knie laten hangen, neerzetten en glijden. Effectief schaatsen doe je door op het juiste moment af te zetten. Juiste moment is iets te moeilijk voor beginnende (jeugd-) schaatsers, voor hen is **LANGER GLIJDEN OP STANDBEEN** al een hele klus, daarom de drie onderstaande oefeningen.

1. Vaart maken, wanneer afzetbeen wordt bijgehaald deze 2-3 tellen boven het ijs naast de glij-schaats gehouden alvorens neer te zetten.

1a. Variant: wanneer afzetbeen wordt bijgehaald deze zachtjes tegen de glij-schaats aan tikken.

1b. Variant: iets moeilijker dan hier boven: na afzet bijhaalbeen even in de knieholte van het standbeen / glijbeen laten hangen.

4. Tellend schaatsen;

minimaal drie tellen glijden op 1 been voor je bijhaalbeen neerzet. Let op dat zowel links als rechts net zolang worden volgehouden.

5. Om het allemaal nog moeilijker te maken: beweeg de armen mee in het juiste ritme en in de goede richting (bij het naar voren zwaaien gaat de duim richting neus!)

### Aandachtspunten:

- Lichaamszwaartepunt goed boven standbeen brengen,
- niet te gehaast willen afzetten: **WACHTEN!**,
- gewicht goed achterop,
- in de juiste schaatshouding (hoeken)
- let op synchroniteit links en rechts



# HARDLOPEN BEGINT BIJ RUN2DAY

- SCHOENADVIES M.B.V. VIDEOANALYSE
- UITGEBREID ASSORTIMENT RUNNING
- TEAMKLEDING
- TRAININGSBEGELEIDING
- GRATIS BLESSURESPREEKUUR

De complete hardloopwinkel

**RUN 2 DAY**

Bewijderslaantje 1  
Hengelo

[WWW.RUN2DAY.NL/HENGELO](http://WWW.RUN2DAY.NL/HENGELO)

# Service-pagina



## *Gevonden*

*er is na afloop van de HIJC interclub van 12 december j.l een HIJC muts gevonden. Degene die de muts heeft verloren kan bellen: 06-22196682.*

*Koos Lamme*

## AGENDA EVENEMENTENCOMMISSIE

**21-3**

**Schaatsadon**

aanvang: 17.45 uur

slot: 19.45 uur





# winter triatlon twente 2010

LOPEN  
FIETSEN  
SCHAATSEN

ZATERDAG  
27 MAART

INSCHRIJVING EN MEER INFORMATIE:  
[www.wintertriatlontwente.nl](http://www.wintertriatlontwente.nl)  
FBK stadion Hengelo • IJbaan Twente Enschede

SPONSOR: TWENTE REY • JAS • LUTJESMA WIELER • BEMWAFF  
EINDHOVEN • VERBA • XCO • JOULEN • TERRY • MIBI • HOUT  
DORLANDERS • ADRIANWESCH • JONGE • JONGE • KUNSTEN • J.E.  
KUNIG • NACHT • OROST • LETTELSON • TULLERS • THULEY •  
TIPKAMP • DRONKERS • IJBAAN TWENTE • KRAMA • BORM • TEN  
TUTTOGERS • MEVI • BEFF • PRODUCTS • SAS



## WEDSTRIJD INFORMATIE

**VOOR INSCHRIJVING TOT ZONDAG 21 MAART 2010  
VIA DE WEBSITE: WWW.WINTERTRIATLONTWENTE.NL**

SERIES EN AFSTANDEN	LOPEN	FIETSEN	SCHAATSEN
Kids afstand (geb. jr. 2002-1997)	1,2 km	7,5 km	1,2 km
Jeugd afstand (geb. jr. 1998-1993)	3 km	13 km	5 km
Sprint afstand	5 km	20 km	10 km
Kwart afstand	10 km	50 km	20 km

