

baankrabbels

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



INHOUDSOPGAVE

Van de bestuurstafel	2	Schaatsen kan altijd beter	8
Van de penningmeester	3	Nieuwe seizoen is begonnen	16
Sinterklaas	4	Fietsreizen Sport met Hart	16
Nacht van Eindhoven	5	Jaarprogramma	18
Van Wonderen in de komende winter	7	Colofon	20

't Schaetshuys, het Grand Café van het ijssportcentrum 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

IJCE
IJSCLUB EINDHOVEN



MÉÉR DAN SCHAATSSEN!

Schaatsen zonder kopzorgen



SMARTCAP 
The Multi-sports Lightweight Head Protector

SC2, DE NIEUWE SCHAATSEHELM!

Smartcap SC2 is een flexibele en veelzijdige hoofdbeschermer, 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

ERELEDEN EN LEDEN VAN VERDIENSTE

Ere-voorzitter:
Ab Cappon †

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

Cor Beckers †
Jan Harmsen
Jan Groot
Tiny Gruijters †
Gerrit van Heijst †
Johan Krul †
Gaby Hoogenstraaten
Thom Langerwerf
Harrie van Iersel
Dorus van de Boom

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

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, Jan van Maasakkers,
Ijme Schilstra, Ruud Vullers, Thijs,

Jan Voskamp, Lodewijk Post,
Frouke Oonk, Frans Beenker

Drukwerk: EB Grafimedia, Rooijakkerstraat 3,
Postbus 601, 5600 AP Eindhoven,
T 040 2387444 (tevens verzending)

Adressen: Rob van der Staay, ledenadministratie@ijce.nl

VAN DE BESTUURSTAFEL

De kop is er af. Dat ging dit seizoen wel met horten en stoten. Eerst was er miscommunicatie over de inhoud van het aanmeldformulier voor de begeleiding bij het Toerschaatsen en vervolgens traden er vertragende complicaties op tijdens het “productieproces” van de eerste Baankrabbels waardoor die pas verscheen na de seizoensopening op de ijsbaan! Maar weer wel met dat aanmeldformulier. Kortom: dat kon beter en dat gaan we volgend jaar beter doen!

De begeleiding bij Toerschaatsen is toch gewoon begonnen en de groepen gaan gelukkig toch wel weer gewoon vollopen. En ook de seizoensopeningsborrel was er niet minder gezellig om.

Smartcap

In samenwerking met IJCE biedt RONO een smartcap aan waarop de letters IJCE conform ons logo zijn aangebracht en dat voor een zeer aantrekkelijke prijs voor IJCE-leden.

Er is maar één kleur (zwart) en één maat. Als u hem aan Sinterklaas vraagt, kan die het dus niet fout doen. Er rijden al diverse leden met deze smartcap op. Het bestuur beveelt dat ook van harte aan met het oog op uw veiligheid. Ik heb deze smartcap al op mijn verlanglijst staan.

Ledenkaarten

Tijdens de eerste weekenden van het nieuwe seizoen zijn de ledenkaarten weer uitgereikt aan hen die de contributie betaald hadden. Degenen die wel betaald maar nog niet geschaatst hebben, ontvingen hun ledenkaart inmiddels per post. Onze penningmeester heeft echter nog een stapeltje ledenkaarten liggen van leden die nog niet betaald hebben. Wie deze schoen past, wordt verzocht zijn/haar contributie omgaand te voldoen.

Tweede bestuursvergadering dit seizoen

Die vond plaats op 22 september 2010. Vermeldenswaard is onder meer:

- voor onze shorttrackers komt er ook een clubkampioenschap.
- Tijdens de laatste Algemene Ledenvergadering is Henri de Vreede als bestuurslid afgetreden in verband met zijn drukke werkzaamheden. Deze VACATURE in het bestuur is nog steeds niet vervuld kunnen worden. Henri beheerde de portefeuille PR en Communicatie. Deze portefeuille wordt nu voorlopig waargenomen door onze voorzitter Gerard van Oosten maar dat is eigenlijk niet te doen. Het bestuur roept u dan ook met klem op om u bij de voorzitter te melden als dat iets voor u zou kunnen zijn of als u iemand kent waarvan u denkt: die kan dat.
- Het geactualiseerde jaarprogramma van IJCE staat weer op de site en in deze Baankrabbels.
- De volgende bestuursvergadering is op 8 december 2010 en als u dit leest, is die van 3 november 2010 al geweest.
- Het bestuur roept alle leden op mee te doen aan de Nacht van Eindhoven op derde Kerstdag ofwel in de avond/nacht van 27 op 28 december 2010. Niet iedereen kan 200 km rijden maar dat hoeft ook niet. U levert uw eigen prestatie!

Nico Broers, secretaris

VAN DE PENNINGMEESTER

Leden aantallen, kaarten en betalingen.

Het jaarlijks op orde krijgen van de ledenadministratie en de contributie inning is een hele klus. Gelukkig hebben Rob en Riet mij veel werk uit handen genomen en lopen zaken gesmeerd.

Uiteraard kan het alleen goed lopen als leden hun wijzigingen tijdig opgeven. Vooral e-mail adressen die nog al eens wijzigen maar ook andere wijzigingen als activiteit, straat of huisnummer zijn erg belangrijk om leden te kunnen bereiken. Helaas wordt dit niet altijd opgegeven en komen contributie facturen niet op de plaats van bestemming aan. Gevolg is dat er niet tijdig wordt betaald. Daarop moeten we dan weer herinneringen sturen die helaas ook niet aankomen. Het gevolg is dat het lid boos wordt en een reclamatie stuurt dat er geen factuur en ook geen lidmaatschapkaart is ontvangen. Help de ledenadministratie door tijdig veranderingen op te geven.

Ook dit jaar zijn de ledenpasjes door een aantal vrijwilligers op de baan uitgedeeld. Dank aan Gonnie, Rob, Nico, Jos, Riet en anderen die 2 weekenden zijn ingesprongen om deze klus te klaren. Van de 862 leden hadden er 739 tijdig hun contributie betaald en van deze 739 leden hebben er 590 hun pasje op de baan opgehaald. De overige pasjes zijn 26 oktober alsnog per post verzonden.

Aan de leden die nog niet betaald hadden zijn herinneringen verzonden en dat heeft geleid tot een aantal betalingen maar ook tot een groot aantal opzeggingen. Deze hadden voor 15 augustus binnen moeten zijn maar helaas wordt dat vaak vergeten en is de betalingsherinnering het moment dat men daar aan denkt. Bij de afmeldingen worden verschillende argumenten aangegeven waarom niet eerder is afgemeld en tot op heden zijn we daar soepel mee omgegaan. Dat kan niet zo blijven omdat het onevenredig veel werk veroorzaakt voor onze vrijwilligers die dit achteraf moeten verwerken. Daarmee wordt het ook onduidelijk hoeveel leden we hebben en op welke inkomsten we kunnen rekenen. Dat is weer belangrijk om een beeld te krijgen of we onze (huur)verplichtingen en kosten kunnen betalen. Als dat niet tijdig duidelijk is kan het bestuur niet tijdig maatregelen nemen om de zaak in de hand te houden.

