

baankrabbels

47STE JAARGANG SEIZOEN 2010 - 2011 • VERSCHIJNT 5 KEER PER JAAR





't Schaetshuys, het Grand Café van het ijsportcentrum Eindhoven waar u kunt genieten van een hapje, een drankje of een complete maaltijd voor, tijdens en na het schaatsen.

Maar bij 't Schaetshuis kunt u ook terecht voor recepties, bruiloften, koffietafels, bijeenkomsten, vergaderingen, bedrijfsfeesten en evenementen.

 't *Schaetshuys*
Grand Café

Antoon Coolenlaan 3
5644 RX Eindhoven
T (040) 252 00 98
E info@schaetshuys.nl
www.schaetshuys.nl

Schaatsen zonder kopzorgen



SMARTCAP 
The Multi-sports Lightweight Head Protector

SC2, DE NIEUWE SCHAATSHELM!
Smartcap SC2 is een flexibele en veelzijdige hoofd-
beschermer, speciaal ontwikkeld voor
schaatsers/sporters die geen standaard helm willen
dragen, maar hoofdbescherming wel noodzakelijk
vinden.

Slechts 295 gram
Optimaal comfort
Opvouwbaar
Uitwasbaar
4 maten en 10 kleuren
Duurzaam
Flexibel

**Geschikt voor diverse winter-
en watersporten**

SMARTCAP 

WWW.SMARTCAP.NL

INHOUDSOPGAVE

Van de bestuurstafel	2	Junioren trainingskamp 2010	5
Spelregels beëindiging		Modellering van prestaties	
lidmaatschap IJCE	3	in de schaatsport	6
We gaan weer beginnen... ..	3	Schaatsen zonder kopzorgen, kan dat?	8
Aanmeldformulier [1]	4	Aanmeldingsformulier [2]	
Gezocht vrijwilligers voor		Schaatsbegeleiding 2010 - 2011	11
Basisscholen Prestatieritten	5	Colofon	12

IJCE
IJS CLUB EINDHOVEN



MÉÉR DAN SCHAATSEN!

ERELEDEN EN LEDEN VAN VERDIENSTE

Ere-voorzitter:
Ab Cappon †

Cor Beckers †
Jan Harmsen
Jan Groot

Leden van verdienste:
Ben Schuurman †
Roel Kuipers
Bill van der Werf
Ab Hagendoorn †
Arie Loef
Wiel Streun

Ere-leden:
Ludo Mennen
Henri de Vreede
Carel Heuvel †
Jef Bakx †
Henk Jongendijk †
Luc Prins †

Tiny Gruijters †
Gerrit van Heijst †
Johan Krul †
Gaby Hoogenstraaten
Thom Langerwerf
Harrie van Iersel
Dorus van de Boom

CLUBBLAD BAANKRABBELS [verschijnt vijf keer in het schaatsseizoen]

Kopij: baankrabbels@ijce.nl

Redactie: Dick Bous T +32 11 80 3207,
Arend Harrewijne T 040 7074136

Website: www.ijce.nl

Artikelen: Nico Broers, Cor van der Heijden,
Peter Henning, Thijs, Aafke Bakker en

Drukwerk: Ninette ten Hartog, Marijn Ulrich
EB Grafimedia, Rooijakkerstraat 3,
Postbus 601, 5600 AP Eindhoven,
T 040 2387444 (tevens verzending)
Adressen: Jan van Maasakkers,
penningmeester@ijce.nl

VAN DE BESTUURSTAFEL

Dit is de eerste Baankrabbels van het seizoen 2010-2011. De deadline voor de kopij lag op 16 september 2010. Ik heb dit stukje dus nog in de zomer geschreven, net terug van mijn late zomervakantie. Veel gefietst in eigen land met overwegend heel redelijk weer en maar één keer een beetje nat geworden. Na thuiskomst meteen de inline skatewedstrijden om de Inline Cup van de KNSB in Eindhoven bezocht op 12 september 2010. Ik was ondanks de aanwezigheid van de landelijke top bij de mannen en de vrouwen een van de weinige toeschouwers langs het parcours van een paar kilometer in de binnenstad van Eindhoven, want het regende meer dan pijpenstelen. De reden van mijn bezoek aan deze wedstrijden was niet gelegen in de statuten van IJCE – waarin de bevordering van de skatesport sinds april 2010 ook in de doelstelling is opgenomen – maar ik was er om voor familieleden te supporteren. Op deze wijze kwam de “schaatsbeweging” weer volop in mijn beeld en bij de familie en de deelnemers aan de inline skatewedstrijden waren het nu snel naderende begin van het (marathon)schaatsseizoen en de opening van Thialf ook meer hét onderwerp van gesprek dan de koers en het weer van die dag. Kortom: de zomer is voorbij, op 16 oktober 2010 gaat de 400m baan in Eindhoven weer open en wij gaan proberen er met zijn allen weer een mooi seizoen van te maken.

