

33ste jaargang,
nummer 263
mei 2011

O.a. in dit nummer:

- * Enquête over de Overkomer
- * Nieuwe column van Mart Bruggink
- * Clinic van Jorien Voorhuis
- * Schaatsadon en Wintertriathlon

Het idee is dat we elkaar nodig hebben.

We hebben elkaar nodig om verder te komen. Samen bereik je immers meer dan alleen. Als coöperatieve bank gelooft de Rabobank heilig in de kracht van het collectief. We bieden u dan ook invloed in ons handelen en delen onze netwerken en kennis. Duurzame oplossingen zijn een uitgangspunt. In onze producten en diensten én door het beschikbaar stellen van een deel van onze gelden via sponsoring en donaties. We komen verder door samen te werken.



Samen staan we sterker.

Rabobank. Een bank met ideeën.

www.rabobankcentraaltwente.nl



Rabobank

De Overkomer

Clubblad van de Hengelose IJclub 33ste jaargang mei 2011, nr. 263

Inhoudsopgave:

* Inhoudsopgave.....	1	* Servicepagina.....	22
* Colofon.....	1	* Club van 100.....	23 + 26
* Van de voorzitter.....	2	* Kinderpagina.....	24
* Van de redactie.....	3	* Van A naar B en verder.....	27
* Dubbelen.....	5	* Sluiting kopij.....	28
* Pien Keulstra van Oranje.....	11	* Pupillenschaatsen.....	31
* Schaatsadon.....	13	* Enquête over de Overkomer.....	35
* Mededelingen van de ledenadministratie.....	15	* Overzicht van trainers en trainingen.....	39
* Welkom.....	16	* Marathonnen.....	41
* Wintertriathlon Twente.....	17	* Koken en bakken met Debby.....	45
* Van de bestuurstafel.....	19	* Uitslagen clubkampioenschappen.....	46
* Run Bike Run Deurningen.....	20	* Hengelose IJclub.....	48
* Pupillen stellen zich voor.....	21		

Colofon

Redactie:

Maureen Hesselink 06-21217064
maureen.hesselink@home.nl

Sonja Kip
sonja.kip@home.nl

Bert Tiel Groenestege 074 - 2664758
btielgroenestege@home.nl

Rob van der Vegt 074 - 278 07 77
robvdvegt@home.nl

Liesbeth Heemskerk 074-2596080
liesbethheemskerk@hotmail.com

Kinderpagina:
Marloes Polman

Kopij clubblad richten aan:

Maureen Hesselink,
graag per e-mail:

maureen.hesselink@home.nl

(Foto's graag apart (JPEG) aanleveren!

Liefst in een formaat vanaf 1 MB)

**De Overkomer verschijnt
6 keer per jaar (sluiting
kopij: 3 september 2011)**





V **an de voorzitter.....**

De maand mei is **aangebrouken, dus zijn de zomertrainingen weer van start gegaan. De droogtrainingen op het terrein van de UT in Enschede, de skeelertrainingen op verschillende lokaties en de fietstrainingen – zoals gebruikelijk – in de regio.**

Meer informatie over alle mogelijkheden die er zijn om je conditie op peil te houden of voor het komende schaatsseizoen te verbeteren, vind je op onze website.

De kans is groot dat we volgend seizoen de zomertrainingen voor het grootste deel op onze eigen combibaan en in de nabijheid van ons clubgebouw kunnen afwerken.

De provinciale subsidie is een feit en dus lijkt niets de aanleg van de combibaan nog tegen te houden. Het zou voor de club een heel goede zaak zijn. Naast het hebben van eigen trainingsfaciliteiten ontstaat ook de mogelijkheid om elkaar in en rond

het clubgebouw aan de van Alphenstraat te ont-

moeten.

Voor het zover is moet er echter nog een heleboel gebeuren.

Een paar weken geleden was er een vergadering van de baancommissie met de Twentse ijsclubs. De baancommissie is samen met het gewest Overijssel in onderhandeling met Ijsbaan Twente over het huurcontract voor de komende jaren. Via de krant had de directie van de ijsbaan alvast een voorschot genomen op die onderhandelingen. De HIJC heeft vóór de vergadering met de baancommissie een brief geschreven met daarin onze wensen voor het nieuwe schaatsseizoen. Ons belangrijkste punt daarin is meer ijs voor pupillen op de binnenbaan. Op donderdag willen we het tweede uur terug dat dit jaar was vervallen, en daarnaast willen we zaterdag graag een tweede pupillenuur beschikbaar hebben om de aanwas van nieuwe pupillen gedurende het seizoen op te kunnen vangen. We hopen op een goed onderhandelingsresultaat!

Maandag 20 juni a.s. vindt de algemene ledenvergadering van de HIJC



plaats. Wij nodigen u allen van harte uit om hierbij aanwezig te zijn en mee te praten en te denken over heden en toekomst van de HIJC.

Alvast een hele goede zomer toegewenst!

Koos Lamme



V *an de redactie....*

Tsunami

Ook al is het al weer even geleden dat er een verschrikkelijke ramp plaatsvond in Japan, een aardbeving en een tsunami, we komen er niet onderuit er iets over te zeggen.

Terwijl we onze laatste rondjes reden op de ijsbaan in Enschede ter afsluiting van een mooi seizoen zowel op de baan als op natuurijs, Pien Keulstra een ware zegetocht hield op de verschillende ijsbanen in Europa met als apotheose een klinkende tweede plaats op het wk allround voor junioren, sloopte een watergolf van ongekende omvang een deel van Japan.

Een tsunami die alles vernietigt, alles wat leeft en bestaat van de aardbodem doet verdwijnen, die niets heel laat van wat er in jaren is gemaakt,

bedacht en opgebouwd, die families ontwortelt, gemeenschappen uiteenrijt, het denk ik, meest verschrikkelijke wat je als mens kan overkomen, bewerkstelligt; dat is een tsunami.

Mogen we daarom hier niet genieten van onze sport, mogen we daarom niet trots zijn op de prestaties van onze clubgenoten, niet alleen in wedstrijdverband maar ook van die op de Weissensee?

Nee daar gaat het niet over, natuurlijk genieten we van onze sport en van de successen die behaald worden.

Het is alleen na het zien van de beelden dat wat mij betreft degene, die dit woord gebruikt om iets anders aan te duiden dan waar het woord tsunami werkelijk voor staat, zichzelf knettergek mag noemen.

De redactie wenst u voor dit laatste seizoensnummer weer veel leesplezier.





Vision Sports
Remco Pieper

Drienerstraat 31
7551 HK Hengelo

074 - 25 000 12
06 - 46 038 001

www.visionsports.nl
info@visionsports.nl



VISION
SPORTS

SCHAATS - SKEELER
WIELER - ATB
RUNNING

Sport met een Visie

Race dealer van o.a.

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



HENK BRAMA RACE

Nieuwe Kerkstraat 19 - Borne
Telefoon 074 - 266 1846



LANGENDONK

LANGENDONK INSTALLATIETECHNIEK

Floresstraat 76

7556 TD Hengelo

Tel: 074-2420850

Fax: 074-2915413

info@langendonk-installatietechnik.nl

DUBBELEN

In deze rubriek stellen steeds 2 trainers zich voor. Zij beantwoorden dezelfde vragen.



Henk Wieggers



Rieke Vrieler

Naam:

Openingsvraag:

van Henk Groot Bramel aan Henk: *Henk je hebt al vaak de alternatieve Elfstedentocht gereden. Kunnen we in 2011 een nieuw record van jou verwachten op de 200 kilometer? En zo niet, ga je dan op zoek naar ander materiaal?*

Hallo Henk, een record op de Weissensee zit er niet meer in, de jaren gaan tellen en het record 6.43.00 is wel erg snel. Op de baan kan ik nog een stapje maken met beter materiaal, dus pas op voor volgend seizoen.

van Ellie Scholten aan Rieke: *Wat is het belangrijkste verschil tussen het geven van training aan gehandicapten/minder validen enerzijds en valide schaatsers anderzijds?*

Het intelligentieniveau van de schaatsers verschilt heel erg. Waar je met 'gewone' schaatsers kan uitweiden over de schaats-techniek ga je bij gehandicapte schaatsers helemaal terug naar de basis met weinig uitleg, simpele oefeningen en ook veel spelenderwijs leren.