Momenteel hebben we dus 739 betaalde leden en een begroting gebaseerd op 883 leden. Vorig seizoen zijn we geëindigd met 909 leden dus een fors verloop. Momenteel hebben we nog 57 leden op de lijst staan die nog niet betaald hebben. Tellen we deze op bij het aantal van 739 dan komen we op 797 en dat is helaas nog altijd 87 minder dan begroot. Natuurlijk verwachten we nog een toename van leden zoals elk jaar door kennismakingen, schaatskriebels en acties. Toch blijft het een hele opgave om het begrote aantal leden te halen. Hier ligt een forse uitdaging voor ons allen.

Jan van Maasackers, de penningmeester

!!!!!!
GEZOCHT:
BESTUURSLID
PR & COMMUNICATIE
!!!!!!

SINTERKLAASFEEST ZATERDAG 4 DECEMBER

Beste kinderen,
Sinterklaas komt dit jaar op zaterdagochtend 4 december op bezoek bij IJCE, dus vlak voor zijn verjaardag. Met zijn Schaatspieten, die vast nog niet zo goed kunnen schaatsen als jullie! Misschien kunnen jullie ze nog wel wat nieuwe kunstjes leren!

Sint komt bij het begin van de lessen op de kleine baan, dus om kwart voor negen. Hij hoopt dat jullie hem daar met jullie papa's en mama's luid zingend opwachten. Daarna gaat hij in een arreslee op het ijs en wordt hij verwelkomd door de voorzitter van IJCE,



Gerard van Oosten. Ook zal hij zelf wat zeggen. Daarna mogen jullie de Sint laten zien wat jullie dit jaar allemaal weer geleerd hebben. Hij is erg benieuwd!

Om ongeveer half tien zal de Sint met zijn slee over de 400m baan naar Rono Sport gaan. Jullie mogen dan allemaal met hem meeschaatsen. Hij hoopt dat de oudere kinderen en volwassenen dan even willen stoppen met schaatsen. Bij Rono Sport zal hij het ijs verlaten. Om ongeveer kwart voor tien verwachten wij hem vervolgens boven in 't Schaetshuys.

Omdat het in 't Schaetshuys elk jaar oergezellig is

Madrid, 3 november 2010

Alle kinderen van IJclub Eindhoven opgelet,
Langebaan en Toerschaatsen, zo is het maar net
Op zaterdag 4 december, noteer het maar vast
Ben ik vanaf kwart voor negen weer bij jullie te gast

Mijn schaatspieten zijn aan het oefenen, al weken
Op de kunstjes die zij vorig jaar van jullie hebben afgekeken
Het gaat niet slecht, maar bij jullie vergeleken
Hebben zij echt nog veel te leren, met al hun apestreken

Sint is erg benieuwd naar jullie vorderingen op het ijs
Dat er zoveel naar Langebaan gaan is voor hem het bewijs
Bij IJCE rijden veel schaatstalentjes rond, dus dat belooft nog wat
Met zo'n club enthousiaste begeleiders zit er nog heel wat in het vat!

Nadat jullie mijn Pieten weer veel nieuwe kunstjes hebben geleerd dit jaar
staat er boven in 't Schaetshuys wat lekkers voor jullie klaar
Ook kunnen jullie hier naar hartenlust gaan tekenen
Met mijn Pieten, die op heel, heel veel kinderen rekenen!

Groeten en tot 4 december
Sint Nicolaas

met knutselen gaan we dat nu ook weer doen. Uiteraard met de Sint en alle Pieten erbij! Ook heeft de Sint dan wat lekkers voor jullie. Kom dus allemaal na het schaatsen naar boven, dan maken wij er nog een gezellige ochtend van! Sint hoopt op veel kinderen van zowel Langebaan als Toerschaatsen!

Tot zaterdag 4 december!

Sint en zijn Schaatspieten



Let op: Sint hoopt dat de jongste jeugd van het Langebaanschaatsen ook om kwart voor negen op de kleine baan aanwezig is om hem te begroeten! En jullie mogen om ongeveer kwart voor tien uiteraard ook mee gaan knutselen in 't Schaetshuys!

DE DERDE NACHT VAN EINDHOVEN.

Net zoals vorig jaar zal ook nu weer de nacht van 27 op 28 december 2010 in het teken staan van "De Tocht der (ijsbaan) Tochten". Tussen maandag **negen** uur 's avonds en dinsdag **zeven** uur 's ochtends kunnen afstanden afgelegd worden van 25, 50, 75, 100, 150 of 200 km. Ook nu weer zullen we gebruik maken van de modernste techniek, want door middel van transponders wordt van iedereen de afgelegde afstand bijgehouden.

Tijdens de tocht wordt de muziek verzorgd door een live band en discjockey Ewald. **Dit jaar kan iedereen vooraf verzoeknummers voor Ewald indienen via de site.** Dit geldt zowel voor deelnemers als voor fans en familieleden die hun favoriet willen ondersteunen.

Voorafgaand aan de tocht worden er om 19.30 uur voor de kinderen twee tochten georganiseerd: de Kindertocht en de Minitocht. Voor de allerkleinsten is de Kindertocht die 15 of 30 minuten duurt. Er wordt van de kinderen verwacht dat ze zelfstandig kunnen schaatsen (geen rekjes!) en zelf hun schaatzen mee nemen (er is geen verhuur). Ouders mogen de kinderen begeleiden op het ijs. De aanmelding hiervoor is volledig gratis! Als beloning ligt een glimmende medaille te wachten. De iets grotere kinderen kunnen meedoen aan de Minitocht. Zij krijgen 1 uur de tijd om met een trans-



ponder zoveel mogelijk rondes af te leggen.

De kosten voor deelname bedragen € 15,- voor IJCE leden en € 17,50 voor niet-leden.

Deelname aan de Minitocht kost € 6,- (€ 7,- voor niet-leden). De Kindertocht is gratis. Inschrijven kan via www.ijce.nl/nachtvaneindhoven.

Let op: de inschrijving via internet sluit op donderdagavond 23 december. Daarna is inschrijven alleen mogelijk voor aanvang van de tocht op de ijsbaan en zijn de kosten € 20 voor de tocht en € 7 voor de Minitocht.

Het programma:

Het programma begint maandag 27 december om 19:30 met de twee kindertochten:

19:30 uur: Start van de Kindertocht en de Minitocht. De Kindertocht wordt verreden aan de buitenkant van de baan en de Minitocht aan de binnenkant van de baan. Beide banen worden door middel van pylonnen gescheiden.

