

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

INHOUDSOPGAVE

| | | | |
|-----------------------------------|---|--|----|
| Van de bestuurstafel | 2 | Winterkamp van team Jacco..... | 12 |
| Ledenadministratie..... | 4 | Training, intensiteit en trainingszones..... | 16 |
| Clubkampioenschap marathon | 5 | Jaarprogramma..... | 19 |
| Marathonschaatsen recreanten..... | 6 | Colofon..... | 20 |
| IJsbahn manifestatie..... | 6 | | |

IJCE
IJSCLUB EINDHOVEN



MÉÉR DAN SCHAATSSEN!

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 den Boom

Leden van verdienste:

Ben Schuurman †
Roel Kuipers
Ab Hagendoorn †
Arie Loef
Wiel Streun

Schaatsen zonder kopzorgen

SMARTCAP 
The Multi-sports Lightweight Head Protector

SC2, DE NIEUWE SCHAATSHELM!

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

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,
Dorus van den Boom, Thijs,
Ninette den Hartog, Frans Beenker

Joep van Kesteren

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

Sluiting of verkoop van de ijsbaan?

Dat mag natuurlijk nooit gebeuren! Noch sluiting, noch verkoop aan een commerciële exploitant. De door de Gemeente Eindhoven te nemen bezuinigingsmaatregelen hebben veel sportbestuurders in Eindhoven in rep en roer gebracht, waaronder ook het bestuur van IJCE. Op de exploitatie van het IJssportcentrum wordt een verlies geleden van € 1.000.000 per jaar en in verband daarmee worden in een uitvoerige ambtelijke nota over mogelijke bezuinigingen zo ongeveer zeven regels besteed aan het IJssportcentrum dat zou moeten sluiten „tenzij zich een alternatieve exploitatie aandient”.

Na de eerste publiciteit over die nota regende het ingezonden stukken in het Eindhovens Dagblad met als strekking dat de ijsbaan moet blijven. Namens het bestuur: dank aan de inzenders van die ingezonden stukken.

Op 18 januari 2011 was er een hoorzitting bij de gemeenteraad waar men kon inspreken naar aanleiding van de bezuinigingsnota. Een bestuursvergadering is een week vervroegd om dat goed voor te bereiden. Er is het nodige vooroverleg geweest met de grootste andere bij de ijsbaan betrokken verenigingen en er is gesproken en overlegd met raadsleden van diverse fracties in de gemeenteraad. Onze voorzitter, Gerard van Oosten, heeft namens IJCE op 18 januari 2011 ingesproken, evenals vertegenwoordigers van Kids-on-Ice, de Kemphanen, de Kunstrijvereniging en nog een aantal andere personen. Dit werd bijgewoond door veel leden van IJCE en de andere verenigingen, deels in de clubtenues. De zaal was veel te klein en op het Stadhuisplein was het een drukte van belang! IJCE heeft zich daar goed gemanifesteerd bij de politiek en het bestuur dankt alle leden die zich hiervoor hebben ingezet.

De publiciteit hierover in het Eindhovens Dagblad was bepaald mager (veel foto – niet van het schaatsen - met weinig tekst die algemeen van inhoud was), maar het ED heeft dat goed gemaakt met een artikel op 26 januari 2011 waarin een verslag van een rondgang langs de fracties in de gemeenteraad, waarbij naar het standpunt met betrekking tot het eventueel sluiten van de ijsbaan werd gevraagd. Daaruit bleek dat zich een raadsmeerderheid tegen sluiting van de ijsbaan aftekent en dat men allereerst de, mede door IJCE, aangedragen alternatieven wil onderzoeken.

Ofwel: hoe kan de ijsbaan méér inkomsten genereren en hoe kan men de kosten terug-brengen?

Dat is de eerste stap richting een positieve ontwikkeling. Maar we zijn er nog lang niet. Het bestuur volgt de ontwikkelingen nauwlettend en beraadt zich over de verdere invulling van de bijdrage van IJCE aan het behoud van de ijsbaan. Het bestuur zal waar nodig een beroep op u doen in verband met bij u veronderstelde knowhow en wij hopen dan op uw bereidheid te mogen rekenen

Nacht van Eindhoven

Gelukkig is er ook nog gewoon geschaatst. Ondanks de echte winterperiode hebben we in onze regio door de sneeuw nog nauwelijks natuurijs gehad. Dat was echter geen bezwaar voor de derde Nacht van Eindhoven op onze ijsbaan op 27 december 2010, die opnieuw een succes is geworden. In totaal zijn er 389 deelnemers gestart. Behoudens wat haperingen met de techniek kan de organisatie onder leiding van Jos Wientjens terugzien op een mooi evenement met de nodige publiciteit voor onze ijs-

baan. Met dank opnieuw aan de vele vrijwilligers voor hun inzet! (ik ging als supporter van mijn zwager - die na 200,4 km om half vijf in de ochtend van het ijs stapte – tegen vijf uur naar huis en toen waren er nog diverse vrijwilligers in touw en dat vanaf zes uur de avond ervoor. Hulde !!)