Eerste bestuursvergadering in nieuwe seizoen

Die heeft plaatsgevonden op 18 augustus 2010. Vermeldenswaard en/of nuttig om te weten:

- Aitske Ruben is in mei 2010 tijdens de voorjaarsvergadering van het Gewest gekozen als lid van de nieuwe Ledenraad van de KNSB. Het bestuur steunde haar kandidaatsstelling en feliciteert Aitske ook vanaf deze plaats nogmaals met haar verkiezing.
- De ledenkaarten zullen evenals vorig jaar weer uitgereikt worden tijdens de eerste weekenden dat de ijsbaan open is en dan met name rond de aanvang van de uren van Hardrijden en Toerschaatsen. De dan nog niet uitgereikte ledenkaarten worden per post toegezonden. Dit alles uiteraard als u uw contributie heeft betaald.
- Onze “seizoenopeningsborrel” in ‘t Schaetshuys is op maandag 18 oktober 2010, om 20.45 uur voor de Langebaan en om 21.45 uur voor het Toerschaatsen, met telkens een welkomstwoord van onze voorzitter Gerard van Oosten.
- Voor het shorttracken was weer zomerijs beschikbaar. Deze discipline dient de komende jaren verder ontwikkeld te worden.
- De inlineskaters hebben deze zomer voor het eerst elke woensdagavond de 400m baan kunnen gebruiken. Ook deze discipline dient verder ontwikkeld te worden.
- Grote Club- actie: IJCE doet weer mee. Koopt dat lot!
- Nacht van Eindhoven: is ook dit jaar op “derde Kerstdag”: van maandagavond 27 december 2010 tot dinsdagochtend 28 december 2010. Hoewel de inschrijving nog niet is geopend, zijn de eerste aanmeldingen al binnen en dat voor de 200 km. Dat belooft weer een mooi evenement te worden.
- Indien u uw mailadres verandert, wordt u vriendelijk verzocht dat ook door te geven aan ledenadministratie@ijce.nl, opdat onze communicatie per mail u blijft bereiken.

Het bestuur wenst u een goed seizoen toe!

Nico Broers, secretaris

SPELREGELS BEËINDIGING LIDMAATSCHAP IJCE

Het bestuur van IJCE zou het liefst zien dat u het lidmaatschap van IJCE ziet als een lidmaatschap voor het leven. De praktijk is echter anders.

Vóór de statutenwijziging van april 2010 kon het lidmaatschap van IJCE worden beëindigd tot 1 of 15 augustus. Enige tijd daarvoor kwam dan de contributienota en als die niet werd betaald, was dat het einde van het lidmaatschap bij één van de toenmalige afdelingen. Schriftelijk opzeggen mocht natuurlijk ook en dat gebeurde misschien ook meestal wel. Bij de andere afdeling was wel een schriftelijke opzegging nodig. Deze gang van zaken had tot gevolg dat altijd onzeker was met hoeveel betalende leden IJCE het schaatsseizoen inging terwijl het aantal ijsuren wel al eerder moest worden bepaald en contractueel werd vastgelegd.

Bij de statutenwijziging is aan deze onwenselijk geachte situatie een einde gemaakt. Het boekjaar liep bij IJCE al van 1 april tot en met 31 maart. Dat is niet veranderd.

In artikel 4 van de nieuwe statuten is geregeld dat het lidmaatschap schriftelijk dient te worden opgezegd en dat opzegging slechts kan plaatsvinden tegen het einde van een boekjaar.

Dat betekent dus dat u uiterlijk op 31 maart 2011 schriftelijk dient op te zeggen als u in het seizoen 2011/2012 geen lid meer van IJCE wilt zijn!

Opzeggingen die binnenkomen na 31 maart 2011 zijn dan opzeggingen tegen 31 maart 2012 en laten het verschuldigd zijn van de contributie voor het seizoen 2011/2012 onverlet.