19:45 uur: Finish 15 min. Kindertocht

20:00 uur: Finish 30 min. Kindertocht

20:30 uur: Finish Minitocht

Na afloop: DWEILEN VAN DE BAAN.

Vervolgens starten we met het programma voor de volwassenen.

21:00 uur: Officiële start voor de toertocht van 25-50-75-100-150 of 200 km.

Let op: er zijn geen warming-up rondes. Wel worden de eerste twee rondes in een rustig tempo afgelegd.

Iedereen moet van tevoren opgeven welke afstand hij/zij wil afleggen. Deze opgegeven afstand moet ook werkelijk afgelegd worden om voor het aandenken in aanmerking te komen.

22:30 uur: Eerste dweltpauze (duur ongeveer 10 minuten). (afhankelijk van de ijsconditie kan dit eerder vervroegd)

00:00 uur: Tweede dweltpauze, daarna afhankelijk van de ijsconditie.

07:00 uur: (dinsdagochtend): Einde van de derde NACHT VAN EINDHOVEN.

Alle informatie en de links naar de verzoeknummers en het inschrijven is te vinden op www.ijce.nl/nachtvaneindhoven. Heeft u vragen, neem dan contact op met nachtvaneindhoven@ijce.nl. De nacht van Eindhoven heeft ook zijn eigen weblog. Deze is te vinden op nachtvaneindhoven.blogspot.com.

De commissie: Joris Geurts, Luut Hooyveld, Lisette Klerk, Gonnig van de Moosdijk, Ruud Vullers en Jos Wientjes

OVER WONDEREN EN DE KOMENDE WINTER

De eerste weken van het schaatsseizoen liggen al weer achter ons en het was voor velen weer een weerzien van vele schaatsvrienden. De sekte Zeeland was zoals vanouds weer present en ook de sekties Meijel en omgeving- zelfs uitgebreid- en St.Oedenrode bonden de ijzers weer onder. Er is zelfs sprake van een nieuwe sekte: de snelle jongens uit de Kempen. Er werd weer stevig gereden en de schaatsbegeleiders waren weer volop in de weer om de edele schaatskunst nog meer onder de knie te krijgen. Ook is de voorbereiding van de Basisscholen prestatierit al weer volop aan de gang. Het nieuwe seizoen is echt begonnen. We kunnen er weer een paar maanden tegen.

Op een zaterdagmorgen werd ik laatst hard voorbijgereden door een jonge dame met een groot nummer 15 op haar rechterbeen. Dat moet dus een marathonschaatster zijn die aan landelijke wedstrijden meedoet. En Bernard van Wonderen probeerde haar met alle macht bij te houden. In Bernard meende ik toen een beetje een trotse vader te herkennen. Zo van: Deze technische schaatsenrijder is mijn dochter en die heeft dit geleerd bij de IJclub Eindhoven. Op het moment dat er even wat gas werd teruggenomen herkende ik het oud lid van de IJclub. Mijn vermoeden werd door anderen bevestigd dat Geerdtruida van Wonderen weer even in de buurt was en nog even in Eindhoven de benen wilde strekken. En dat deed mij weer automatisch denken aan de familie van Wonderen die een aantal jaren terug zowat het halve ledenbestand van de toen nog afdeling Hardrijden vormde. In mijn beleving waren de van Wonderens nadrukkelijk aanwezig op de ijsbaan. Vader, dochters of zonen. Ze vielen op door aanvalslust en pure ijspret die ze uitstraalden. Ze vlogen erin. Bij menig marathonwedstrijdje zag je ze als kleine krijgers in de weer. Ze waren doorgaans niet de grootste, wel de dapperste. En ze streden steeds mee om de prijzen. Een vreugde om naar te kijken. Maar zoals het met kinderen gaat. Ze worden groot en ze zwermen uit en de naam van Wonderen werd steeds schaarser op de ledenlijst. Toen Bernard met zijn oudste dochter was uitgereden - dochter hield een paar keer echt in zodat vader ogenschijnlijk toch gemakkelijk bij kon houden - was hij even later met twee kleine kinderen volop in de weer. Het bleek de nieuwe lichting Van Wonderens te zijn die dezelfde eigenschappen uitstraalden dan de oudere broers en zussen. Ze staan mooi recht op de schaats en zijn een en al beweging en ijspret. Ik denk dat we de naam Van Wonderen in de toekomst binnen de IJclub weer gaan tegenkomen. Dat zou me niks verwonderen.

In mijn vorige artikeltje heb ik wat ingespeeld op de komende winter. De veronderstelling dat het wel eens echt kan gaan winteren is de afgelopen weken enigszins bevestigd. Vroeger hadden we de Enkhuizer Almanak of de molenaar die het weer kon lezen. Tegenwoordig moeten we het doen met weercomputers die, wat de langere termijn betreft, er nog al eens langs zitten. Nog maar weinig mensen kunnen het gedrag van de natuur, in het bijzonder de dieren, interpreteren. En Thijs (van het natuurij) zou Thijs niet zijn, als hij zich hiermee niet wat meer is gaan bezighouden. Oude volksgebruiken spreken over een harde winter als er veel eikels of noten zijn in het najaar of er volop water in de sloot staat. Ook de aanwezigheid van veel invasievogels zou duiden op een naderende winter. En zie hier. De noten en de eikels waren er volop. En heel vroeg in de herfst zijn er al grote invasies in Nederland gemeld van de pestvogels. Die vogel is jarenlang niet of nauwelijks in Nederland aanwezig geweest. Maar het is niet alleen bij pestvogels gebeven. De keep, een vinkensoort uit Scandinavië, is al in grote aantallen

aanwezig en ook specifieke besseneters als koperwieken en kramsvogels zijn al volop aanwezig. De gaaien zijn al vroeg eikels aan het verstoppen voor slechtere tijden. Heel bijzonder is het gedrag van de kraanvogels dit jaar. In de Noordelijke broedgebieden zijn ze op tijd vertrokken, maar in hun rustgebieden tijdens de trek zijn ze beduidend korter aanwezig dan gebruikelijk. Op dit moment hebben de meeste vogels Duitsland al verlaten en Frankrijk meldt dat er nog nooit zoveel kraanvogels zijn geweest zo vroeg in het jaar als dit seizoen. Als dit geen voortekenen zijn.

En de weersvoorspellingen voor de komende weken. Het gaat wel wat kouder worden maar de regen zal ons blijven vergezellen. Over het water in de sloot hoeven we ons dus geen zorgen te maken. Gelukkig maar dat die weercomputers er echt niks van afweten.

Thijs.