Tenslotte: het aantal deelnemers aan de 200 km, die al om 19.30 uur mochten starten, was naar mijn gevoel aan de magere kant (ongeveer 25, waarvan 15 de 200 km hebben uitgereden). IJCE zou toch meer “kilometervreters” (zie de oproep van Huub Ulrich en Peter Henning in de vorige Baankrabbels) op het ijs moeten kunnen brengen? Wie gaan die uitdaging aan op 27 december 2011??

SPI

Het schaatsseizoen gaat weer snel. Als u dit leest is het rijden voor het SPI al weer geweest en komt het einde van het seizoen al weer in zicht met de gebruikelijke activiteiten. Ik hoop intussen nog op echt natuurijs te hebben gereden.

Bestuursvergaderingen

Zijn geweest op 8 december 2010 en 13 januari 2011.

Voor u nog van belang:

- de ALV vindt plaats op 18 april 2011 in het Indoorsportcentrum aan de Theo Koomenlaan in Eindhoven
- de vacature in het bestuur voor de portefeuille PR en Communicatie is nog steeds niet ingevuld. Er is geen enkele reactie of suggestie ontvangen. Het bestuur roept u nogmaals dringend op om u aan te melden als dit iets voor u is of om ons te wijzen op een geschikte kandidaat! De huidige situatie – waarin de voorzitter de post PR en Communicatie erbij heeft - kan NIET blijven voortduren.
- Voor het shorttrack wordt getracht er op maandagavond een uur ijs bij te krijgen.
- Hardrijden is op trainingskamp geweest in Heerenveen en omgeving. Wim van Tongeren heeft dat met zijn bedrijf gesponsord met € 800. Vanaf deze plaats bedankt het bestuur Wim van Tongeren van harte voor deze gewaardeerde geste.
- Onze penningmeester verwacht dit jaar binnen de begroting te blijven ondanks een iets lager aantal leden dan begroot.
- Dat komt ook door de opbrengst van de Grote Club-actie van ruim € 1.000. Met dank aan alle verkopers en kopers van de loten en de regelaars bij IJCE van dit project: Stella en Rob Post.



Nico Broers, secretaris

VAN DE PENNINGMEESTER

Leden aantallen en ontvangsten.

Per 1 januari van het nieuwe jaar hadden we 847 leden. Dat zijn 196 jeugdleden, 629 senioren en 22 niet schaatsende leden. Hiervan is 36% wonende in Eindhoven en de rest in de regio.

Na 1 januari hebben zich nog 27 nieuwe (kennismaking)leden aangemeld. Van 20 van hen hebben we op dit moment de contributie nog niet ontvangen. In totaal komen we daarmee op 874 leden en de begroting was gebaseerd op 883 leden. Dus we hebben 9 leden minder dan begroot.

Vorig seizoen zijn we geëindigd met 909 leden en ondanks een sterk verloop van 129 leden hebben we met alle inspanningen en acties het begrote aantal van 883 leden bijna gehaald. Daarmee is de uitdaging bijna gerealiseerd. Dat is fantastisch.

In geld uitgedrukt hebben we op dit moment 1.500 euro minder ontvangen dan begroot. Als de 20 nieuwe leden hun openstaande contributie alsnog betalen dan komen we ongeveer op het begrote bedrag uit. Ook dat is geweldig.

E-mail adressenbestand

Het aantal leden dat een e-mail adres heeft opgegeven is gestegen naar 766 stuks ofwel 87% en het streven is 90%. De realisatie van 87% is geweldig en het heeft de communicatie naar onze leden eenvoudiger, sneller en goedkoper gemaakt.

Bij de oproep voor de hoorzitting van de Gemeente Eindhoven die per e-mail was verzonden aan alle leden met een e-mail adres zijn er slechts 16 adressen onbestelbaar retour gekomen. Deze 16 leden zijn persoonlijk benaderd om het juiste e-mail adres te ontvangen. Op 3 na hebben deze een gecorrigeerd e-mail adres opgegeven.