Waar en wanneer train je?

Ik train op maandagmorgen, dinsdag – donderdag avond train ik bij Job van Regteren en zaterdag bij Henk Groot Bramel. In het zomerseizoen fiets ik op donderdag 's avonds met de snelle groep en ook wel veel alleen. In de vakanties veel met de fiets de bergen in.

- Een aantal jaar heb ik in Heerenveen gestudeerd (Cios) en gewoond en ben toen eigenlijk pas echt begonnen met schaatsen.
- Mijn Cios opleiding was richting ijs- en skatesport en omdat ik een achterstand had heb ik vele uren op het ijs van Thialf doorgebracht. Sinds 2009 woon ik weer in Hengelo en ben ik ook gestopt met schaatstraining om andere sporten te kunnen beoefenen. Ik doe nu aan rugby, boksen en fitness en schaats ik af en toe voor mezelf. Op zaterdagochtend train ik een recreantengroep en natuurlijk geef ik op dinsdagavond dus training aan een groep G-schaatsers.

Wat vind je leuk aan schaatsen?

Het natuurijs rijden is wel het mooiste. Het liefst van torentje naar torentje, verder is het altijd gezellig om met een groep op pad te zijn. De Oostvaardersplassen in 2009 was een van de mooiste ritten, zwart ijs, windstil en licht berijpt riet, echt genieten. Ook op de baan vind ik het een uitdaging om technisch beter te gaan schaatsen en mijn snelheid/duur te verbeteren.

- Ik ben iemand die erg bezig kan zijn met de uitvoering van bepaalde technieken in de sport. Schaatsen is een erg technische sport en daarom was de liefde voor schaatsen al vroeg geboren. De schaats-techniek is zo dat het een combinatie is van heel veel 'puzzelstukjes' (bewegingen, acties, etc.). Al die puzzelstukjes moeten op het goede moment samenkomen om een goede schaatsbeweging te krijgen. Als je in de gaten krijgt dat dat gebeurt is het alsof je zweeft.

Waarom doe je dit vrijwilligerswerk?

Ik ben geen officiële trainer bij de HIJC, maar ik val regelmatig in als een trainer verhinderd is. Het geeft veel voldoening als je aanwijzingen geeft en je ziet dat er beter en sneller wordt gereden

- Ik vind het leuk om mensen de schaats-techniek aan te leren. Ze die puzzelstukjes aan te leren waarmee ze beter leren schaatsen. Dat ze uiteindelijk leren schaatsen en het allemaal veel makkelijker gaat geeft me veel voldoening.



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

Toen ik nog werkte heb ik 5 jaar lang training gegeven aan shorttrackers. Nu ik niet meer werk wil ik geen vaste groep omdat ik veel reis.

- Ik ben begonnen in mijn Cios tijd met
- heeeeeel veel schaatsclinics aan bedrijven.
- Daarnaast gaf ik ook training bij clubs en de
- schaatsschool. Met de opleiding in Heeren-
- veen ben ik in 2003 begonnen dus zeg maar
- 7 jaar nu. Zolang ik er plezier in blijf houden
- en er een ijsbaan en leuke club in de buurt is
- wil ik nog training blijven geven.

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

Mooie herinneringen aan de beginjaren op de Weissensee, toen er ook de jonge garde nog reed. Bij het begin van de 200 kilometer tocht waren ze niet te houden en moesten wij het tempo drukken maar na 100 kilometer waren de rollen omgedraaid. Henk Groot Bramel nam het grootste deel van de laatste 100 kilometer voor zijn rekening met rondetijden als een spoorboekje. Toch kwamen we als groep binnen en sommige meer dood dan levend.

- Op zaterdagochtend geef ik training aan een
- recreantengroep. Het is een ideaal uur want
- we zijn maar met 3 groepen en ik heb de
- beste groep. De iets betere en aller-besten
- kijken bij ons af en toe de kunst af en schaat-
- sen soms wat harder. Het is een erg leuke
- en gevarieerde groep. Helaas kan ik niet elke
- zaterdag training geven i.v.m. mijn werk maar
- als ik training geef dan is het altijd gezellig.
- Iedereen doet zijn best en gelukkig maken ze
- allemaal stappen vooruit.

Wat vind jij op de training het leukste onderdeel?

Duurwerk vind ik nog altijd het leukst. Met een groep niet al te groot, bijvoorbeeld 20 ronden rijden, netjes in elkaars slag.

- Zelf vind ik het leuk om de valbeweging aan
- te leren. Door de opgekloptheid van de media
- denken mensen er heel moeilijk over, maar
- eigenlijk is het een heel simpele beweging. Je
- timing moet alleen goed zijn, maar als je dan
- eenmaal merkt dat die goed is, is je beweging
- zoveel efficiënter.

Wat vind jij de belangrijkste oefening? Waarom?

Glij-oefeningen op één been en met een sprongetje wisselen van been. Doel van deze oefening is zo kort mogelijk ijscontact met twee schaatsen waardoor romp gewicht goed boven het glijbeen komt.

- Ik gooi mijn groep redelijk dood met het
- 'gewicht verplaatsen'. In mijn visie is het heel
- belangrijk dat je gewicht boven je glijbeen
- staat. Als dat niet goed gaat is je hele balans
- zoek en komt er van een
- goede schaatsbeweging wei-



nig terecht.

Wat vind je zelf het moeilijkste onderdeel van de techniek?

Schaatsen is spelen met je zwaartekracht. De hele schaatsbeweging is erg moeilijk en moet in zijn geheel kloppen. Door de klapschaats zie je vaak dat zijwaartse afzet naar achteren loopt, dat gaf je bij een vaste schaats krasgeluiden, waardoor je kon horen dat je afzet te veel naar achteren was. Dit verraadt de klapschaats niet meer. Met de schaatsbeweging ben je nooit klaar en dat is juist de uitdaging om door techniekverbetering beter en sneller te gaan schaatsen. Het rijden bij een club is daarom erg belangrijk. Je hebt een trainingsprogramma met technische oefeningen en aanwijzingen van een trainer.

Zelf heb ik redelijk wat moeite met sturen. Mijn rechterschaats staat nog steeds niet helemaal recht op het ijs en dan is het niet altijd lekker sturen.

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

In de beginjaren bij Jan Woelders, eerst in de kleine Euregio hal en later met een groep van de HIJC naar Deventer. Vooral in Deventer waar Jan meereed en aanwijzingen gaf onder het rijden waren zeer leerzaam. Toen dit ophield ben ik bij de DIJC gaan schaatsen in de groep marathon 2, dit heb ik 22 jaar gedaan totdat de ijsbaan in Enschede open ging. In Enschede waren George Bouret, Henk Groot Bramel en Job van Regteren mijn Trainers.

Ik heb van diverse mensen trainingen gehad. Nog niemand van HIJC, maar ik wel de eer gehad om o.a. training te krijgen van Jeen van den Berg en Jildou Gemser (coach van diverse internationale trainers en mijn coach op het Cios). Daarnaast heb ik veel instructie gekregen van een klasgenote op het Cios en de instructeurs van de schaatsschool van het Thialf. Nadruk lag vooral bij de houding en de timing.