SCHAATSEN KAN ALTIJD BETER

Uitspraak Bob Kaper:
"schaatsen is leuker als je denkt"

TOELICHTING

Als er een sport is waaraan in het verleden veel (bio)mechanische studie besteed is, dan is het wel het schaatsen. De diepgang van de studies variëren van een gezellige kout bij de koffie na de training, tot (semi)wetenschappelijke universitaire analyses. Doordat ik toch nog een aantal zaken van de schaatstechniek niet helemaal begreep, heb ik wat zitten snuffelen op het internet over de materie. Dat levert wel wat op, maar het grootste deel van wat je vindt in het Nederlands zijn verbale verhalen. Die verhalen zijn deels trainersinstructies over zijwaartse afzet, kniehoeken, diep zitten, overkomen etc. Maar ook die verhalen zijn niet altijd helemaal gelijklopend, soms zelfs tegenstrijdig. Waarom zijn de trainersinstructies inderdaad de juiste? Leveren ze mechanisch het meeste rendement? Wat toch een beetje ontbreekt is het inzicht in welke krachten en snelheden ontstaan bij de schaatsbeweging. Uiteindelijk was mijn inzicht dat ik hier geen volledigheid wilde nastreven. Niet de echte technici wil-

len verbeteren. Alleen voor mijzelf tot het inzicht komen waarom ik doe wat ik doe. Maar daarnaast toch een heel klein beetje zendelingenwerk, door de doorsnee Toerrijder er op te wijzen, dat met een beetje aandacht het schaatsen leuker en beter kan. Verder gaat mijn ambitie niet.

Zijwaartse afzet en overkomen zijn de meest voorkomende aanwijzingen. Maar hoe draagt dit precies bij aan de voorwaartse beweging? Waarom is er überhaupt een voorwaartse kracht bij zijwaartse afzet? Zelf heb ik een aantal jaren op de vroege zondagochtend de trainingen gevolgd van Bob Kaper en Laurens van Gorp. Heel leuk en nuttig, zou dat iedereen willen aanraden en levert ook heel veel inzicht in hoe je zou moeten schaatsen. Of ik al dat geleerde ook echt zelf in de praktijk kan brengen, is een tweede. Helaas zijn theorie en praktijk lang niet altijd hetzelfde. En ondanks inzicht in de juiste schouderlijn, de perfecte heupbeweging, de fluwelen inzet, de ontspanningsfase etc. was toch nog steeds een beetje de vraag voor mij hoe de voorwaartse beweging tot stand komt, welke krachten zijn nodig? Welke krachten leveren nuttige energie en valt daar ook iets aan

SPONSORS VAN DE SELECTIEPLOEG VAN IJCE HARDRIJDEN

PROFIL DE FIETSSPECIALIST *Pro* John Vermeulen

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



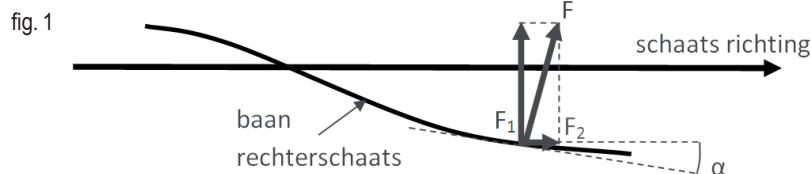
Profile Pro Vermeulen L. der 4 Heemskinderen 2 5664 TJ Geldrop	SPONSORS VAN DE SELECTIEPLOEG VAN IJCE HARDRIJDEN	RONO Sport Strijpsestraat 90-92 5616 GS Eindhoven
Geevers & Muijsson Notarissen Nieuwstraat 44 5521 CD Eersel	Ingenieursburo De Jong Buntbeek 3 5501 BA Veldhoven	Timmerfabriek Verbeek Nijverheidsweg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

te optimaliseren? En het moet ook nog een beetje eenvoudig blijven, het denkwerk moet tijdens het schaatsen ook weer niet al te ingewikkeld zijn. Een enkele briljante flits-inval lukt misschien nog tijdens het schaatsen, maar de concentratie langdurig vasthouden lukt niet bij op hol geslagen computer-brains die te hard moeten denken.

HET RECHTE EIND

De meest wezenlijke vraag is natuurlijk, als ik zijwaarts moet afzetten waar komt dan de voorwaartse snelheid vandaan? Een snelheid vindt altijd zijn oorzaak in een kracht. We moeten een klein beetje mechanica hanteren, en je kunt niet redeneren: „mijn lichaam bestaande uit botten en spieren zet de zijwaarts opgewekte kracht wel om in een voorwaartse kracht”. Een vrij lichaam zit misschien vol spanningen, krachten en misschien nog veel meer maar de som der krachten is nul. Een kracht op het lichaam kan slechts uitgeoefend worden door de omgeving. De kracht heeft grootte en richting. En als die kracht eenmaal bepaald is en zijwaarts gericht dan blijft hij zijwaarts. Heeft het lichaam geen ander contact met zijn omgeving, dan kan die kracht niet meer van richting veranderen.

Laat ik eerst proberen om al het (theoretisch) geleerde over afzet, heupbeweging, inzet te vertalen naar de baan die de schaatsen op het ijs afleggen. Geen lange discussie, de baan van de rechterschaats is getekend in onderstaand plaatje (zie fig. 1)

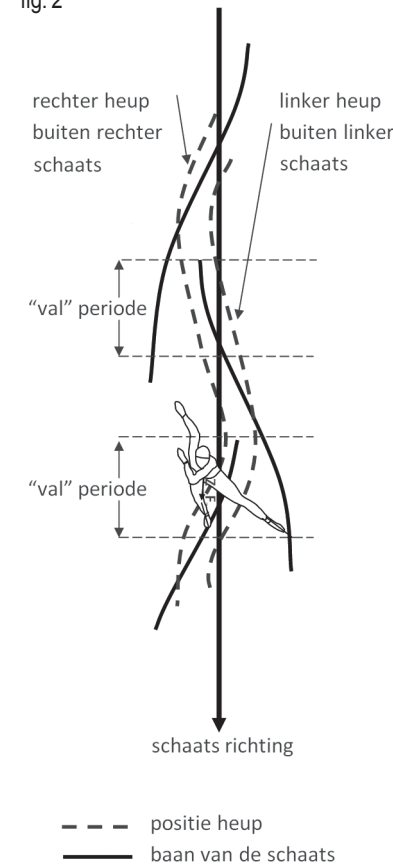


Dan zie je dat de baan natuurlijk helemaal niet steeds recht vooruit is. Het gemiddelde van de weg van linker- en rechterschaats is wel recht vooruit, maar de inzet van de rechterschaats ligt bij het begin van de glijfase iets links van dat gemiddelde en bij de afzet op het laatst rechts er van. In het plaatje is de opgewekte (afzet)kracht F getekend **zijwaarts** op de baan van de schaats. Deze kracht F is te ontbinden in een kracht F_1 echt loodrecht op de gemiddelde weg en een kracht F_2 in de richting waarin ik eigenlijk heen wil. F_2 is de effectieve kracht voorwaarts. Zijwaarts betekent dus loodrecht op de glijrichting van de individuele schaats en dan is er wel degelijk een voorwaartse component in de afzetkracht F . Hoek α is de hoek tussen de richting van de schaats en de voortgaande richting van de schaatser (misschien van de richting van het massamiddelpunt van de schaatser).