Leden kunnen zelf hun e-mail adres rechtstreeks wijzigen in onze beveiligde SRS ledenadministratie (<https://portaal.sronline.nl/ijce>). Daarvoor heeft elk lid met een geldig e-mail adres van de ledenadministratie een inlog code en paswoord ontvangen.

*Jan van Maasackers,
De Penningmeester*

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN MARATHON 2011

Maandag 28 februari worden weer de jaarlijkse clubkampioenschappen marathonschaatsen verreden.

We gaan er weer een echte IJCE avond van maken.

Een mooie sportieve afsluiting van een fraai schaatsseizoen.

Niet genoeg kan worden benadrukt dat deze kampioenschappen openstaan voor alle leden van de IJclub Eindhoven. De wedstrijden zijn maar liefst in 8 verschillende leeftijdsklassen ingedeeld, zodat men steeds met leeftijdsgenoten rijdt. Er wordt steeds in twee banen tegelijk gereden.

Ook alle jeugdleden mogen meedoen. Ook de Toerjeugd die doorgaans alleen op zaterdagmorgen rijden kunnen dus gewoon meedoen. Lekker met leeftijdgenootjes op de grote 400 meterbaan een aantal ronden rijden, terwijl vaders en moeders en misschien opa's en oma's wel toekijken. Er is een echte jury aanwezig. De wedstrijd is al vroeg in de avond, zodat je gewoon op tijd naar bed kunt. Onderstaand het uitgebreide programma

Aangezien de aanvangstijden van de verschillende wedstrijden kunnen afwijken van de gebruikelijke openingstijden: let goed op het juiste aanvangstijdstip!

| Starttijd | Groep | Leeftijd | Aantal ronden |
|-----------------|-----------|------------------|----------------|
| 18:50 uur | H-meisjes | t/m 12 jaar | 7-binnenbaan |
| | G-meisjes | 13 t/m 15 jaar | 10-buitenbaan |
| 19:15 uur | F-jongens | t/m 12 jaar | 10-binnenbaan |
| | E-jongens | 13 t/m 15 jaar | 15-binnenbaan |
| Prijsuitreiking | Jeugd | Eventueel dweil | |
| 19:45 uur | D-mannen | 55 jaar en ouder | 35-binnenbaan |
| | B-vrouwen | 16 jaar en ouder | 25-buitenbaan |
| 20:30 uur | C-mannen | 40 t/m 54 jaar | 40-buitenbaan* |
| | A-mannen | 16 t/m 39 jaar | 50-binnenbaan* |
| Prijsuitreiking | senioren | | |

*) wijziging voorbehouden

Inschrijven tot 5 minuten voor aanvangstijd in de jurytoren.

Na afloop is er vanaf 21.45 uur weer gewoon vrij schaatsen.

Dorus van den Boom

MARATHONSCHAATSEN VOOR DE RECREANTEN

Het Gewest Brabant/Limburg/ Zeeland organiseert op zaterdag 12 februari en zaterdag 5 maart a.s. een marathonwedstrijd voor recreanten. Deelname staat open voor iedereen vanaf 14 jaar. Men hoeft dus geen licentie te hebben of aangesloten te zijn bij het Gewest of een vereniging.

De wedstrijd begint om 21.00 uur respectievelijk 20.00 uur en gaat over 40 ronden. Het inschrijfgeld bedraagt € 7,50. De waarborg voor het startnummer bedraagt € 2,50. Inschrijven tot een kwartier voor aanvang.

Een prachtige mogelijkheid voor onze snelle recreanten om een keer aan een echte marathonwedstrijd te proeven.

Dorus van den Boom

IJSBAANMANIFESTATIE GROOT SUCCES

Ijsbaangebruikers opmerkelijk eensgezind ten strijde tegen dreigende sluiting.

Ons vorige clubblad is amper gedrukt of onheilspellende berichten bereiken de IJsclub. De Ijsbaan is te koop of wordt vanaf het seizoen 2012/2013 gesloten. De gemeente Eindhoven ziet zich voor een grote bezuinigingsoperatie geplaatst en moet structureel 43 miljoen bezuinigen de komende jaren. Afstoten van de ijsbaan levert alvast een miljoen op. Ook op andere fronten wordt stevig ingegrepen. Omdat het democratische proces zijn loop moet hebben zijn, er een aantal hoorzittingen gepland waarbij belangenbehartigers ten aanschouwe van de gemeenteraad hun zegje kunnen doen. Op dinsdag 18 januari kon er worden ingesproken.