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

Stefan Groothuis is geweldig om te zien schaatsen, de rust in het bovenlichaam en de kniehoek. Wat het bochten rijden betreft vind ik Davis een prachtige bocht schaatsen, mooi met de heup naar binnen en de schouders horizontaal. Waardoor je druk

Ik heb veel geleerd van de schaatstechniek van Carl Verheijen. Die techniek is bijna perfect. Aangezien ik erg naar goede techniek kan kijken zijn er wat schaatsers die ik zo kan opnoemen. Gunda Niemann en Chad Heddrick staan toch wel bovenaan het lijstje. Bij eerstgenoemde ging het vooral om kracht en niet om souplesse en



op de schaatsen blijft houden. De Duitse vrouwen schaatsers vind ik over het algemeen technisch mindere schaatsers. Echte krachtrijders, zwoegers op het ijs.

• bij de tweedegenoemde was het gewoon
• skeelers op het ijs, ik snap maar niet dat
• hij een 10 kilometer kon volhouden.

Welke training of sport beoefen jij in de zomerperiode?

Het is voor alle schaatsers erg belangrijk om zomers een goede conditie op te bouwen, de schaats beweging vergt erg veel kracht. Ik zelf vind fietsen een ideale training.

• Rugby, boksen en fitness kun je het hele
• jaar doen en dat doe ik dan ook. Rugby
• gaat trouwens aan het eind van het seizoen
• over van gras naar zand, dan doen we
• aan beachrugby, ook erg leuk trouwens.
• Mijn vriend is een fanatiek wielrenner dus
• van de zomer wordt dat waarschijnlijk ook
• veel fietsen. Skeelers zou ik graag weer
• willen oppakken, maar als iemand nog
• goede tips qua wegen heeft want daar ont-
• breekt het bij mij helaas.

Aan wie geef je de volgende beurt?

Welke openingsvraag zou je aan die persoon willen stellen?

Aan Henk de Vries;
Henk je stond nogal te mopperen over je Pinokkio schaatsen op de Weissensee. Heb je alsnog lekker kunnen schaatsen????

• Aan Helga Schreur. Ook zij is betrokken bij
• het G-schaatsen. Mijn vraag aan haar is: Je
• geeft zowel training aan de g-schaatsers
• als aan de pupillen. Heb je nog andere
• ambities op het gebied van het trainer-
• schap?



Meulenkamptweewielers.nl

Tusveld 5, Bornerbroek
074-3841696

**Race & ATB
Stadsfietsen
Sporthybrides**



Vakmanschap sinds 1933

- Restauratie
- Verbouw
- Onderhoud
- Renovatie
- Nieuwbouw

Benninksweg 58
7555 PA Hengelo
074-2918083

www.bouwbedrijf-dejong.nl



Showroom:
Benninksweg 58
7555 PA Hengelo
074-2567077
www.knippingtweente.nl

Kunststof- en aluminium kozijnen
Dakkapellen
Vouwwallen / Schuifpuien
Balkonbeglazing
Terrasoverkapping / Serres

Pien Keulstra van (Jong) Oranje (5)



DOOR: PIEN KEULSTRA

Als redactie van het clubblad zijn we natuurlijk benieuwd naar schaatsverhalen van iedereen. Maar zodra er clubgenoten zijn die het (HJC-)blauw voor het oranje wisselen, dan kloppen we nog wat indringender op de deur. Op die manier vonden we Pien Keulstra bereid om ons te berichten van haar ervaringen met Jong Oranje. Hierbij het vervolg.

Beste clubgenoten,

Na een maand relatieve rust is het zomerseizoen nu weer echt begonnen. Dat betekent dat wij op 2 mei gestart zijn met een trainingskamp in Haaksbergen, onze achtertuin, dus heerlijk dichtbij! Ook begonnen wij dit jaar met een nieuwe ploeg, wat ik erg leuk vond. Aangezien er nu vier nieuwe gezichten bij zitten vind ik de sfeer in de groep er nu al veel beter op geworden. Maar ook vóór dit trainingskamp heb ik wel het een en ander gedaan. Zoals hier en daar een zwem- looptraining bij de triatlonclub of gewoon lekker even een eerste rondje fietsen. Aan-

gezien ik van mijn trainer (Erik) in de beginperiode van de zomer een aantal triatlons mag doen, is het niet slecht om weer even in het water te liggen en daar aan te wennen. Mijn eerste triatlon staat voor 15 mei bij de UT in Enschede gepland. Daar zal ik 's ochtends van start gaan voor een 1/16e triatlon (250 meter zwemmen/10 kilometer fietsen/2,5 kilometer lopen) en 's middags zal ik gezamenlijk met een team de 1/8 doen. Anders dan normaal, wanneer iedereen 1 onderdeel doet, doen wij met z'n vieren alle drie de onderdelen gezamenlijk. Het wordt dan ook een team- triatlon genoemd.



De afgelopen periode heb ik natuurlijk wel heel veel tijd gehad voor school. Dat betekende drie-maal per week een dag naar school. Omdat ik de hele winter wel steeds heb door gewerkt, ook op trainingskampen, liep ik gelukkig al bijna niet achter op leerlingen van een reguliere school. Op dit moment heb ik voor een paar vakken nog maar 1 toets staan voor dit jaar, wat betekent dat ik dit jaar goed af kan sluiten. Ook over mijn cijfers ben ik heel tevreden.

De komende tijd zal voor mij, maar eigenlijk voor de hele groep, in het teken staan van verbeteren van de techniek bij de krachttrainingen. Dat betekent: met weinig gewicht en werken aan technische verbeterpunten. Ook zullen wij deze periode vooral veel extensieve duurritten doen op de fiets en zullen we de

schaatstechniek onderhouden door wat down trainingen. Down trainingen vinden plaats op de atletiekbaan en bestaan uit 5 keer een serie van 10 minuten, die bestaat uit 6 minuten lopen met wat intervallen, gevolgd door 4 minuten allerlei soorten schaats-passen/sprongen en dit dan 4 of 5 keer achter elkaar. Tijdens de down training is het van belang erg op de technische punten te letten, ook al verzuur je flink. Nou, dit was dan weer de relatieve rustmaand. In het volgende clubblad zal ik vertellen over mijn ervaringen met de zomertrainingen hier in Nederland en op de trainingskampen in het buitenland. (waaronder zomerijs in Inzell!). Tot dan. En geniet vooral van de zomertrainingen!

Groetjes van Pien Keulstra

	<i>Ereleden van de HIJC</i>
Herman Bruggink	
Dick Kuipers	
Freek Schipdam	
Hans Vollenbroek	
Jan Woelders	



Schaatsadon een verslag

Door: KAREL VAN DER VELDEN

Op 26 maart, dezelfde dag waarop veel HIJC-rijders hebben meegedaan aan de Winter Triatlon Twente, hielden wij onze jaarlijkse Schaatsadon. Hierdoor was de opkomst bij de schaatsadon natuurlijk lager dan voorgaande jaren. Desondanks is door de deelnemers het respectabele bedrag van € 1.365 bij elkaar geschaatst, waarvan de club dit jaar weer leuke dingen kan doen.

Bijzonder leuk om te vermelden is dat de pupil Sacha Norden, die pas 2 maand lid is van HIJC, dit jaar het hoogste sponsorbedrag bijeen schaatste. De 9 rondjes die hij wist te voltooien resulteerden in een bedrag van € 238,70!

Ook vermeldenswaard is de prestatie van Rynald Kip en Ruben Blenk. Nadat zij overdag goed hadden gepresteerd bij de Wintertriatlon, wisten zij samen in een half uur tijd nog 45 rondjes te voltooien. Deze monsterprestatie eindigde in een felle eindsprint, die door Rynald nipt werd gewonnen. Toen we een half uur na afloop de trotse ouders spraken en vroegen of de jongens niet moe waren, kregen we als antwoord: 'nee hoor, want ze staan nu op het middenterrein te springen op het springkussen....'

Ondanks de lagere opkomst kunnen we dus ook dit jaar weer spreken van een geslaagd evenement met goede prestaties en gezellige muziek. We zijn de vrijwilligers die dit evenement organiseren dan ook weer veel dank verschuldigd.