## SPONSORS

**HOOFDSPONSOR:**  
**SYSTABO TURN-KEY BOUW**

**SUBSPONSORS**  
Gemeente Hengelo  
Gemeente Enschede

**SPONSORS**  
Norma • Kety Isolatie • Steens • Murskloof  
Ondwergers • Akkink Wegenbouw • De Jong Bouw-  
bedrijf • RunDay • Yacht • Drost Lutselachede •  
Tjeltens • Thales • Ipskamp Drukkers • Libaan  
Twente • Brana Barne • Ten Tusscher • Weyl  
Beef Products • D&D

## TE VEEL VOOR U ALLEEN?

Wilt u samen met collega's of vrienden sporten? Aan de sprint en de kwart afstand kunt u ook met een duo of trio team deelnemen.

**Hengelose IJclub**  
**Triathlon Club Twente**  
**Triathlonvereniging Trios '88**

## ORGANISATIE

Ontwerp & copyright: M.J. Kruitwijk B.V., www.mjkruitwijk.nl



## Kledingsponsors en Website-sponsor:



Saxion Hogescholen  
Enschede, Deventer, Apeldoorn  
[www.saxion.nl](http://www.saxion.nl) / [info@saxion.nl](mailto:info@saxion.nl)



Ten Tije groep  
Hengelo [info@tentijegroep.nl](mailto:info@tentijegroep.nl)  
(074) 2454040



Xelios B.V.  
Postadres: Postbus 471  
7550 AL Hengelo  
(074) 29 159 44



KTR Benelux B.V.  
Postbus 87  
7550 AB Hengelo  
(074) 2505526



Fietsenwinkel Ten Tusscher  
Oldenzaalsestraat 340  
7523 AJ Enschede  
[www.tentusscher.nl](http://www.tentusscher.nl)  
(053) 4340001



ITsens  
Anninksweg 14/B  
7557 AG Hengelo  
Tel: 074 2566547  
[www.itsens.nl](http://www.itsens.nl)

Onze Business Club bestaat, naast de kleding-sponsors, uit de volgende sponsors:

- \* Lankelma Geotechniek Almelo
- \* Santar, gezond werken

# KERSTIJSBAANTJE OP DE MARKT IN HENGELO

DOOR: WIM VERKERKE



Ook dit jaar is er weer geholpen door de verschillende vrijwilligers van de HIJC in de twee weken voor de kerstvakantie op het ijsbaantje op de markt. Ellen Beld, Willy Boswerger, Ben Sneeman, Koos Rooseboom, Jan Lammerink, Jeroen Peuling, Jos Vlecken en Wim Verkerke hebben weer geholpen als de

scholen kwamen.

De hulp werd zeer op prijs gesteld door de exploitant en de scholen. Door de bonnetjesactie heeft het ook weer een aantal potentiële leden opgeleverd.

Allen van harte bedankt voor de medewerking!!



# MARATHONnen

DOOR: ELLIE SCHOLTEN

## Weijers Eikhout Regio competitie

Inmiddels is de Weijers Eikhout Regio competitie al weer over de helft.

De 3<sup>e</sup> wedstrijd rijden we in Nijmegen. De organisatie kan pas vanaf 20.00 uur over het ijs beschikken. Daarom moeten de dames samen rijden met de C2 rijders. Voor de snelle dames is dat niet verkeerd, die rijden achter een kont van de heren, de rest van de dames op een ronde achterstand. 5 dames,

waaronder Anneke doen goede zaken. Paulien doet nog een dappere poging, maar helaas. Ze wordt weer teruggepakt door het peloton, waar de 5 koploopersters ook in zitten.

Een paar ronden voor de finish gaat Anneke nog onderuit, ze zit er goed doorheen. Ondanks de val pakt Anneke de 5<sup>e</sup> plek, Paulien wordt 6<sup>e</sup> en ondergetekende 7<sup>e</sup>.