Voor het seizoen 2010/2011 heeft het bestuur als overgangsregeling nog het oude systeem gehanteerd maar voor het seizoen 2011/2012 zal de in de nieuwe statuten vastgelegde regeling gelden.

Voor de tekst van de huidige statuten: zie de website van IJCE en de Baankrabbels van februari 2010.

Nico Broers, Secretaris

WE GAAN WEER BEGINNEN ...

Als de zomer is vergangen wordt door menigeen de komende periode als een teruggang ervaren. De zon zal zich steeds minder hoog verheffen, als deze al schijnt, en de dagen worden korter. Veel mensen worden er zelfs somberder van. Zo niet de schaatsenrijder. Deze ziet weer uit naar die datum half oktober als de buitenbaan weer een glad ijsvloertje aflevert vaak om de edele sport van het schaatsenrijden te kunnen gaan beoefenen.

Aanvankelijk was het weer er niet naar om veel aan de voorbereiding van het nieuwe seizoen te gaan werken. De maand mei was ronduit veel te koud en veel te nat. Maar in de maand Juni en een deel van de maand Juli werden we herinnerd aan het feit dat de opwarming van de aarde nog zeker niet voorbij is. We werden geconfronteerd met droog en vaak heet weer dat wel doorlopend aan ijs deed denken, maar

niet het soort waar schaatsers echt van houden. Puffen en rustig blijven was het devies. En weer sneuvelden er records. Ook het tweede deel van Juli en de maand Augustus werd een echte recordmaand maar nu van een totaal ander kaliber. De hoeveelheid nattigheid die viel – in onze regio is het blijkbaar nog meegevallen- was eveneens ongekend. En als we dan toch met weerrecords bezig zijn, dan kan het zomaar gebeuren dat de komende winter hiervoor gaat zorgen. De vorige twee winters waren nog wat voorproefjes. Koude winters treden dus vaak op in een opbouwende cyclus van drie. Dit zou betekenen dat we dit seizoen voor de hoofdprijs gaan. Wie weet?. Ben dus gewaarschuwd. Wees voorbereid. Een heel andere zaak is dat na een periode dat we elkaar niet meer hebben gezien er dikwijls veel te melden is in de persoonlijke sfeer. In een grote vereniging als de onze heb ik telkenjare bij het ingaan van het nieuwe seizoen stilgestaan bij een of meerdere leden die ons in de stille periode waren ontvallen. Deze zomer is het uitermate stil geweest. Mij bereikte geen enkel signaal dat er deze zomer leden betrokken zijn geweest bij ernstige ongevallen of zijn overleden. Hoewel we een grijs volkje aan het worden zijn, draagt ons samenzijn op het ijs in welke vorm dan ook mogelijk bij tot een lang en gezond leven. En wat willen we nog meer.

Wat mij wel is opgevallen dat ik de copy voor het eerste nummer dit jaar weer naar het oude vertrouwde adres moet sturen waar Arend Harrewijne en Dick Bous de scepter over zwaaien. Tijdens de laatste jaarvergadering heeft één van deze twee mensen, te weten Arend Harrewijne, na jarenlange dienstbaarheid zijn afscheid aangekondigd en wordt uitgezien naar een persoon die de redactie van ons gewaardeerde clubblad De Baankrabbels komt versterken. Hieruit concludeer ik dat de oproep die het bestuur hiervoor gedaan geen resultaat heeft gehad. En toch moeten er binnen onze vereniging mensen zijn die de gave bezitten om met gebruikmaking van eigentijdse middelen 5 keer per jaar een lezenswaardig clubblad de deur uit te laten gaan. Misschien weet u van uzelf niet dat u die gave hebt. Aan copy meestal geen gebrek. En ik beloof dat ik ieder clubblad een bijdrage zal leveren voor het wel een wee van onze vereniging en vooral over de mensen binnen onze vereniging. Denk er nog eens over na. Vanaf 16 oktober treffen we elkaar weer op de baan.

Thijs

AANMELDFORMULIER [1]

Beste schaatsgenoten! Omdat er iets niet zo gefunctioneerd heeft als wenselijk was met het database-systeem, heeft u geen aanmeldformulier ontvangen bij uw factuur. Dat is heel lastig en bezorgt mij verschrikkelijk veel werk op het allerlaatste moment. Bij deze de vraag aan degenen die nog geen formulier hebben ingeleverd of men dat met spoed wilt doen.

Het formulier staat in deze Baankrabbels.