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
Drukkerij ☎ 074 291 97 95 - Winkel ☎ 074 291 23 07

LENSCENTRUM HENGELO

Geerdinksweg 141
7555 DL Hengelo (ov)

INFO: (074) 290 53 05

lenscentrumhengelo@kpnplanet.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



Door: INGER MAKASKE

LET OP: Tijdig opzeggen lidmaatschap, trainingen en licenties (herhaald bericht)

Het huidige schaatsseizoen loopt alweer op zijn einde. De Hengelose IJclub wordt zowel bij de trainingskaarten (dit is de toegang tot de IJbaan Enschede) als bij de wedstrijdlicenties geconfronteerd met de werkwijze van de KNSB dat bij niet-tijdige opzegging tot automatische verlenging wordt overgegaan, waarna de kosten van trainingskaarten en licenties aan **HIJC** in rekening worden gebracht.

In de afgelopen jaren hebben wij onze leden hierover steeds per brief geïnformeerd, met daarin het verzoek om wijzigingen tijdig door te geven. In verband met de grote administratieve last die dit met zich meebrengt, alsmede de kosten van drukwerk en verzending, willen we dit jaar een ander systeem invoeren. Vanaf 1 mei 2011 leggen we, zoals bij veel sportclubs het geval is, de verantwoordelijkheid voor tijdige afmelding bij de leden zelf. Indien niet tijdig wordt afgemeld, blijft u dus het komende seizoen conform de huidige gegevens geregistreerd in ons systeem, en ontvangt u dus een factuur voor de daarmee gepaard gaande kosten.

Dit betekent dat u in de onderstaande situaties zelf actie dient te ondernemen:



Afmelden licentie

Binnen de HIJC hebben alle pupillen een wedstrijdlicentie, evenals de leden van de opleidingsgroep, de wedstrijdgroepen en de marathongroep.

Licentiehouders die volgend seizoen géén gebruik willen maken van een licentie dienen dat vóór 1 juli a.s. te melden per e-mail aan de ledenadministratie (ledenadministratie@hijc.nl).

Afmelden trainingskaart Ijsbaan Twente

Actief schaatsende leden die willen stoppen met schaatsen worden verzocht dit tijdig, doch uiterlijk 1 juli a.s. te melden per e-mail aan de ledenadministratie: ledenadministratie@hijc.nl). Indien u in een recreatieve groep traint en volgend seizoen wel wilt blijven schaatsen, maar op andere tijden en/of andere dagen, hoeft u op dit punt geen actie te ondernemen. U ontvangt in dat geval kort ná de zomervakantie een brief van ons, op basis waarvan u uw keuze aan ons kenbaar kunt maken.

Opzeggen lidmaatschap

Indien u het lidmaatschap van de HIJC wilt beëindigen, dient u dit aan ons door te geven (ledenadministratie@hijc.nl) vóór 1 juli a.s.



Onlangs heeft één nieuw lid zich bij de Hengelose Ijsclub aangemeld. Wij wensen hem veel plezier toe bij onze vereniging.

Johan Bolt





winter triatlon NEDERLANDS KAMPIOENSCHAP JEUDE EN JUNIOREN twente 2011

3e WinterTriatlon Twente langs de zijlijn

DOOR: ELLIE SCHOLTEN

In de vorige Overkomer schreef ik over een geslaagd marathonseizoen. De apotheose, bestaande uit 2 wintertriatlons (Groningen en Enschede), werd voor mij minder succesvol.

Vorig jaar, bij de 2e editie van de WTT eindigde ik bij de dames overall op de 2e plaats. Bij de onderdelen fietsen en schaatsen valt voor mij niet meer zoveel tijdswinst te halen. Vandaar dat ik in januari begon met de looptrainingen. Dat ging goed tot aan de krokusvakantie, helaas begon mijn achillespees op te spelen. Ik ben altijd optimistisch, dus ik liet de triatlon in Groningen schieten, om weer fit en fris in Enschede te kunnen starten. Helaas, met pijn in mijn buik, moet ik besluiten om me terug te trekken.

Om toch een bijdrage te leveren, bied ik mijn diensten aan als vrijwilliger. "Handjes" kan de organisatie van zo'n evenement altijd goed

gebruiken.

Ik kreeg een taak bij de wissel van het fietsen naar het schaatsen. Als de deelnemers binnenkomen, kunnen ze de fietsschoenen wisselen voor schaatsen. Alles wat achterblijft, wordt in een tasje gedaan, voorzien van startnummer. Gelukkig zijn we met een fors aantal vrijwilligers, want het is soms erg hectisch. Deelnemers komen in groepen tegelijk binnen en ze willen zo snel mogelijk de schaatsen aan en het ijs op. Af en toe ontstaan er hilarische taferelen. Bijvoorbeeld rijders die vergeten hun hoezen onder de ijzers vandaan te halen. Meestal resulteert dit in een spagaat op het ijs. Rijders die hun



Langs de zijlijn



handschoenen zijn vergeten. Gelukkig heb ik een aantal reserveparen bij me. Na afloop worden de handschoenen netjes weer teruggegeven. Waarbij de rijders mij vriendelijk bedanken voor het lenen.

Ik sta als vrijwilliger de hele dag bij de plek waar de deelnemers op het ijs stappen. Regelmatig zie ik rijders van HIJC, onze club heeft deelnemers in alle categorieën. Bij de jeugd zijn we vertegenwoordigd, bij de sprintafstand, bij de kwarttriatlon en ook in de estafette zie je onze clubkleding veelvuldig. Hartstikke mooi, want meedoen is het belangrijkste.

Ook op het podium zag ik veel HIJC'ers: op het gevaar af dat ik atleten vergeet, wil ik toch een aantal podiumplaatsen noemen:

Pien Keulstra (2e),
Iris Bosch (3e), Rynald Kip(3e), Tim van Benthem (1e) Wouter Schipper (2e), Fenne

Keulstra (1e), Patrick Huttenhuis (1e), Frank Bosman (2e).

Net naast het podium, maar zeker vermeldenswaardig zijn de prestaties van Mart Bruggink (4e plaats kwarttriatlon), Janne Anne Woelders (4e plaats sprintafstand) en Laurens Klaas (4e plaats sprintafstand).

Aan het einde van de middag ben ik koud, heb ik zere benen van het staan en heb ik ontzettende trek (want tijd om te eten heb ik niet gehad). Gelukkig kan ik me opwarmen in de Verzuimlounge van de ijsbaan. Daar is Debbie met de catering, dus ook mijn eetlust kan worden gestild.

Wat mij betreft was de 3e editie van de WTT een geslaagd evenement. Toch hoop ik dat ik volgend jaar weer als deelnemer aan de start kan staan. Want het is leuk om het evenement mee te maken, maar bij voorkeur niet meer langs de zijlijn.



Van de bestuurstafel



Door: BERT JASPERS

Onder dit kopje vindt u een selectie van onderwerpen uit de bestuursvergaderingen van de afgelopen periode.

Verzekeringen

Aanvullende fietsverzekering via NTFU? Kosten zijn hoog, terwijl we al goed verzekerd zijn. Letselschade altijd verzekerd bij de verplichtte ziektekosten verzekering. Sporten gebeurt op eigen risico.

Beveiliging tijdens het skeeleren bij IJssbaan Twente

De EHBO koffer moet ook aanwezig zijn. Een van de trainers zal worden benaderd deze koffer mee te nemen naar de pupillentrainingen.

Onderwerp jaarvergadering

Combibaan

Technische commissie en wedstrijdgroepen

Groepsindeling was weer een lastige klus. Toch weer evenwichtige groepen samengesteld. Demian heeft een scholing verzorgd over trainingsleer / trainingsopbouw.



Diplomaschaatsen

Dit was dit jaar weer een enorm groot succes!

Combibaan

Johan ter Horst is gevraagd als projectleider. Financieel lijkt het ook haalbaar. Eind 2012 moet de baan er liggen voor de subsidie. Met de huidige planning hopen we eind dit jaar te beschikken over een combibaan. Dan moet wel alles kloppen.