Er valt nog wel een beetje meer te zeggen. De mechanica zegt dat $F \cdot t = M \cdot V$, ofwel het product van kracht maal duur (tijd) van afzet is gelijk aan de opgewekte impuls: Massa maal Snelheid. M is massa schaatser, V is snelheid schaatser. Welk inzicht levert dat op?

De tijd speelt een even grote rol als de kracht die men bij de afzet uitoefent. Het is dus heel belangrijk om zo lang mogelijk druk op de schaats te houden. Tijdens de gehele afzetsfase moet maximale druk op de schaats staan, en afzetten is niet een korte explosieve uitdrukking van het been. Een truc is dus om te proberen met minimale fysiologische inspanning zo veel mogelijk druk op het

fig. 2



afzetbeen te houden. Dat doe je met die bekende „val”beweging naar binnen. Eerst tijdens de glijfase de heup zo veel mogelijk over het been naar buiten brengen (het overkomen). De lang gestippelde lijn in fig. 2 geeft de baan van linker en rechter heup. Je gebruikt daarna je lichaamsmassa die je naar binnen brengt (de valbeweging) om zolang mogelijk zoveel mogelijk druk op je schaats te houden tijdens de afzet. Wel je bovenlichaam in dezelfde stand houden t.o.v. de heupen. Voordeel van het overkomen is ook dat je gewicht van de buitenkant van de schaats tijdens de afzet naar de binnen-

kant gaat en je maximaal recht op je schaats glijdt. Als men minder gebruik maakt van de heup-valbeweging dan zal de afzet minder krachtig zijn en zal men minder breed gaan rijden. Men blijft ook meer tussen de schaatsen hangen.

Als men het spoor van de schaats recht vooruit zou hebben, ofwel hoek $\alpha = 0$ dan kan men helemaal niet vooruit komen. Men zou met de punt van de schaats voorwaarts moeten gaan afzetten en dit is nu ongeveer het eerste dat je leert niet te doen. De component in voorwaartse richting wordt natuurlijk groter als hoek α groter wordt. **Breed rijden** lijkt dus een voordeel.

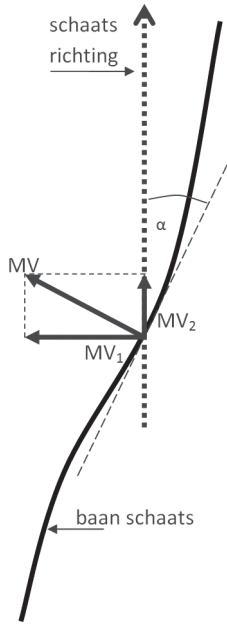
In fig. 3 is weer gegeven de ontbinding van impuls $M \cdot V$ in 2 richtingen n.l. in voorwaartse richting en in zijwaartse richting.

Een zeer lange krachtige slag geeft veel $F \cdot t$ met resultaat ook een grote zijwaartse component $M \cdot V_1$, dus met gevolg breed rijden. Als men dan ook nog een kleine massa M heeft (zoals juniorrijdsters als vroeger Marrit Leenstra, en nu Yvonne Nauta of ook te zien bij de Tsjechische Martina Sablikova) geeft dat aanleiding tot hun „flyer”-stijl van schaatsen. Licht, vlinderend, soepel, breed over de baan. De conclusie is dan, dat lichtgewichtigen bijna uit zichzelf over gaan tot het wat gunstiger breed rijden, maar met weer het risico van een lager ritme.

α kan natuurlijk niet onbeperkt opgevoerd worden. Voor ieder persoonlijk ligt er ergens een optimum. De zijwaartse snelheid na de afzet moet weer tegenwerkt worden met het naar binnenvallen aan de andere kant. Dat alles kost toch energie en gaat verloren in zijwaarts heen en weer vlinderen. Ik heb het gevoel dat over dit optimum nog wel iets meer te beredeneren valt maar op dit moment zie ik niet direct hoe dit exact verder uit te werken valt.

Ook geloof ik niet zo erg in het weer naar binnen sturen van de afzetschaats aan het eind van de

fig. 3



afzetfase. Hoek α is dan nul of zelfs negatief en zou men dan nog steeds druk op de schaats hebben dan heeft dat geen of zelfs een tegenwerkend effect. Ook als men alleen glijdt tijdens het terugsturen dan geeft dat in ieder geval een onproductieve schaatsfase. De conclusie hiervan is dat het van belang is op het goede moment de afzetfase af te breken en dan alle gewicht direct over te brengen op het andere glijbeen, geen enkel moment je gewicht over beide schaatsen verdelen.

In dit verband moet ik ook denken aan een uitspraak van Martin Hersman, TV-commentator bij het EK en WK schaatsen: „Glijden is remmen en is fout, altijd de druk opzoeken”. Dit leidt wel tot denkwerk bij het schaatsen, maar niet te moeilijk. Steeds druk op je schaats houden, op het goede moment en niet op beide schaatsen tegelijk.

De tegenhanger van te lang door blijven glijden op het afzetbeen lijkt mij het te vroeg overbrengen van je hele gewicht op het glijbeen. Je kan dan geen

gebruik maken van de „val”beweging en je gaat, terwijl je op je glijbeen staat duwen met je afzetbeen. Dit leidt tot het faliekant foute „steppen”.

DE BOCHT

De bochtentechniek lijkt te berusten op een andere mechaniek van snelheid halen uit de afzetkrachten. Bovendien moet men de richting van de (gemiddelde) voorwaartse baan veranderen. Uiteindelijk moet je de richting 180 graden veranderen. Dat leidt tot nieuwe vragen als:

- Wat kost het aan energie om de richting om te zetten?
- Waaruit haal je de snelheid bij de bochtentechniek?
- Wedstrijddrijders gaan juist in de bocht versnellen en ontspannen op het rechte eind. Waarop berust dat?

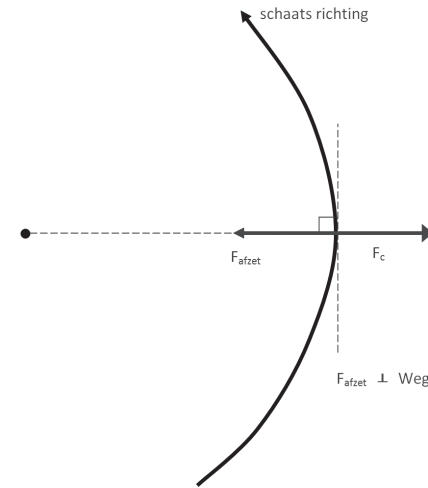
Een volledig juist antwoord vraagt misschien vele pagina's studie. Maar ik probeer hier essentiële punten te noemen die ook, als je ze niet 100% perfect uitvoert redelijke efficiency verbetering geven. En dan is een eerste antwoord dat het verschil met schaatsen op het rechte eind lang niet zo groot is.