Zaterdag 28 november rijden we op de ijsbaan Twente de 4<sup>e</sup> Weijers Eikhout Regio competitie. Gelukkig mogen de dames een eigen wedstrijd rijden. Voor de start zit ik de





rijdsters een beetje te jennen: 'een rondje pakken, achter een herenkont, dat is geen kunst'. De dames knopen het in hun oren en na

een paar rustige rondjes, doen de snelste dames een poging om, zonder hulp van de heren, een ronde te pakken. Deze keer zit Paulien er goed bij. Bij de achterblijvers probeer ik nog wat te organiseren. Wellicht kunnen we samen de koplopers terug halen. Helaas, de snelste 4 vrouwen blijven weg. Dat betekent voor het peloton, de bel op 6 rondes voor het einde van de wedstrijd. Tot grote verbazing van Anneke, ze snapt er niets van, is nog lang niet moe en wil zich nog graag mengen in de eindstrijd. Helaas..... zo zijn de regels. De 4 koplopers rijden de laatste 5 rondes. Bij Paulien is het beste eraf, maar ze doet goede zaken voor de eindklassering. Rijders met een ronde voorsprong krijgen 5 extra punten. Daarmee stijgt Paulien van plek 8 naar plek 6 in het tussenklassement, Anneke neemt de 7<sup>e</sup> plek in. Omdat ik alle wedstrijden heb gereden en telkens punten pak, sta ik inmiddels op plek

5.

De mooie bloemen zijn wederom gesponsord door tuincentrum Borghuis Deurningen.



### Ten Tusscher Baancompetitie

Zondag 6 december rijden we de 2<sup>e</sup> Ten Tusscher Baancompetitie. Het aantal jeugdige rijders valt een beetje tegen. In totaal starten er slechts 24 jeugdrijders.

De opkomst bij de niet-licentiehouders is verrassend. De 1<sup>e</sup> wedstrijd stonden er 10 aan de start, deze keer staan er 25 deelnemers aan de start. Beginners, gevorderden en 1 dame strijden samen om de eer. Frank Bosman doet goede zaken, rijdt bekeken en finisht als 1<sup>e</sup>. Bij de wedstrijd voor de licentiehouders staan 32 deelnemers aan



de start. Alle categorieën zijn vertegenwoordigd en de clubkleuren van de HIJC domineren de wedstrijd. Bij de categorie Dames/C3/M2 debuteren Erik Klok en Jelle Bok, de heren rijden een uitstekende wedstrijd. Uiteindelijk finishen ze als nummer 1 en 2, bij deze gefeliciteerd.

De rijders in de categorie B/C1/C2/M1 schaatsen een wedstrijd over 60 ronden. Om de eerste 2 plaatsen wordt flink gestreden. Koeno Mulder (landelijk B rijder) wordt 1<sup>e</sup> en Jelmer van Vilsteren (C1 rijder) wordt 2<sup>e</sup>. De hoogst geklasseerde HIJC rijder is René Tassche, met een 5<sup>e</sup> plaats.

Al met al was de 2<sup>e</sup> Ten Tusscher Baancompetitie een succes. Hopelijk staan er op 31 januari wederom meer rijders aan de start. Want, hoe meer zielen,....

**TenTusscher.nl**  
Schaatsen • Fietsen • Skeeleren

## Noord-Oost Competitie

Zondag 13 december vindt de 4<sup>e</sup> wedstrijd van de Noord Oost Competitie in Assen plaats.

Al vroeg in de middag vertrekken we (Laurens, Anneke, Pauline, Ellie en Joop) richting Assen. Het is een koude dag en dat beloofd waarschijnlijk mooi ijs. Assen is immers een open baan, bij temperaturen rondom het vriespunt ligt er in de regel geweldig goed ijs.

De heren C2 reden de 1<sup>e</sup> wedstrijd van de avond. René, Laurens, Patrick, Gerard en Jos lieten zich tijdens de wedstrijd goed van voren zien. Helaas zakten de heren figuurlijk door het ijs. René finisht als eerste HIJC'er en behaalt met zijn 22<sup>e</sup> plaats 9 punten. Voor Jos is er een 30<sup>e</sup> plaats, daarmee verdient hij 1 punt. Na Jos komen Gerard, Patrick en Laurens over de finish. Het lijkt wel Twente aan de staart van het peloton.