Volgende bestuursvergadering 31 mei.





Run Bike Run

Deurningen

Beste deelnemer Run-Bike-Run Deurningen/Borne 2010, sportvrienden,

Vanaf vandaag kun je weer inschrijven voor de Run-Bike-Run Deurningen, die gehouden wordt op zondag 3 juli 2011. De start- en finishlocatie is net als vorig jaar op het kerkplein in Deurningen.

Als individuele loper of als duo kun je deelnemen aan de Run-Bike-Run Deurningen. Namens de organisatie van de Run-Bike-Run Deurningen nodigen we je van harte uit om deel te nemen aan de RBR. Inschrijven kan via www.runbikerundeurningen.nl. Wacht niet te lang, want er is een limiet van 115 deelnemers individueel en 115 teams bij de duo's ingesteld. Kijk op www.runbikerundeurningen.nl en geniet van foto's en filmpjes van voorgaande edities. Graag tot ziens op 3 juli!

Met sportieve groet,

Richard Beldhuis

Run-Bike-Run Deurningen



Pupillen stellen zich voor.....

IDENTITEIT

Nationaliteit:	Nederlands
Naam:	Rens Olde Olthof
Leeftijd:	11
Lengte:	1.61
Woont:	Hengelo
Hobby's:	schaatsen, skeeleren, hardlopen, voetballen
Wat wil je later worden?:	iets met machines

- Hoe lang ben je lid van de Hengelose ijsclub? 5 $\frac{1}{2}$ jaar
- In welke groep train je en bij welke trainer?: groep 6 bij Marloes en Jelle
- Waarom schaatsen?: ik vind dat elke Nederlander moet kunnen schaatsen
- Wat vind jij het leukste van de trainingen?: estafette
- Wat kun jij goed op schaatsen?: de lange afstanden
- Welke zomertrainingen doe jij in de zomer en van wie krijg je die?: skeeleren en hardlopen maar ik weet nog niet van wie ik dat krijg
- Wat vind je leuk aan de zomertrainingen?: ik vind buiten trainen erg leuk en het grapjes maken tussendoor met de anderen ook
- Wat vind je van de clubwedstrijden van de HIJC?: ik vind het erg gezellig om met anderen in te rijden en om te kijken of je pr kunt maken, van mij mag het wel vaker een wedstrijd zijn
- Mag je ook soms aan andere wedstrijden mee doen?: ja ik ben al in Heerenveen geweest en kon naar Deventer twee keer maar toen kon ik niet.
- Wat zijn je persoonlijke records?: 100 meter 14:94, 300 meter 38:16, 500 meter ongeveer 1 minuut (ik heb nog maar 1 keer gedaan)
- Wie is jou voorbeeld?: Sven Kramer (zie ook foto! red.)
- Vind je jezelf een schaatsgek?: ja



Service-pagina



ALGEMENE LEDENVERGADERING 2011

Hierbij nodigt het bestuur van de HIJC u allen van harte uit voor onze algemene ledenvergadering. Deze zal maandag 20 juni 2011 plaatsvinden in het clubgebouw aan de Van Alphenstraat. De vergadering begint vanaf 20.00 uur. Op deze jaarvergadering kijken we terug op het seizoen 2010/2011, beslissen we over de contributie voor 2011/2012, en huldigen we onze kampioenen en jubilarissen.

Tijdens de vergadering zal ook meer informatie worden gegeven over de combibaan.

*Namens het bestuur,
Bert Jaspers,
Secretaris HIJC*

Club van 100 € Club van 100 €

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

*** * ***

Metaaldraaijerij Ter Beke

*** * ***

Machinefabriek Ten Heggeler VOF

*** * ***

Aannemersbedrijf Krommendijk B.V.

*** * ***

Brama Borne

*** * ***

AOC Oost

Afdeling Training & Projecten

*** * ***

Bureau Vrij

*** * ***

MBB Twente

*** * ***

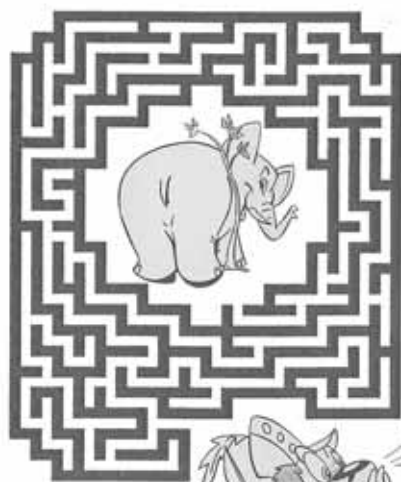
Molenveld Schoenen en Sport

100 € Club van 100 € Club van 100 €

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

100 € Club van 100 € Club van 100 €

Kinderpagina



DOOLHOF

De dierentemmer is zijn olifant kwijt. Die zie je niet zo gauw over het hoofd, zelfs niet als hij zich achter een boom verstoppt. Help jij mee om Jumbo te vinden?



GROTE GOLF

Ah, wat zielig! De hond had zo'n mooi zandkasteel gebouwd en nu is het weggespoeld door een grote golf. Zelfs de klinkers van de vetgedrukte woorden zijn weg. De woorden hebben allemaal te maken met het strand. Kun jij er weer goede woorden van maken?

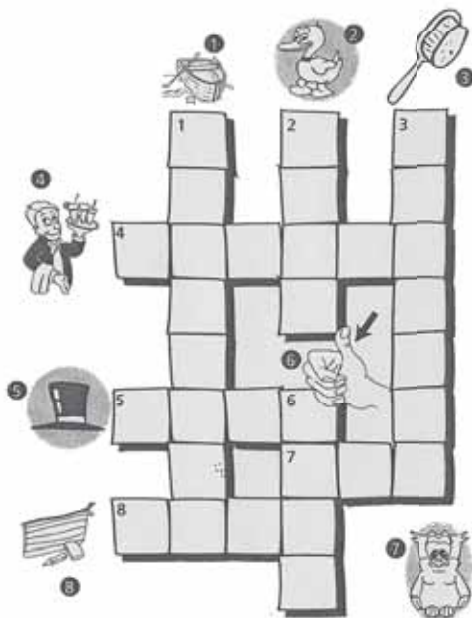


Z. **NDK**. ST. . L
B. **DH**. **NDD**. . K
Z. **NN**. **CR**. M.
Z. . M. . . W
P. **R**. **S**. L
B. **DP**. K
B. **K**. N.
ZW. **MBR**. . K



VLINDERS

Hiernaast staan een aantal vlinders. Kun jij met de letters die erin staan de juiste vlindernamen vormen?



PLAATJESPUZZEL

Los deze puzzel op aan de hand van de tekeningen die bij het diagram staan.



De antwoorden kun je verderop in dit blad vinden.

Club van 100 € Club van 100 €

RWB Waterservices

*** * ***

Apotheek Slangenbeek

*** * ***

Ter Haar IJzerhandel B.V

*** * ***

Lenscentrum Hengelo

*** * ***

Herman Bruggink, Fysiotherapie /

Manuele Therapie / Sport

*** * ***

Van Dam Orenda

*** * ***

Procure Advice B.V.

*** * ***

Furr Web & Hosting

*** * ***

Visschedijk Facilitair

*** * ***

Freek Schipdam

100 € Club van 100 € Club van 100 €

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

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

Van **M A**rt

Naar **B**ruggink

En verder.....

Na zijn column over de ervaringen als A-rijder, neemt Mart Bruggink ons de komende tijd mee in een nieuwe column. Hierin bespreekt hij allerlei sportgerelateerde onderwerpen. In deze Overkomer een start. Mart rijdt volgend seizoen overigens voor een nieuwe ploeg: DHW / Power-play, samen met Crispijn Ariëns, Bart de Vries, Durk Fabriek en Jouke Hoogeveen.