De arbeid die verricht moet worden om de bocht door te komen, als er geen wrijving met het ijs en er geen luchtweerstand zou zijn, is nul. We benaderen hierbij de bocht als een halve cirkel.

De redenering is hierbij de volgende. Arbeid is Kracht maal Weg. Maar voor de weg telt alleen die component precies in de richting van de Kracht. De weg is de baan van de bocht. De Kracht F_{afzet} is de afzetkracht, nodig om niet uit de bocht te vliegen en recht door te gaan. De centrifugale kracht F_c compenseer je met de afzetkracht, door naar binnen te hangen en dan naar buiten af te zetten. Zie fig. 4. De component van de Weg in de richting van de kracht is hier ook precies nul.

Toch kost het fysiologische inspanning want je moet de kracht van ijs via schaats en been over je hele

fig. 4



lichaam verdelen. Doe je dat niet dan vliegt alsnog alleen je hoofd uit de bocht.

Hoe is het nu mogelijk dat de bocht mechanisch geen arbeid kost maar voor je gevoel moet je wel veel inspanning leveren?

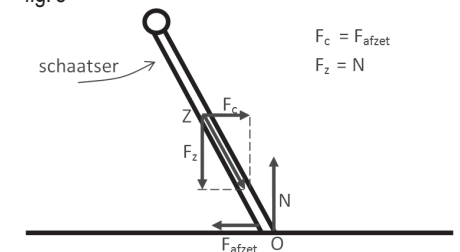
Vergelijk dit met b.v. een persoon die op 50cm voor zijn borst een gewicht van 20 kg. stil houdt. Hij verricht mechanisch geen enkele arbeid. Arbeid is Kracht maal Weg. En er is geen Weg. Toch zal de persoon als het gewicht maar zwaar genoeg is, uit vermoeidheid, zeker na enkele tientallen seconden het gewicht laten vallen. En het kost geen arbeid? Inderdaad, maar je moet wel een momentenbalans in evenwicht houden anders val je met gewicht en al voorover. Via de grond waarop je staat, moet je een even groot moment creëren tegengesteld aan dat van het gewicht. Dat scheidt spanningen in de spieren van je lichaam, en dat vinden de spiercellen niet echt leuk. Je verricht dus wel fysiologische inspanning.

Bekijken we fig. 5 dan vragen we om volledig evenwicht in een met de schaatser meebewegend assen-

stelsel. Het gaat naast krachterevenwicht ook om momentenevenwicht t.o.v. punt O. Om punt O is er een moment van de centrifugale kracht F_c rechtsom, en een moment linksom van de zwaartekracht F_z doordat de schaatser naar binnen hangt. Dit momentenevenwicht komt tot stand als de resultante van F_z en F_c , beiden aangrijpend in het zwaartepunt (massamiddelpunt Z), precies langs de as van de schaatser naar punt O gericht is, zie fig. 5. De genoemde momenten geven krachtverdelingen in het lichaam en dus spierspanningen. Zeker bij onbalans, die steeds een beetje aanwezig is omdat F_{afzet} varieert met elke schaatsslag. Er is maar één manier om te proberen de spierspanning in je lichaam te minimaliseren en dat is de krachtenmomenten t.g.v. van de bochtbeweging zo klein mogelijk te maken. Net zoals de persoon met het gewicht het langer volhoudt als hij het gewicht dicht tegen de borst houdt, zo wordt het krachtenmoment kleiner als je dieper zit. Maar dieper zitten heeft z'n grens, dieper vraagt weer meer van rug en beenspieren. Het is nogal persoonlijk en ook afhankelijk van lichaamsbouw.

Mede naar aanleiding van direct bovenstaande volgt nog een wat voor de hand liggende, maar wel algemene conclusie. Overbodig opgewekte krachtenmomenten in je lichaam geven overbodige spierspanningen. Met alle schaatsbewegingen moet je natuurlijk proberen de fysiologische inspanningen te minimaliseren. Dus ontspanning op elk moment

fig. 5



waar het kan! B.v. rug boven zwaartepunt lichaam hebben en houden, been even ontspannen voor de inzet, juiste zit in de bocht. Juist die ontspanningen leiden tot de mooie vloeiende beweging van het schaatsen.

Dit verhaal van de arbeidsloze bocht lijkt een beetje een verhaal om het verhaal. Dat is misschien ook een beetje zo omdat het momentenevenwicht door de schaatser steeds automatisch gevonden wordt. Zo niet dan vlieg je uit de bocht. En ook omdat de spanningen in het lichaam niet al te groot zijn. Toch is het niet helemaal een verhaal voor het verhaal:

- Alle overbodige fysiologische inspanning (overbodige spierspanning) moet vermeden worden. En het help als men de krachtmomenten kleiner maakt door dieper te zitten. Maar pas op, te diep betekent weer meer spierspanning vooral op de benen.
- Bij kleine momenten rijdt men ook stabiel en een plotse verstoring in evenwicht (b.v. uitgetrapte plek in het ijs) betekent minder kans op vallen of uit de bocht vliegen.
- Ook zijn de spierspanning en gewrichtsbelasting wel degelijk te merken bij veel rondjes. De bochten zijn vooral een belasting voor de buitenkant van het linkerkniegewricht. Bij de Nacht van Eindhoven en dan 500 rondjes of 1000 bochten is de kans op 1 à 2 weken last aan de buitenkant van de linker knie aanzienlijk als men hoog in de bochten rijdt. En ook bij wat lager zitten voorkom je dat soort klachten niet altijd.

Als we alleen ontspannen in de bocht schiet het niet op. Wij moeten ook ijs en luchtweerstand overwinnen. We moeten snelheid blijven maken in de bocht. Waar komt de snelheid vandaan in de bocht? Mijns inziens net als op het rechte eind. Het rechterbeen zet gewoon af, maar de schaats heeft al de neiging iets naar buiten te lopen, dus de hoek α

wordt in de loop van een afzet gunstiger. In tegenstelling op het rechte eind moet je nu inderdaad bij de afzet naar binnen. Deze afzet is efficiënt. Het linkerbeen loopt daarna onder het rechter door en bij diep zitten en echt strekken van het linkerbeen kan men bijna net zo'n efficiënte afzet maken met het linkerbeen. Voorwaarde is wel, laag zitten en links volledig strekken.