Met vriendelijke groet,

Cor van der Heijden

GEZOCHT VRIJWILLIGERS VOOR BASISSCHOLEN PRESTATIERITTEN

De eerste grote activiteit van IJCE is traditiegetrouw de Basisscholen Prestatieritten en daarvoor zoeken wij vrijwilligers.

Er wordt die middag een rit door de kinderen gereden van 20 of 40 minuten.

Voor meer info zie www.ijce.nl onder **jeugd**.

We hebben hiervoor ruim 45 mensen nodig voor zowel naast de ijsbaan om alles in goede banen te leiden, als op het ijs om de kinderen op allerlei mogelijke manieren te helpen. Mensen langs de baan hebben wij nodig vanaf 16.00 / 17.00 uur en mensen op het ijs vanaf 17.30 tot 20.00 uur.

Het evenement vindt plaats op een vrijdag medio november, een definitieve datum wordt nog vastgesteld.

Het doel is het schaatsplezier onder de aandacht van de kinderen te brengen en verder het IJssportcentrum, maar vooral ook onze eigen IJSClub EINDHOVEN te promoten met als doel nieuwe leden omdat wij die hard nodig hebben.

Graag zo spoedig mogelijk opgeven bij Peter Henning; mail: peter@henningdesign.nl of tel.: 040 – 251 38 31.

Groetjes en alvast bedankt,

Peter Henning.

JUNIOREN TRAININGSKAMP 2010

Het laatste weekend van afgelopen zomervakantie zijn we met het grootste deel van de junioren van hardrijden op trainingskamp geweest (2 t/m 5 september). Samen met onze trainers Jacco, Marjan, Annemarie en Sjoerd. We waren op een camping in Mechelen, Zuid-Limburg, een prachtige omgeving om te lopen en te fietsen. We sliepen dus in tenten en dat was super gezellig. Vooral omdat we zulk mooi weer hadden. 's Nachts was het wel ontzettend koud!

Op donderdag 2 september vertrokken we vanaf de ijsbaan en na een lange reis konden de tenten worden opgezet. Dat was een heel gedoe maar uiteindelijk stonden ze. Die middag hebben we meteen hard getraind: de lopers (Anne-Wil, Aafke, Jelle, Karlijn, Jarla, Marjolein) hebben een droogtraining gehad en de fietsgroep (Pieternel, Janiek, Ida, Simone, Anne, Pleun, Benjamin en Ninette), na een paar spelletjes en wat geklets doken we heerlijk ons bed in. Bovendien was er super gekookt door Elsa en Stella.

Ook vrijdag was het lekker weer. We hebben 's ochtends droogtraining gedaan met iedereen en 's middags ging de helft van de groep fietsen. Aan het eind van de dag hadden we al spierpijn en we waren pas op de helft van het kamp.

Zaterdags gingen een aantal fanatieke fietsers een dagtocht maken van zo'n 100 km. Met veel heuvel-tjes erin. En deed de rest duur-, kracht- en techniektrainingen. Na de ochtendtraining voor de lopers hebben die een lange wandeling gemaakt. Aan het eind van de dag waren we natuurlijk bekap. Maar 's avonds hadden we een gezellige barbecue! Dat was natuurlijk een super lekker en zo genoten we alweer van ons laatste avondje.

Zondagochtend trainden we alweer voor het laatst en konden we nog even genieten van het mooie uitzicht tijdens de droogtraining. Dat is wel wat anders dan in Waalre in het bos. De fietsers deden een tijdrit op de Vaalserberg en het is natuurlijk altijd leuk om voor jezelf te kijken hoe goed je bent. En toen moesten we helaas weer naar huis om bij te slapen voor school... Kortom het was een supergezellig kamp en we zijn helemaal klaar voor het winterseizoen.

Aafke Bakker en Ninette ten Hartog.

MODELLERING VAN PRESTATIES IN DE SCHAATSSPORT

Schaatsen is een complexe sport. Allerlei factoren spelen een rol bij het presteren van een schaatser bij een wedstrijd. Als we van al die factoren de exacte waarden zouden weten en hoe ze met elkaar gerelateerd zijn, dan is het mogelijk de prestatie van een schaatser te voorspellen. Uiteraard is die nog afhankelijk van de wedstrijdstrategie. Ondanks alle beschikbare meetinstrumenten en innovaties is deze situatie onrealistisch. Middels het gebruik van modellen is het echter mogelijk om een simpele weergave van de werkelijkheid te simuleren. Door het gebruik van minder factoren wordt de realiteit begrijpelijker en kunnen er zelfs voorspellingen worden gedaan. Een voorwaarde is dat de waarden van de factoren zo correct mogelijk zijn, een model is immers zo betrouwbaar als de waarden die worden ingevoerd. In dit artikel wordt uitgelegd hoe een vermogensmodel in staat is om werkelijke prestaties te voorspellen. Alle factoren worden besproken en er wordt bekeken hoe verandering van een factor invloed

kan hebben op de eindtijd van een wedstrijd.