King of the road

Ik weet nog dat ik er voor de eerste keer in reed. Een kameraad had zijn eerste auto gekocht en ik werd prompt uitgenodigd voor een rit. "Wat een foekepot, echt typisch iets voor Jordy", dacht ik bij mezelf, er nooit bij stilgestaan dat het ooit nog mijn auto zou kunnen worden. Jordy ging studeren in Groningen, Herbie stond doordeweeks onbenut in Borne. Tot de dag kwam dat Jordy aanbood de auto van hem over te nemen, zodat hij er stiekem toch zeker van was dat de auto een waardige eigenaar kreeg. Vanaf dat mo-

ment was ik de trotse eigenaar van een heuse Oostblok-auto: een Skoda Favorit van bouwjaar '93.

King of the road voelde ik me in m'n eigen donkerrode stationwagen. Om de snelheid hoefde ik het niet te doen, maar om de ruimte des te meer. Ik had nog nooit een auto gezien die binnen een minuut gestript kon worden van de achterzittingen, die zo ruim was dat er een fiets achterin paste en die bovendien comfortabel reed. Een geweldige auto was het voor mij, met zelfgebouwde



muziekinstallatie en een zonnedak. Ach, comfortabel. Natuurlijk was er af en toe wel eens iets aan de hand met Herbie. Het begon met nieuwe remschijven en een koel slang. Vervolgens twee maal een nieuwe startmotor. Daarna een nieuwe accu, homokineten en stuurstangen. En dan ben ik vast en zeker nog wel het een en ander vergeten. Maar dat maakte allemaal niet uit want zolang hij reed was ik gelukkig.

Het bijzondere was dat er altijd iets kapot ging als ik verder van huis was dan gewoonlijk. Zo ging in Cochem een keer de startmotor stuk. Geen probleem, hellingen genoeg om je auto te parkeren en vervolgens van de berg te laten rollen om hem niet te hoeven drukken bij het starten. Tijdens een toerversie van Luik-Bastenaken-Luik volgde Laura me tijdens de rit met de auto. Na een

steile klim was de koelvloeistoftank aan de beurt. Met de nodige tape repareerde ik hem provisorisch zodat we veilig terug konden rijden naar Nederland. Toen we afgelopen zomer op vakantie gingen waren we een uur van huis toen de homokineet, een aandrijfkoppeling, het begaf. Hortend en stotend dropen we weer af naar huis.

Deze winter bracht Herbie me nog tweemaal per week naar Heerenveen en dacht ik een onsterfelijke auto te hebben. De keurmeester van de APK dacht daar anders over en keurde hem onlangs af. Gedesillusioneerd heb ik hem enkele weken terug in de langparkeerstand op de oprit gezet. Daar staat hij nu nog steeds, wachtend op z'n trieste lot. Het begint langzaam maar zeker tot me door te dringen: de king of the road is veranderd in schroot!

Sluiting Kopij

De planning:

Sluiting kopij:

3 september
8 oktober
12 november
14 januari 2012
10 maart
5 mei

Geplande verschijningsdatum:

10 september
15 oktober
19 november
21 januari 2012
17 maart
12 mei



KAMPIOENEN RIJDEN...

Nu ook via onze
webshop te bestellen !!!



LINDENHOLZ

RIJWIELEN - SCHAATSEN - SKEETERS
Prinsloo2-4 - Rouveen - tel.0522225166 - www.lindenholz.nl
GROEFTUIG BIJ ZONARBOESCHAAFTEN
DIETRIKUS - ZWALSTE - DE BONGENHARDING
MAAYEN - MORGEN GLOUWEN - SORBOENWIC4 FORD GLOUWEN



De tinnen beker

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

NIEUW foto's op canvas !

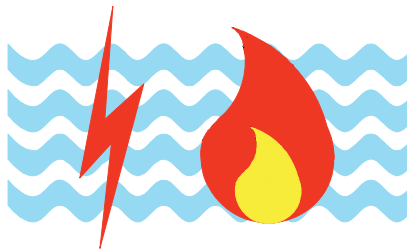
Topaasstraat 10 b
7554 TH Hengelo

tel. 074-2502101
fax.074-2569142

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

www.detinnenbeker.nl
info@detinnenbeker.nl

ELEKTROBURO VOS INSTALLATEURS



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

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

www.voselektra.nl / www.vosinstallateurs.nl

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



Breemarsweg 1, 7553 HA Hengelo Tel. 074 - 2504572
geopend ma t/m vr 08.30 - 18.00 uur, zaterdag 08.30 - 17.00 uur

Centrale Verwarming
Sanitair Installaties



B. BENERINK

Tel. 074-291 0351
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@KPNMAIL.NL

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

Pupillen- schaatsen

Door: MONIQUE WILMS EN ELLY KLAASKATE



JORIEN VOORHUIS

Tijdens de laatste training is Jorien Voorhuis, die onlangs de 3e plaats veroverde op de 1500 meter tijdens het WK afstanden in Inzell op bezoek geweest bij de pupillen. Ze heeft met de verschillende groepen meegetraind en oefeningen voorgedaan.

Aan het eind van de training kon eenieder een handtekening van haar krijgen.

DIPLOMASCHAATSEN

Dinsdagavond 29 maart hebben ruim 80 pupillen meegedaan aan het diplomaschaatsen. Een geweldige opkomst!

Op de buitenbaan konden de kinderen laten zien wat ze het afgelopen jaar hebben geleerd. Een start- en remproef, de slalomproef en de langebaan proef. Voor het laatste onderdeel schaatsten de kinderen zoveel mogelijk rondjes in 20 minuten. Na afloop was er drinken en wat lekkers voor alle pupillen. Een geslaagde avond! Bedankt alle mensen die hebben meegeholpen!





PUPILLENCLUBAVOND

Voor de tweede keer hebben we een gezellige avond gehad in het clubgebouw. Ongeveer 55 kinderen waren vrijdagavond 15 april aanwezig om te kijken naar de films "Bolt" en "Cool Runnings", om lekker buiten te spelen op het grasveld (de natuurijsbaan), te sjoelen, tafelvoetbal te spelen, andere spelletjes te doen en natuurlijk lekker met elkaar te eten. De patat, kroket of frikandel, de komkommer, het ijsje en het drinken kregen de kinderen gratis van de HIJC.

Debbie, Karin, Anne en Koen bedankt voor alle hulp.

SKEELEREN EN HARDLOPEN

We hebben ondertussen al weer een paar keer geskeelerd op de parkeerplaats van de ijsbaan in Enschede om de conditie op peil te houden. Er hebben wat wisselingen plaats gevonden bij de trainers. Nieuw dit jaar bij de zomertraining zijn Annemiek Beune, Jelle Bok en Rick de Lizer bij het skeeleren en Marloes Nijhuis en Hans Grootenhaar bij de looptraining. We wensen deze trainers veel plezier bij hun nieuwe vrijwillige werkzaamheden voor de club.



OP MAANDAG WORDT ER VAN 18.30-19.30 UUR GESKEELERD

Eerste training: maandag 9 mei 2011
Laatste keer voor de zomervakantie: maandag 18 juli 2011
Eerste training na de zomervakantie: maandag 12 september 2011
Laatste training: maandag 26 september 2011



OP DINSDAGAVOND VAN 18.30-19.30 UUR HOUDEN WE DROOGTRAININGEN OP HET TERREIN VAN DE UT (VANAF 10 JAAR)

di. 10.05.2011 Eerste training
di. 19.07.2011 Laatste keer voor de zomervakantie
di. 13.09.2011 Eerste training na zomervakantie
di. 27.09.2011 Laatste training

VEEL PLEZIER ALLEMAAL DEZE ZOMER MET DE TRAININGEN!

Het pupcoteam:
Monique Wilms
Linda Schlosser
Elly Klaaskate



**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



**Nu ook bij
IJsbaan Twente**

Colosseum 90
7521 PT Enschede
tel. 053 - 45 00 153
sportshop@tentusscher.nl
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 IJclub ontvangen
10% korting op kleding en accessoires**

Fietsenwinkel Ten Tusscher

Enquête

Over

De

OVERKOMER





Enquête Over De Overkomer



De redactie van De Overkomer vindt het einde van dit schaatsseizoen een goed moment om na te gaan wat de lezers eigenlijk vinden van De Overkomer.