Na de C2 starten de dames. De meiden hebben er zin in, er wordt voortdurend aangevallen. Officieel





staan er 3 premiesprints op het programma, maar voor mijn gevoel zijn het er wel minstens 13. Het is een afvalrace, ook letterlijk, er zijn de nodige valpartijen. 12 dames moeten voortijdig de wedstrijd verlaten.

Ik rij de hele wedstrijd op een goede positie, Anneke en Paulien zie ik niet. Maar..... 5 rondjes voor het einde zie ik de clubkleuren opeens naar voren rijden. Anneke en Paulien rijden buitenom het peloton naar voren. Helaas als de bel luidt, beginnen de meiden echt gas te geven. Anneke behaalt met haar 25<sup>e</sup> plaats 6 punten. Paulien en ik rijden naar plek 33 en 36, helaas geen puntjes deze keer.

In de C3 wedstrijd rijden Thyman en Stijn naar een 18<sup>e</sup> en een 23<sup>e</sup> plaats, dit levert respectievelijk 13 voor Thyman en 8 punten voor Stijn op.



Als laatste mogen de krasse knarren rijden, de masters 2 starten ruim na 21.00 uur. George en Jurgen vertegenwoordigen de clubkleuren. George heeft gezien hoe het niet moet. Je hoeft je de hele wedstrijd niet van voren te laten zien, als je er maar voor zorgt dat je de laatste ronde voorin zit. George finisht op een verdienstelijke 10<sup>e</sup> plaats en ook Jurgen rijdt de wedstrijd keurig uit.

Zondag 20 december staat de 5<sup>e</sup> Noord Oost wedstrijd in Enschede op de kalender. Helaas is het weer spelbreker. Sneeuw en ander wintersongemak leidt ertoe dat de wedstrijd wordt afgelast. 7 maart is de 10<sup>e</sup> wedstrijd, tevens finale in Enschede. Hopelijk zijn de weergoden ons dan gunstiger gezind.

### **Gewestelijk kampioenschap**

Op zondag 27 december kunnen de marathon-matadores strijden om de titel 'beste rijder van Overijssel' en 'beste rijder van Gelderland'. Er zijn titels voor de categorieën C2-C3, voor de dames, voor de heren A-B-C1 en natuurlijk voor de masters.

De avond begint met de wedstrijd voor C2-C3. Er staan 24 rijders aan de start, waaronder een 5 tal HIJC'ers. Thyman, Stijn en Stefan, rijden in andere competities in de C-3 en voor hen is het behoorlijk afzien. Na het debuut bij de Ten Tus-

scher baancompetitie, heeft Jelle de smaak van het marathonnen ook te pakken. Hij rijdt uitstekend mee en ook René laat zich goed van voren zien. Bij de bel voor het ingaan van de laatste ronde rijdt Jelle soepel langs het peloton naar voren. Hij weet zijn behaalde voorsprong te behouden en finisht als eerste. Een geweldige prestatie, na een 2<sup>e</sup> plek in de Ten Tusscher baancompetitie, als beste finisheer in dit kampioenschap. Jelle proficiat!

René passeert als 3<sup>e</sup> de finish, maar hij behaalt daarmee wel de 2<sup>e</sup> plaats voor Overijssel. De bloemen van tuincentrum Borghuis te Deurningen, zijn voor Kim!

In de 2<sup>e</sup> wedstrijd starten de dames. De HIJC kleuren worden vertegenwoordigd door Paulien en ondergetekende. Zoals gebruikelijk, starten we met een klein groepje, 13 rijdsters mogen 40 ronden gaan strijden voor de titel. Ik lig er snel af, mijn luchtwegen plagen me al enige tijd. Zoals kon worden verwacht, pakken de landelijke rijdsters een ronde op de regionale rijdsters. In een spannende eindstrijd pakt Cindy van de Berg, nipt voor Anne Bult de titel. De 3<sup>e</sup> plek is voor Angela Hemeltje. Wat mij betreft geen verrassende uitslag.