Het vermogensbalansmodel

Het algemene model voor het voorspellen van prestaties is het vermogensbalansmodel. Deze vermogensbalans is hetzelfde voor alle cyclische sporten (schaatsen, wielrennen, hardlopen etc.). Het vermogensbalansmodel legt een relatie tussen productie en verlies van vermogen en kan worden geschreven als:

$$E_{kin}/dt = P_{productie} - P_{verlies}$$

waarbij $P_{productie}$ en $P_{verlies}$ respectievelijk het geleverde en verloren vermogen van de atleet is. dE_{kin}/dt is de verandering van kinetische energie. Uit deze vergelijking blijkt dat als productie en verlies van vermogen gelijk zijn, er geen verandering optreedt van de kinetische energie. Bij stabiele omgevingsfactoren betekent dit dat er met constante snelheid geschaatst wordt.

Als $P_{productie} > P_{verlies}$ zal de schaatser versnellen en andersom zal de schaatser vertragen.

Vermogensproductie

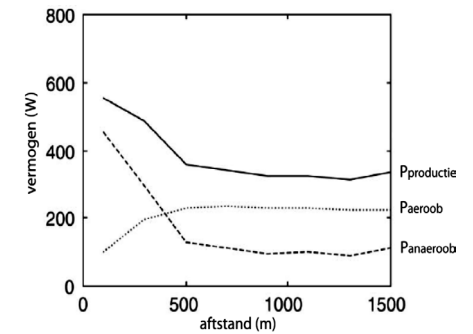
Het geleverde vermogen ($P_{productie}$) komt simpel gezegd uit twee energieleverantiesystemen: het aerobe en het anaerobe systeem. Het aerobe systeem levert relatief weinig vermogen maar is in staat dit lang vol te houden. Dit is de grootste bron van energie voor duursporters zoals wielrenners. Belangrijke meetbare waarden hiervoor zijn de maximale zuurstofopname (VO_{2max}) en de efficiëntie van de schaatser. Het anaerobe energiesysteem heeft een beperkte capaciteit maar is in staat een heel hoog vermogen te leveren. Sprinters spreken met name dit systeem aan. Het totaal geleverde vermogen is een optelsom van de twee systemen, dit ziet er als volgt uit:

$$P_{productie} = P_{aerob} + P_{anaerob}$$

Dit totaal geleverde vermogen wordt gemeten d.m.v. ijsfrictiemetingen, aerodynamicametingen en bewegingsanalyses. $P_{anaerob}$ is dan het verschil van $P_{productie}$ en P_{aerob} .

In figuur 1 is te zien hoe de levering van energie verdeeld is tijdens een 1500m wedstrijd. Er is goed te zien dat P_{aerob} op gang moet komen maar vervolgens een constant vermogen blijft leveren. Dit kan zo nog voor veel langer dan de 1500m doorgaan, zelfs gedurende een complete Elfstedentocht. Het $P_{anaerob}$ start met het leveren van een hoog vermogen, maar dit wordt snel minder omdat de capaciteit uitgeput wordt.

Het bepalen van een wedstrijdstrategie gaat met name over het verdelen van de anaerobe capaciteit over de race. In de realiteit wordt uiteraard nog rekening gehouden met de tegenstander.



Figuur 1 Verdeling van energiesystemen gedurende een 1500m wedstrijd.

Vermogensverlies

Het verlies van vermogen is afhankelijk van de luchtweerstand en de ijsweerstand. Dit wordt weergegeven in de volgende formule:

$$P_{verlies} = P_{lucht} + P_{ijs}$$

P_{ijs} is het vermogen dat nodig is om de ijsweerstand te overwinnen. Kwaliteit van het ijs, massa van de schaatser en de snelheid zijn van belang. Metingen hiervoor kunnen worden gedaan aan de hand van een zogenaamde meetschaats. Deze meet de weerstand van het ijs onder stabiele omstandigheden. Massa en snelheid zijn uiteraard ook goed te meten.