We vragen alle lezers om onderstaande 4 vragen te beantwoorden:

Vraag 1:

Met welke rubriek(en)/ informatie mag de Overkomer wat jou betreft stoppen?

Vraag 2:

Met welke rubriek(en)/informatie moet de Overkomer zeker doorgaan?

Vraag 3:

Welke rubriek(en)/informatie mis je in de Overkomer? M.a.w. heb je nog leuke ideeën?

Vraag 4:

M.b.t. de Overkomer wil ik tot slot nog het volgende kwijt:

We vragen je het antwoord op de 4 vragen voor 1 juli a.s. te mailen naar:

maureen.hesselink@home.nl

In de volgende Overkomer geven we een overzicht van de reacties

Alvast bedankt voor jullie medewerking!





Langebaanrijder of
Sprinter
Marathonschaatser of
recreant.

Wij hebben voor
iedereen de juiste
schaats

Industriestraat 55, 7553CL Hengelo
telefoon: 074-2912706

ZANSTRA SPORT



Tevens:

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



WWW.SCHAATSSPECIALIST.NL

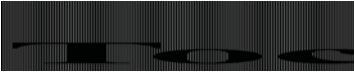


**hobbelink
efficiency** 

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

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

www.hobbelink.nl



**drogisterij & parfumerie
postagentschap**



de groene gaper

ENSCHEDÉ. Weth. Nijhuisstraat 250, telefoon 053-431 5253.

peuver

(Fam. J. Telgenhof)

Handelsonderneming v.o.f.

Schultenstraat 21
7665AK Albergen
0546-441853
Alleen na tel.afspraak
Website: 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

Overzicht: wie is trainer bij welke trainingen?

Skeelers pupillen goepen I t/m 7

groep 1	Ingrid Beld	(074) 2667666
	Inez Makaske	(053) 4330063
2	Rianne Kip	(074) 2772658
	Judith Jaspers	+49 (2565) 402213
3	Annemiek Beune	
	Joelle Jaspers	+49 (2565) 402213
4	Elly Scholten	(074) 2773022
5	Brigitte Benerink	(074) 2777729
6/7	Jelle Bok	(074) 2426236
	Rick de Lizer	

Skeelers recreanten

Beginners	Gerard Bootsveld	(074) 3494480
Gevorderden	Wim Molenveld	(074) 2912706

Fietstrainingen

dames	Henk de Vries	(074) 2662519
< 30 km/u	Han Pieper	(074) 2918409
30-33 km/u	Ben Rouweler	(074) 2662051
> 34 km/u	Erwin van de Sande	(053) 4340091

Landtrainingen

pupillengroep 5,6,7	Marloes Nijhuis	(06) 46435562
Opleidingsgroep	Nico Groenendijk	(074) 2770096
Recreanten	Hans Groothengel	(074) 2771781

Wedstrijdgroepen

Voor groepsindeling en trainers: zie www.hijc.nl



HARDLOPEN BEGINT BIJ RUN2DAY

SCHOENEN - KLEDING - ACCESSOIRES - VOEDING

LEDENVOORDEEL HIJC

10% VOORDEEL OP HET GEHELE ASORTIMENT
VOOR LEDEN VAN DE HIJC !!!

LAAT JE INFORMEREN IN DE WINKEL

De complete hardloopwinkel

RUN2DAY

Bevrijderslaantje 1
Hengelo

WWW.RUN2DAY.NL/HENGELO

MARATHONnen

DOOR: ELLIE SCHOLTEN

De tijd vliegt, het is zaterdag 7 mei en vandaag is alweer een volgende de deadline voor kopij van De Overkomer. Ik pak mijn laptop mee en nestel mij, met laptop op schoot, op de loungebank in de tuin.

Het is aangenaam vertoeven, het is 18.00 uur en de thermometer staat nog steeds op 28 graden. Omdat de winter nogal streng was, heeft mijn partner een behoorlijke hoeveelheid vetbollen gekocht. De vogels namen het er goed van en het gevolg is dat we ook nu nog kunnen genieten van een allerlei kleine en grotere vogels, die allemaal even hard schetteren. De kikkers in onze vijver leveren ook een bijdrage aan de kakofonie achter ons huis. Kortom aan de ambiance ligt het niet, nu nog een beetje inspiratie. In de vorige Overkomer heb ik al teruggeblikt op het afgelopen marathonseizoen, dus blijft er weinig over dan beschrijven wat wij marthonners in de zomer zoal doen en wat onze ambities zijn voor het komende seizoen.

Bij aanvang van de zomertijd , begin

april, zijn we begonnen met de fiets-trainingen. Het accent ligt op lekker ontspannen 'toer-de-boeren'. We fietsen dit seizoen op de woensdagavond, daarnaast maken we op zondagen tochten. De mooiste tocht hier in de buurt is die van OWC in en om Tecklenburg, dit jaar ook nog eens weer met geweldig mooi weer.

Net als alle andere wedstrijdgroepen, starten we begin mei met diverse andere trainingvormen. Voorlopig gaat de marathongroep de skeelertrainingen op het bedrijventerrein van het Oosterveld afwerken, in principe op de maandag- en vrijdagavond. De recreanten komen dit seizoen op maandagavond ook op dit terrein, dus het zal wel iets drukker worden. Maar er is ruimte genoeg! De dinsdagtrainingen vinden plaats op



HET ACCENT LIGT OP LEKKER ONTSPANNEN 'TOER-DE-BOEREN'.....

het UT complex. We gaan ons richten op coördinatie, rompstabiliteit en kracht. Daarbij komen de trappen van het amphie-theater goed van pas. We maken gebruik van circuits, ballen en elastieken. Helaas moet al dat materiaal worden meegenomen. Hopelijk voor het laatste seizoen. Ik ben optimistisch en neem aan dat we volgend voorjaar een eigen 400 meter baan hebben aan de van Alphenstraat, met de nodige faciliteiten om de droogtrainingen te doen en om materialen op te bergen.

De ambities voor het komende seizoen. Anneke gaat haar geluk beproeven in een commerciële damesploeg, bestaande uit een 3-tal tukkers. Hierover hoor je in de nabije toekomst zeker meer. Helaas betekent dat wel dat Anneke niet meer met ons gaat trainen. Patrick en Laurens Klaas gaan volgend jaar in de Masters competitie schaatsen. Een pittige klasse, zeg maar gerust van elite-rijders, dus voor beide heren is de motivatie om een goede

basis te leggen in het zomerseizoen erg groot. Helaas zijn er ook dit seizoen weer rijders die de wedstrijdschaatsen aan de symbolische wilgen hangen. Dick en Paulien gaan Hengelo verlaten en daarmee nemen ze ook afscheid van deelname in en aan de marathongroep. Jammer, maar ik hoop dat we Dick en Paulien nog vaak op de fiets en/of op de ijsbaan tegenkomen. Inmiddels is de marathongroep in kwantitatief opzicht ingekrompen. Maar.... Ik hoop dat de kwaliteit hoog blijft. Voorlopig moeten we het even zonder de enthousiaste en deskundige inbreng van George doen. Onze trainer heeft door privé-omstandigheden een paar maanden 'sabbatical' ingelast. Gelukkig hebben we in onze groep rijders die verantwoordelijkheid op zich willen nemen. Jos neemt de skeelert trainingen op zich, Laurens Klaas is de wegkapitein bij de fietstrainingen en ik ga de droogtrainingen voor mijn rekening nemen. Kortom ik heb zin in een mooi en sportief zomerseizoen.