De wedstrijd voor de heren A-B-C1 levert heel wat meer spektakel. Mart is in goeden doen, hij heeft 2<sup>e</sup> kerstdag de 2<sup>e</sup> plaats behaald in de

landelijke wedstrijd in Groningen. Soepel rijdt hij het peloton op een ronde achterstand. Volgens vriendin Laura, is Mart nog meer van plan en zei kan het weten. Even later zet Mart nog een keer aan en pakt hij in zijn eentje nog een rondje. Sjapoo!! Ook Laurens rijdt een geweldige wedstrijd en laat niet na, om Mart af en toe een 'beentje' te helpen. Als het peloton moet afsprinten trekt Mart nog maar een keertje de sprint aan. Laurens finisht nipt achter Thomas Kruk (uit Nijmegen) en behaalt daarmee een eervolle 2<sup>e</sup> plek voor Overijssel. Met stip op de 1<sup>e</sup> plek, een klasse beter dan de rest eindigt Mart als beste marathonner van Overijssel. De avond wordt besloten met een wedstrijd voor de masters. Traditiegetrouw de grootste startgroep. Ook vanavond staan er 45 rijders aan de start, M1 (de snellere) en M2 (de iets minder snellen). Het is een ware afvalrace. Kurt van de Nes is van de partij, hij schaatst alles en iedereen naar huis. Pakt in zijn eentje ook 2 rondjes op het uitgedunde peloton. Uiteindelijk finisheer slechts 16 rijders. Helaas ook George, Patrick en Gerard moesten voortijdig de wedstrijd verlaten. Alleen Jann mag de wedstrijd uitrijden, hij eindigt als 16<sup>e</sup>. Het kampioenschap was een mooie afsluiting van het kalenderjaar 2009, op naar 2010.



---

---

# 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	Koos Lamme	Julianalaan 1	7553AB Hengelo,	(074) 2423539
Penningmeester	Karel v. d. Velden	D. Dijkhuisstraat 124	7558 GC Hengelo	(074) 2770688
Secretaris	Bert Jaspers	Harmskamp 10	48599 Gronau-Epe	(0049)(2565)402213
leden	Mirjam Blenk	(053) 4773144	Frank van Dam	(074) 2669651
	Nico Groenendijk	(074) 2770096	Job van Regteren	(074) 2425894
	Gertjan van Weert	(074) 2777715		

---

---

## Lijst van trainers (winterseizoen)

Elen Beld	(074) 2667666
Ingrid Beld	(074) 2667666
Gerard Bootsveld	(074) 3494480
Willy Boswerger	(074) 2669372
George Bouret	(074) 2421974
Herman Bruggink	(074) 2667361
Stafan ten Dam	(053) 5386919
Paulien van Egmond	(074) 2438733
Frits v.d. Elst	(0546) 811677
Henk Groot Bramel	(053) 4311739
Hans Groothengel	(074) 2771781
Wilma de Haas	(0049) 5924785437
Bert Jaspers	(0049) 2565402213
Erik Klok	(053) 4768450
Gerald Knippers	(074) 2667641
Dick Kuipers	(074) 2426264
Hans Laagland	(074) 2502059
Johan Nijhuis	(0541) 354376
Joep Oude Groen	(053) 4612827
Anneke Peters	(074) 2438912
Job van Regteren	(074) 2425894
Jan Roesthuis	(0541) 661925
Ben Rouweler	(074) 2662051
Helga Schreurs	(0547) 292064
Ben Smeeman	(074) 2434256
Henk Stollenga	(074) 2777921