Een groter aandeel in het totale vermogensverlies is echter het verlies van vermogen door luchtweerstand. Omdat het de schaatser snelheid heeft is er altijd sprake van luchtweerstand, zelfs op overdekte banen. Een belangrijke factor hierbij is het frontale oppervlak van de schaatser. Dit wordt mede bepaald door de omvang van de schaatser, de hoek van zijn knieën en positie van zijn romp. Ofwel, een kleine schaatser die goed laag kan blijven zal een lagere luchtweerstand hebben dan een schaatser die groot is en relatief rechtop schaatst. Als laatste hebben snelheid en luchtdichtheid nog een rol. Op

zogenaamde hooglandbanen is de luchtdichtheid in de regel laag, zoals bekend worden hier de snelste tijden gereden.

Conclusies

Zoals gezegd is het besproken model een eenvoudige weergave van de werkelijkheid. Om het verhaal niet ingewikkelder te maken zijn verder gespecificeerde formules achterwege gelaten. De juistheid van het model hangt in grote mate af van de kwaliteit van de metingen die gedaan zijn voor alle factoren. Als waarden beschikbaar zijn voor alle data is het mogelijk om het vermogensbalansmodel te gebruiken om de snelheid van de schaatser te berekenen en vervolgens de eindtijd op een bepaalde afstand. Onderzoek heeft aangetoond dat met goede data, de eindtijd in een wedstrijd tot op een seconde verschil te voorspellen zijn. Praktische tips zijn af te leiden van de verschil-

lende factoren die genoemd zijn. Vermogensproductie valt te verbeteren door training van de twee energiesystemen en vermogensvermindering valt te verlagen door bijv. lager te blijven, massa te verliezen of ijzers te kiezen die minder weerstand met het ijs hebben.

Dit artikel is geschreven door Marijn Ulrich, bewegingswetenschapper en fysiotherapeut, gestudeerd aan de Vrije Universiteit en Hogeschool Utrecht. De informatie in dit artikel is afkomstig uit onderzoeken van G.J. van Ingen Schenau en J. de Koning. Beide onderzoekers stonden aan de basis van de ontwikkeling van de klapschaats, J. de Koning is adviseur van de KNSB. Voor vragen of reacties over dit artikel kunt u mailen naar: marijnulrich@hotmail.com.

Marijn Ulrich

SCHAATSEN ZONDER KOPZORGEN, KAN DAT ?

Schaatsen staat voor vrijheid. Eindeloos glijden over bevroren vaarten en plassen, liefst zonder enige beperking. Voor buiten schaatsen zijn we afhankelijk van de natuur. Soms helpen we de natuur een handje, maar voor een belangrijk deel zijn we aangewezen op kunstijsbanen/binnenijs. Dit is niet zonder gevaar. Onze eigen vrijheid botst hier letterlijk en figuurlijk met de vrijheid van anderen. Toch is bescherming een van de laatste zaken waar men aan als schaatser aan denkt.

Scherpe, mooie, gelikte, schaatsen daar gaat het om. Voor veel schaatsers speelt snelheid ook een niet te onderschatten rol. Deze situatie is niet zonder risico's maar het dragen van hoofdbescherming is wel het laatste waar een schaatser aan denkt. Smartcap helpt schaatsers om deze barriere te nemen. Met het dragen van een comfortabele zachte helm wordt de vrijheid niet ingeperkt, maar juist vergroot. Schaatsen zonder kopzorgen, dat is pas echt genieten. Het veilige gevoel dat bij een valpartij (ernstige) schade aan het hoofd wordt voorkomen, geeft schaatsers de ruimte om zich vrijer te voelen. De basis Smartcap leent zich uitstekend voor customizing/opleuken met eigen muts, bandana etc. De zachte schaal zorgt ervoor dat andere schaatsers nauwelijks hinder ondervinden bij een botsing .

Wie geven het goede voorbeeld ?