Bovenop snelheid maken om wrijving te overwinnen kan men ook wat makkelijker versnellen en extra snelheid opbouwen. De afzethoek is gunstig. Sablikova zie je dat ook doen en maakt zelfs nog een extra overstap slag als ze de bocht uitkomt. Maar voorwaarde is mijns inziens dat je dan ruim de bocht uitkomt en dan ook nog gedeeltelijk naar binnen moet. Dan is de hoek α groot genoeg om effect op te leveren. De kracht in voorwaartse richting (en dus voorwaartse snelheid) kan nog wat vergroot worden door gebruik te maken van de strekking van het bovenlichaam. Door lichaam voorwaarts wat te strekken bij de afzet links, ontstaat een (kleine) extra voorwaartse component. Ongeveer zoals bij de valbeweging naar binnen op het rechte eind. Pas ook hier op niet te veel voorover te gaan zitten. De timing speelt ook een rol. Te vroeg bij de linker afzet je gewicht op het rechterbeen overbrengen leidt tot enig nadelig effect, soortgelijk als bij het eerder genoemde stappen op het rechte eind. De valbeweging wordt in dat geval ook hier gebrekkig uitgevoerd.

PERSOONLIJKE NOOT

Bovenstaande zijn maar een paar opmerkingen. Vele toerrijders zullen misschien het gevoel hebben dat het niet meer voor hen van belang is „mooi” te gaan rijden. En voor mijzelf heb ik ook het gevoel dat de praktijk nog verre van de theorie is. Waarom dan zo moeilijk doen?

Nu, een antwoord daarop is de opmerking van Bob: schaatsen is zoveel leuker als je denkt. Om aan alle aspecten tegelijk te denken is ondoenlijk. Zeker in de zwoegrijtjes van de maandagavond. Maar alleen rijden met verstand op nul is ook zo weinig productief. Het wordt voor mijn gevoel veel aardiger als je een aantal ronden goed let op slechts één bepaald aspect, en dan overschakelt naar een volgend aspect. Laat ik een enkel punt noemen. Een simpele waarneming op de maandagavond rijtjes zegt mij b.v. dat wij veel te veel direct vooruit rijden, met een korte slordige afzet te veel naar achteren. Een heel klein beetje aandacht kan al duidelijk merkbare verbetering geven.

Voor mij beginnen de jaren redelijk te tellen. Conditioneel moet ik aardig inleveren. Het enige tegenwicht is om toch iets beter op een aantal aspecten van de schaatsbeweging te letten. Zelfs als het niet duidelijk aan de „overall stijl” is af te zien, toch heb ik een geloof dat minimale verbeteringen samen al aardig resultaat kunnen opleveren. Mijn persoonlijk houvast is het geloof dat als je 5 à 6 onderdelen van de schaatsstechniek elk met 1 à 2 procent efficiency kan verbeteren dit een aanzienlijke verbetering is van je mogelijkheden.

- Een effectievere zijwaartse afzet, b.v. 2 procent winst? Dit is voor een toeschouwer niet eens zichtbaar.
- Net iets meer gebruik maken van je lichaam door overkomen en de „val”. 2 à 3 procent?
- Iets dieper zitten. 2 procent?
- In de bocht iets betere lichaamshouding. 1 procent?
- Even iets meer ontspanning in de rustfase van het been. 0,5 procent?
- Iets dynamischer inzet van het been voor de glijfase. 0,5 procent?
- Goede timing, b.v. van momenten van inzet afzet en afbreken afzetfase. 0,5 procent?

Een globale constatering bij mijzelf is dat het soms ook resultaat oplevert door bewust aan het aspect van ontspannen, heel ruim schaatsen te denken.

Indirect komen dan alle aspecten tegelijk aan bod, iets dieper zitten, goed strekkend, los in heupen, langer zijwaartse druk, relaxed, bewegingen volledig afmaken.

Elk van de verbeteringen zijn fractioneel en alleen door jezelf waar te nemen. De percentages zijn natuurlijk helemaal natte vingerwerk, maar lijken mij haalbaar voor de meeste vaste Toerrijders. Het is ook niet waarschijnlijk dat alle verbeteringen samen zodanig uitwerken dat je de percentages direct mag optellen. Maar weer natte vingerwerk: een verbetering in totale schaatsefficiency van 7-8 procent moet toch mogelijk zijn. Tussen snelheid en vereiste arbeid zit wel een kwadratisch verband, maar een paar procent verbetering van rondetijden ligt dan toch in het verschiet. Als je bij slordig rijden rondjes van 45.0 sec rijdt, dan moet je met een beetje „denken als je schaatst” toch al gauw tot rondjes van 43.0 sec. kunnen komen.

Heeft dat zin? Dit is bijna net zo'n soort vraag of het leven zin heeft. Ongetwijfeld zijn er mensen (maar vast en zeker niet bij IJCE!) die er liefst zo snel mogelijk een eind aan maken. Zingeving is natuurlijk altijd relatief, het zal voor ieder verschillend liggen. Of het zin heeft je schaatstechniek, met slechts kleine stapjes te verbeteren, maar uiteindelijk toch met een aardig resultaat, zal ook voor ieder verschillend zijn. Persoonlijk heb ik er echter wel veel plezier in gehad om toch stapjes te maken. Met dank aan Bob Kaper en Laurens van Gorp. En dat het stapjes zijn, en geen stappen ligt niet aan hen, maar moet ik mijn eigen onvermogen verwijten.

Aan Martine: Dank voor de enorme steun bij het maken van de figuren!

Jan Voskamp

NIEUW SEIZOEN IS BEGONNEN

Het is dan eindelijk weer zover, als U deze Baankrabbels leest is het seizoen al begonnen. Iedereen staat te trappelen om weer lekker te gaan rijden en de zeer fanatiekelingen onder ons hebben de zomertrainingen alweer achter de rug. Op de wielrenfiets, op de skeelers, met droog-oefeningen of toch naar Thialf of naar Erfurt om te schaatsen.

Maar er zijn helaas ook sporters, die de schaatsen aan de wilgen hangen, omdat zij het niet meer kunnen daar de leeftijd wat aan de 'te hoge kant' is geworden. Dit geldt ook wel een beetje voor mij, niet omdat ik op leeftijd ben (42 jaar), maar door andere omstandigheden gaat het dit seizoen niet meer lukken om het ijs op te gaan. En dat zal ik zeker gaan missen. Het afgelopen seizoen had ik het nog enkele keren geprobeerd, maar het kon niet baten en in overleg met de specialist en de fysio heb ik het toen laten schieten. De oorzaak is een zeer vervelende blessure, waar ik ondertussen al 2 maal aan geopereerd ben geweest en een lange revalidatie heb gehad. Momenteel sta ik onder behandeling bij een nieuwe specialist die nog éénmaal een poging wil ondernemen om dit probleem op te lossen.

De kans op een terugkeer zal zeer klein zijn, maar ben altijd bereid om mijn handen uit de mouwen te steken voor IJCE. We komen elkaar zeker tegen dit seizoen, maar dan in andere vorm.