Edwin Tiben	(053) 8508618
Wim Verkerke	(074) 2774730
Jos Vlecken	(074) 2594240
Henk de Vries	(074) 2662519
Juergen Walthes	(0049) 256222552
Jans Winters	(053) 4359648
Jan Woelders	(074) 2772033
Jan Anne Woelders	(06) 20949901
Jan Yntema	(074) 2428860
Ko Zurink	(0541) 707450

## Wedstrijdsecretariaat

Johan ter Horst (074) 2771295  
[wedstrijdsecretariaat@hijc.nl](mailto:wedstrijdsecretariaat@hijc.nl)

## Ledenadministratie

Inger Makaske (053) 4330063  
[ledenadministratie@hijc.nl](mailto:ledenadministratie@hijc.nl)

## Financiën

Karel v.d. Velden (074) 2770688  
[penningmeester@hijc.nl](mailto:penningmeester@hijc.nl)

## Public Relations & Sponsoring

Gertjan van Weert (074) 2777715  
[pr@hijc.nl](mailto:pr@hijc.nl)



## Krijgsman Financieel Advies LASTENBESCHERMING

Nodig door onverwachte:



### WERKELOOSHEID

#### Waarom?

Mocht u langdurig ziek en arbeidsongeschikt worden voor 35% of meer. Uw lasten gaan door, maar uw inkomsten stijgen niet mee wel zakken uw inkomsten minimaal naar 70% of minder van uw laatst verdiende inkomen.

**Deze bescherming kan nodig zijn om uw inkomsten verval te compenseren.**

\* zijn netto

Te verzekeren Maandbedrag*	Maandpremie
€ 200,-	€14,56
€ 250,-	€18,20
€ 300,-	€21,84
€ 350,-	€25,48
€ 400,-	€29,12
€ 450,-	€32,76
€ 500,-	€36,40

### UITVAARTVERZEKERING

#### Kosten kunnen behoorlijk verschillen.

Heeft u al eens nagedacht over de kosten van uw uitvaart?

Een vraag die wel vaker gesteld is. **Waarom?**

Omdat het doodgewoon erg belangrijk is voor u en uw nabestaanden.

Het feit alleen al dat 6 op de 10 Nederlanders niet of onvoldoende verzekerd is.

Wanneer iemand komt te overlijden, moeten hun nabestaanden de uitvaartkosten kunnen betalen, daar zijn we het met elkaar wel over eens. **Maar hoe?**

De kosten van een Crematie liggen al gauw tussen de € 6.500,- en € 7.500,- en van een Begrafenis tussen de € 10.000,- en €12.500,- en dan te bedenken, dat uw nabestaanden voor zware beslissingen staan in een moeilijke tijd

Verzekerd bedrag	Maandpremie*
€ 6.500	€ 7,28
€ 7.500	€ 8,30
€ 8.000	€ 8,81
€ 8.500	€ 9,32
€ 9.000	€ 9,83
€10.000	€10,85
€11.000	€11,87
€12.000	€13,14
€12.500**	€13,40

\*Vanaf 18 jaar (tot 18 jr. GRATIS) \*\* En het is een feit dat plaatselijk de kosten nog al verschillen

Aan deze berekening kunnen geen voorwaarden worden verbonden.

Bereken uw uitvaart kosten op onze website. [www.twenteadvies.nl](http://www.twenteadvies.nl) [www.krijgsmanfinancieeladvies.nl](http://www.krijgsmanfinancieeladvies.nl)

# ABBINK B BOEKELO V

AANNEMINGSBEDRIJF WEG- EN WATERBOUW

- ✓ Wegenbouw
- ✓ Asphalt
- ✓ Riolering
- ✓ Drainage
- ✓ Bodemsanering
- ✓ Bestrating
- ✓ Grondwerken
- ✓ Transporten
- ✓ Containerverhuur
- ✓ Bouwmaterialenhandel

Marssteden 65, 7547 TE Enschede  
Tel: (053) 428 22 78, Fax (053) 428 27 59  
Email: [info@abbinkboekelo.nl](mailto:info@abbinkboekelo.nl)