De KNSNB beveelt een Smartcap aan bij het schaatsen op natuurijs, naast andere hoofdbeschermings-

SPONSORS VAN DE SELECTIEPLOEG VAN IJCE HARDRIJDEN



Laan der 4 Heemskinderen 2, 5664 TJ Geldrop
telefoon 040 – 286 25 71



voor al uw sportartikelen
RONO sport

Strijpsestraat 90-92 Eindhoven Tel.: 040-2517106 / 2523232

Ruim **50** jaar sportieve ervaring

en een begrip op sportgebied

voor al uw schaatsartikelen
Schaats-Shop Kunstijsbaan Tel.: 040-2550072



Profile Pro Vermeulen L. der 4 Heemskinderen 2 5664 TJ Geldrop	SPONSORS VAN DE SELECTIEPLOEG VAN IJCE HARDRIJDEN	RONO Sport Strijpsestraat 90-92 5616 GS Eindhoven
Geevers & Muijsson Notarissen Nieuwstraat 44 5521 CD Eersel	Ingenieursburo De Jong Buntbeek 3 5501 BA Veldhoven	Timmerfabriek Verbeek Nijverheidsweg 37 5731 HZ Mierlo

middelen. Men worstelt al jaren met een advies over het dragen van hoofdbescherming op binnenijs en deze worsteling is voorlopig nog niet afgelopen. Door fiets- en skihelmen verplicht te stellen, jaagt men zo goed als zeker schaatsers weg van de kunstijsbanen. Het zullen de schaatsers zelf zijn, die het goede voorbeeld moeten geven. Nu is dit vaak het geval na een valpartij met een vervelende afloop. Het is natuurlijk veel beter om dit voor te zijn. De afgelopen jaren hebben de dragers van de Smartcap een belangrijke voorbeeldfunctie gehad en deze zal alleen maar groter worden. Ook is er een belangrijke rol weggelegd voor de ijsbanen en schaatsscholen. Schaatsschool De Scheg in Deventer is wat dit betreft een lichtend voorbeeld. **Alle** instructeurs van deze schaatsschool dragen met ingang van het nieuwe schaatsseizoen de nieuwe smartcap tijdens het geven van lessen en trainingen.

Waar komt het idee van de Smartcap vandaan ?

Smartcap is een product afkomstig van de makers van free-skate, marktleider op het gebied van "langlafschaatsen" in Nederland. Free-skate staat voor veilig, snel en comfortabel schaatsen. Vanuit de steeds groter wordende groep free-skate rijders kwam de vraag naar hoofdbescherming omdat bestaande producten niet voldeden (o.a. fiets- en skihelmen). Vanaf het allereerste begin zijn ervaren schaatsers betrokken geweest bij het ontwikkelen van de Smartcap en bij het testen op binnen- en buitenijs. Functionaliteit stond hierbij voorop. Aan de definitieve vormgeving hebben gerenommeerde ontwerpers uit de sportbranche en de Design Academy in Eindhoven een belangrijke bijdrage geleverd. Er is veel energie gestoken in het vinden van de optimale combinatie van verschillende lagen materiaal en de juiste productiemethode. In het eindresultaat, de SC2, zijn veel van deze invloeden terug te vinden, maar die van de schaatsers zelf heeft het zwaarste gewogen. De Smartcap is een product van en voor schaatsers.

Wat hebben de bedenkers van Smartcap met schaatsen ?

De bedenkers van Smartcap zit het schaatsen in het bloed. Deelname aan verschillende Elfstedentochten – echte en alternatieve – loopt als een rode draad door de familie. Bij schaatsen, hoe mooi en idyllisch ook, hoort vallen en opstaan. Schaatsen is absoluut geen gevaarlijke sport, maar is – net als veel andere – sporten niet zonder risico's. De Smartcap is ontwikkeld om deze risico's te verkleinen en zo veel mogelijk uit te sluiten. Je weet als schaatser immers nooit wanneer en hoe je valt. Hoofdletsel is een van de meest gevaarlijke blessures omdat de gevolgen ingrijpend en langdurig kunnen zijn. Veel schaatsers hebben dit van zeer dichtbij meegemaakt. Dit was ook bij de bedenkers van Smartcap het geval. Bij het dragen van een Smartcap wordt dit risico aanzienlijk verkleind en dat is de belangrijkste boodschap, die de makers willen uitdragen.



AANMELDINGSFORMULIER [2] SCHAATSBEGELEIDING 2010-2011

Voor deelname aan de schaatsbegeleiding tijdens het komende schaatsseizoen dient het onderstaande inschrijfformulier zo spoedig mogelijk te worden ingeleverd bij de heer Cor van der Heijden, zie onderstaand adres.

Zonder schriftelijke aanmelding kunt u helaas geen gebruik maken van deze schaatsbegeleiding.