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

Kledingsponsors en Website-sponsor:



Ten Tije groep
Boortorenweg 20
7554 RS Hengelo
www.tentijegroep.nl



Fietsenwinkel Ten Tusscher
Oldenzaalsestraat 340
7523 AJ Enschede
www.tentusscher.nl
(053) 4340001



ISS Cleaning Services
Onderdeel van ISS Facility Services
Demmersweg 134
7556 BN HENGELO
Tel. 074-2405200



Versweb B.V
Topweg 40
7559 PH Hengelo
053-4356776



Tjellens B.V. Loopbaanprofessionals
Jan Tinbergenstraat 182 - 184
7559 SP Hengelo
074-7508818



ITsens
Anninksweg 14/B
7557 AG Hengelo
Tel: 074 2566547
www.itsens.nl

Onze Business Club bestaat, naast de kledingsponsors, uit de volgende sponsors:

- * Lankelma Geotechniek Almelo
- * Santar, gezond werken
- * KTR Benelux B.V. voor de vooruitstrevende aandrijftechniek
- * Aksept Consultancy Persoonlijke Team en Organisatie Ontwikkeling

Koken en bakken met Debbie

PANCETTAHAPJES

MET GEKARAMELLISEERDE SJALOT



Tijdens een algemene ledenvergadering hebben de aanwezigen kunnen genieten van eigen gemaakt gebak. Dit werd verzorgd door Debbie van Weert. Sindsdien is Debbie bereid gevonden om in iedere overkomer een recept te plaatsen.

NODIG:

- 3 sjalotjes
- 20 gr boter
- 1 el. suiker
- 3 el. crema di balsamico (Ca del cristo flesje 250 ml. bij AH)
- 75 gr. cranberry paté
- 8 plakjes pancetta (Italiaans spek)



BEREIDING:

1. Snijd de sjalotjes in ringen. Smelt de boter in een steelpan en fruit hierin de sjalotjes tot ze zacht en glazig zijn. Voeg suiker en crema di balsamico toe en laat het geheel in 30 min. op laag vuur karamelliseren.

2. Verhit een koekenpan met anti-aanbaklaag. Verdeel de paté in 8 blokjes en wikkel ieder blokje in een plak pancetta. Bak in de droge koekenpan de pakketjes 2-3 min tot de pancetta krokant is.

3. Leg acht amuselepels (heb je geen amuse lepels neem dan gewone lepels) klaar. Verdeel de sjalotjes over de lepels en leg er de pancettahapjes boven op.



Lekker bij de borrel.
Veel plezier en eet smakelijk.



UITSLAGEN

clubkampioenschappen

Door: JOHAN TER HORST

Uitslag Clubkampioenschap Pupillen HIJC

1 Fenne Keulstra DPA
2 Eva Groenendijk DPA
3 Susan v.d. Hoef DPA

1 Chantal Sanders DPB
2 Merle Wildenborg DPB
3 Eveline Laagland DPB

1 Laura van Hoogmoed DPC
2 Laura Koldemeule DPC
3 Marije de Jong DPC

1 Anouk Benerink DPD
2 Pem Groothuis DPD
3 Hasse Keulstra DPD

1 Carlijn de Jong DPE
2 Maud Jongman DPE
3 Lieke van den Bos DPE

1 Amée Hollanders DPF
2 Elke Ottenschot DPF
3 Wieke Roemaat DPF

1 Tom Benerink HPA
2 Justin Dickson HPA
3 Albert Jan Wissink HPA

1 Vincent Klaaskate HPB
2 Stijn v.d. Ham HPB
3 Coll Waterman HPB

1 Rens Olde Olthof HPC
2 Bart Boswerger HPC
3 Frank van der Ham HPC

1 Holger van Poppelen HPD
2 Sem Wolthers HPD
3 Matthijs Brink HPD

1 Jasper Leverink HPE
2 Hidde Laagland HPE
3 Daan Bogchelman HPE

1 Bas Huttenhuis HPF
2 Bas Kromhout van der Meer HPF
3 Thijs Leverink HPF



Uitslag Clubkampioenschap Junioren -Masters

1	Mariëlle Busschers	DC2	2	Ruben Blenk	HC2
2	Noor Schilder	DC2	3	Tim van Benthem	HCI
3	Maaïke Laagland	DC2	1	Pascal de Vries	HBI
1	Jinthe Roelofs	DB2	2	Laurens Olthof	HBI
2	Iris Bosch	DB2	3	Jorrit Extercatte	HBI
3	Anika Leeuw	DB1	1	Peter Verkerke	HA2
1	Myrthe Lamme	DA2	1	Erik Klok	HN4
1	Marlies ter Bekke	DN3	2	Jelle Bok	HNI
1	Tessa Kuijk	DSA	1	Anne-Jelmer Drent	HSB
1	Ellie Scholten	D50	2	Stefan ten Dam	HSA
1	Rynald Kip	HC2	3	Stefan Siderius	HSA
			1	Jos Vlecken	H45
			2	Jann van Benthem	H50
			3	Patrick Huttenhuis	H40

Antwoorden kinderpagina:



Grote golf: Zandkasteeel, badhanddoek,
 zonnecrème, zeemeewu, parasol, badpak, bikini,
 zwembroek
 Vlinders: 1. Koelwitje, 2. Dagpauwoog, 3.
 Motvinder, 4. Admiraal, 5. Kleine vos, 6.
 Koningspage
 Plaatspuzzel:



Doelhof:



Hengelose IJclub

Clubgebouw:

van Alphenstraat 17
7556 JT 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
	Job van Regteren	(074) 2425894		

Lijst van trainers (zomerseizoen)

Brigitte Benerink	(074) 2777729
Rob Benerink	(074) 2777729
Jelle Bok	(074) 2426236
Gerard Bootsveld	(074) 2667361
George Bouret	(074) 2421974
Annemiek Beune	(074) 2771786
Nico Groenendijk	(074) 2770096
Hans Groothengel	(074) 2771781
Johan ter Horst	(074) 2771295
Bert Jaspers	(0049) 2565402213
Joëlle Jaspers	(0049) 2565402213
Judith Jaspers	(0049) 2565402213
Rianne Kip	(074) 2772658
Erik Klok	(053) 4768450
Rick de Lizer	(074) 2430843
Inez Makaske	(053) 4330063
Wim Molenveld	(074) 2912706
Marloes Nijhuis	(06) 46435562
Han Pieper	(074) 2918409
Job van Regteren	(074) 2425894
Demian Roelofs	(074) 2774209
Ben Rouweler	(074) 2662051
Erwin van de Sande	(053) 4340091
Elly Scholten	(074)2773022
Edwin Tiben	(053) 4775323
René Timmermans	(0541)353178
Wim Verkerke	(074) 2774730
Henk de Vries	(074) 2662519
Jan de Vries	(074) 2910771
Jan Anne Woelders	(06) 20949901

Wedstrijdsecretariaat

Johan ter Horst (074) 2771295
wedstrijdsecretariaat@hijc.nl

Ledenadministratie

Inger Makaske (053) 4330063
ledenadministratie@hijc.nl

Financiën

Karel v.d.Velden (074) 2770688
penningmeester@hijc.nl

Public Relations & Sponsoring

Gertjan van Weert (074) 2777715
pr@hijc.nl

Webmaster

webmaster@hijc.nl

Twitter: Twitter: @HengeloseIJC



Adviestwente

onafhankelijk financieel maatwerk

Verzeker alleen dat wat waarde voor u heeft:

afspraak maken voor een vrijblijvend gesprek bij u thuis:

tel 074 – 851 41 84
adres Ribestraat 1, 7621 vz , Borne
interne: www.adviestwente.nl
e-mail info@adviestwente.nl

uzelf
uw gezin
uw leven
uw inboedel
uw auto
uw woning
uw uitvaart

hypotheken * overlijdensrisico * pensioen * uitvaart * verzekeringen * arbeidsongeschiktheid

ABBINK B BOEKELO V

AANNEMINGSBEDRIJF WEG- EN WATERBOUW

- ✓ Wegenbouw
- ✓ Asfalt
- ✓ 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