Lodewijk Post

FIETSREIZEN SPORT MET HART



Sandra 't Hart en Frouke Oonk organiseren sinds 2007 fietsreizen voor iedereen die graag een uitdaging aan gaat. De reizen zijn geschikt voor de absolute beginner, maar ook voor de gevorderden is er genoeg uitdaging. Door de professionele en enthousiaste begeleiding weten een ieder de ultieme top (van zijn of haar kunnen) te bereiken.



In 2011 wordt het aanbod alweer uitgebreid met een uitdagende fietsreis naar de Stelviopas! Wanneer je je op geeft voor de fietsreis, krijg je regelmatig trainingsschema's toegestuurd. Daarnaast organiseren we een aantal gezamenlijke trainingen gericht op het fietsen in de bergen. Vind je het lastig om alleen te trainen of ontbreekt het je nog wel eens aan discipline, dan zou je erover kunnen nadenken om Frouke of Sandra als personal trainer in te schakelen. Wij zullen er in ieder geval alles aan doen om je in topvorm te krijgen voor jouw ultieme uitdaging!

Wil je graag meer weten over de reizen?

Frouke en Sandra geven bij voldoende aanmeldingen een presentatie zodat je precies weet wat je te wachten staat. Deze kun je uiteraard kosteloos bijwonen door een mailtje te sturen naar frouke@sportmethart.nl. Mocht je niets willen weten omdat je van verassingen houdt? Geef je dan meteen op voor de reis. Ook door een mailtje te sturen!

Presentaties:

25 november om 21.30 uur bij Essink Sportcentrum
14 december om 20.00 uur bij het Van der Valk Toucan Sport & Wellnesscenter

Voor meer informatie ga naar www.sportmethart.nl
Voor vragen kun je altijd terecht bij frouke@sportmethart.nl

Fietsreizen:

Alpe d'Huez 24 mei t/m 29 mei 2011
Mont Ventoux 30 mei t/m 5 juni 2011
Stelvio 28 aug. t/m 3 sept. 2011

Schaatsreis:

Collalbo 3 febr. t/m 7 febr. 2011 (dit is een pilot voor max 12 pers.)

JAARPROGRAMMA IJCE 2010-2011

Datum	Activiteit	Locatie	Tijd
November 2010			
Vr 12 november	Basisscholen Prestatie Rit	400m baan	17:00-20:00
Za 13 november	Shorttrack clinic, 30x60 baan gesloten voor niet deelnemers	30x60 baan,	aanvang 08:45
Ma 22 november	Slijpinstructie	Ab Capponzaal (Jssportcentrum)	22:00 – 23:40
Za 28 november	Mogelijkheid tot meenemen van vriendjes en vriendinnetjes	30x60 trainingsbaan	8:45-9:45
December 2010			
Za 4 december	Sinterklaasviering	30x60 trainingsbaan en na afloop in 't Schaetshuys	08:45 – 11:00
Zo 6 december	Schaatsbegeleiding voor visueel gehandicapten	30x60 trainingsbaan	09.00 - 09.45
Ma 7 december	Deadline inleveren kopij Baankrabbels		
Za 11 december	Trainingswedstrijd voor jonge jeugd.	30x60 trainingsbaan	07:30-8:30
Za 25 december	Baan gesloten ivm 1e kerstdag	30x60 trainingsbaan en 400m baan	
Zo 26 december	Baan gesloten ivm 2e kerstdag	30x60 trainingsbaan en 400m baan	
Ma 27 december	Pupillentoernooi	400m baan	17:30-19:00
	Nacht van Eindhoven	400m baan,	aanvang 19:30
Januari 2011			
Za 1 januari	Baan gesloten ivm nieuwjaarsdag	30x60 trainingsbaan en 400m baan	
Zo 2 januari	Schaatsbegeleiding voor visueel gehandicapten	30x60 trainingsbaan	09.00 - 09.45
Ma 3 januari	Seniorenhappening met muziek en oliebollen	400m baan,	aanvang 20:30 en na afloop in restaurant 't Schaetshuys
	Inschrijven SPI	Tijdens de nieuwjaarsreceptie in Restaurant 't Schaetshuys	Aanvang 21:30
Za 8 januari	Inschrijven SPI	Bij de uitgang naast de 2e kassa	8:30 en 09:45
Zo 9 januari	Inschrijven SPI	Bij de uitgang naast de 2e kassa	8:30 en 09:45
Ma 10 januari	Inschrijven SPI	bij de uitgang naast de 2e kassa	20:00
		in Restaurant 't Schaetshuys	21:30

Datum	Activiteit	Locatie	Tijd
Januari 2010 [vervolg]			
Za 15 januari	Proeflessen voor geïnteresseerden	30x60 trainingsbaan	8:45-9:45
Za 29 januari	Mogelijkheid tot meenemen van vriendjes en vriendinnetjes	30x60 trainingsbaan	8:45-9:45
Februari 2011			
Za 5 februari	Inschrijven diplomarijden jeugd	Hal IJssportcentrum	
Zo 6 februari	Schaatsbegeleiding voor visueel gehandicapten	30x60 trainingsbaan	09.00 - 09.45
Za 12 februari	SPI jeugd: brons, zilver, goud	400m baan gesloten voor niet-deelnemers 400m baan	08:45-09:45
	Inschrijven diplomarijden jeugd	Hal IJssportcentrum	
Ma 14 februari	SPI senioren: brons, zilver, goud	Buitenkant baan vrij voor niet-SPI-rijders, geen begeleiding 400m baan	19:00-22:30
Za 19 februari	Oefenen diplomarijden jeugd	30x60 trainingsbaan	
Ma 21 februari	SPI goud (snel) en titanium.	Buitenkant baan vrij voor niet-SPI-rijders, geen begeleiding 400m baan	aanvang: 20:30
Za 26 februari	Diplomarijden jeugd	400m en 30x60 baan gesloten voor niet-deelnemers 400m baan 30x60 baan	08:45 – 09:45
	Mogelijkheid tot inleveren huurschaatsjes	Materiaalhoek IJCE	09:45-10:00
Ma 28 februari	Wedstrijden clubmarathon	Baan gesloten voor niet-deelnemers 400m baan	19:00-21:45
Maart 2011			
Za 5 maart	Carnavalsviering	30x60 trainingsbaan	
	Mogelijkheid inleveren huurschaatsen	Materiaalhoek IJCE	09:45-10:00
Zo 6 maart	Schaatsbegeleiding voor visueel gehandicapten	30x60 trainingsbaan	09.00 - 09.45
	Carnavalsmarathon	400m baan,	aanvang 7:45
Za 12 maart	Slotmanifestatie toer jeugd	30x60 baan 400m baan	
	Inleveren huurschaatsen	Materiaalhoek IJCE	09:45-10:00
Zo 13 maart	Seizoenafsluiting Luc Prins en Ab Hagendoorn ritten	400m baan	08:45-09:45



COLOFON



IJSClub EINDHOVEN

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  60 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