U kunt zich opgeven voor een van de volgende tijdstippen:

- | | |
|--|------------------------|
| 1. za = zaterdagmorgen voor de jeugd (t/m 18 jaar) | van 08.45 - 09.45 uur |
| 2. zov = zondagmorgen voor alle leden | van 07.30 - 08.30 uur* |
| 3. zol = zondagmorgen voor beginnende senioren | van 08.45 - 09.45 uur |
| 4. ma = maandagavond voor senioren | van 20.30 - 22.45 uur |

* Op zondagmorgen zijn vooral onze snelle schaatsers welkom.

Om de aanmeldingen snel te kunnen verwerken moet het lidnummer en de naam van de begeleider, van wie je het vorig seizoen les hebt gehad, worden vermeld. Dit geldt uiteraard niet voor nieuwe leden.

Het lidnummer (serie van 17000 t/m 19900) kun je vinden op:

1. De ontvangen factuur of omslag van toegezonden baankrabbels,
2. Op de lidmaatschapskaart van het vorig seizoen.

s.v.p. aankruisen						naam en roepnaam	geb.datum:	Lidnr:	Begeleider vorig seizoen:
nieuw lid		kies de dag							
ja	nee	za	zov	zol	ma				

Alleen insturen als U ook **werkelijk** van plan bent de lessen te gaan volgen.

Uw e-mailadres is:

Insturen aan Dhr. Cor van der Heijden, Loostreepleaan 38, 5711 BW Someren

Of per e-mail aan adres: begeleiding@ijce.nl

Of via de website: www.IJCE.nl



COLOFON



BESTUUR			
Voorzitter	Gerard van Oosten	073-5530138	voorzitter@ijce.nl
Vice-voorzitter	Marijn van Os	040-2488199	vicevoorz@ijce.nl
Secretaris	Nico Broers	040-2218410	secretaris@ijce.nl
Penningmeester	Jan van Maasakkers	040-2216512	penningmeester@ijce.nl
PR en Communicatie	Vacature		publicrelations@ijce.nl
Bestuur activiteiten	Jos Wientjens	0499-461104	activiteiten@ijce.nl

DIENSTEN IJCE			
Ledenadministratie	Rob van der Staay	040-2454207	ledenadministratie@ijce.nl
Centrale financiële administratie	Riet Willems, bankrek. 66.30.40.604 t.n.v. IJclub Eindhoven	0499-571023	riet.willems@zonnet.nl
Penningmeester Wedstrijden	Michel Koolen	040-2456296	penningwedstr@ijce.nl
Penningmeester Selectie	Rien de Beer	0492-343373	r.debeerdieren@chello.nl

WEDSTRIJDEN IJCE			
Wedstrijdlicentie Administratie (wedstrijd-abonnementen en licenties)	Gertie Neuray Giro 21.31.100	040-2525659	wedstrijdlicentie@ijce.nl
Wedstrijdcommissie		040-2042843	wedstrijdcom@ijce.nl
SPI-commissie		040-2216242	spi-commissie@ijce.nl

ANDERE DIENSTEN			
Vertrouwenspersonen		040-2838941	vertrouwenspersoon@ijce.nl
Klachtencommissie	Loek Boonstra	040-2213758	klachten@ijce.nl
Klachtencommissie	Thom Langerwerf	040-2855908	klachten@ijce.nl
Baankrabbelsredactie	Dick Bous	003211803207	baankrabbels@ijce.nl
Baankrabbelsredactie	Arend Harrewijne	040-7074136	baankrabbels@ijce.nl
Website			webmaster@ijce.nl



Relatie Geschenken Huis

promotieartikelen • relatiegeschenken • promo textiel • kerstpakketten

Showroom : Kanaalstraat 7, Son en Breugel, telefoon 0499 461104

Webshop : www.relatiegeschenkenhuis.nl

Voor al uw sportartikelen

RONOsport

Strijpsestraat 92 Eindhoven Tel 040-2517106 / 2523232
www.rono.nl info@rono.nl

Ruim  jaar sportieve ervaring

en een begrip op sportgebied

Voor al uw schaatsartikelen

Schaats-Shop Kunstijsbaan Tel 040-2550072



Voor al uw sportartikelen

RONOsport

Stripsestraat 92 Eindhoven Tel 040-2517106 / 2523232

www.rono.nl

info@rono.nl

*Ruim  60 jaar sportieve ervaring
en een begrip op sportgebied*

RONOsport

Voor al uw schaatsartikelen

Schaats-Shop Kunstijsbaan Tel 040-2560072



TNT Post

Port bezahlt

Port Payé

Pays-Bas