Verontwaardigd Eindhoven maakte daar massaal gebruik van om zich te keren tegen de voorgenomen bezuinigingen: liefst 44 personen en organisaties willen de vroede vaders op andere gedachten brengen. De ijsbaanbewoners waren niet alleen achter het spreekgestoelte maar ook op het plein en in de raadszaal met velen en duidelijk aanwezig.

Voorafgaand aan de hoorzitting was het op het plein al een gezellige drukte. Gerrit Christiaanse had de ijsmachine, met nog wel zijn eigen naam erop, geposteerd voor het gemeentehuis en gelijktijdig de laatste witte inhoud op het plein gekieperd. De bus van de Kemphanen was ook nadrukkelijk aanwezig. Het oranje/blauw van de ijshockeys en het rood/blauw van de ijsclub Eindhoven waren de hoofdkleuren.

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

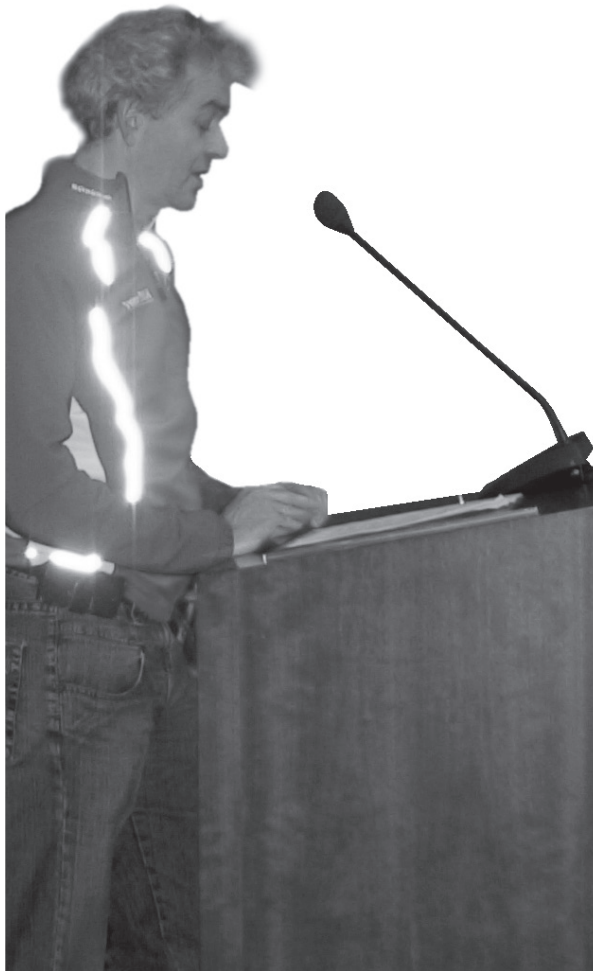
voor al uw schaatsartikelen 
Schaats-Shop Kunstijsbaan Tel.: 040-2550072

| | | |
|--|--|--|
| 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 |

Peter Henning, ontwerper als hij is, timmerde nog gauw een kruis in elkaar waarbij zijn schaatsen van voor de oorlog zich als grijpgrage klauwen naar het gemeentebestuur keerden. En Harrie van Iersel had als clubfilmer een drukke avond. Ongetwijfeld gaan we er nog iets van terug zien. Toen de kunst klaar was kon de ijsbaan-meute naar binnen.

Voorafgaand aan de ijsbaan-inspraak kan de vertegenwoordigster van Kids on Ice de voorzitter mevr. Monique List 18.000 handtekeningen aanbieden, die de afgelopen dagen zijn verzameld op de ijsbaan. De jeugd van de Kemphanen, IJCE en Kids on Ice – in grote getale aanwezig – lieten duidelijk horen waarvoor ze gekomen waren:

WIJ WILLEN IJS!



Een kort vermanend woordje van de voorzitter was al genoeg om de werkelijk mudvolle raadszaal stil te krijgen, zodat er gepast naar argumenten geluisterd kon worden. Maar liefst 11 organisaties die gebruik maken van de ijsbaan brachten allemaal hun eigen redenen naar voren om van het bezuinigingsvoornemen af te zien.

Als tweede inspreker was onze eigen president Gerard van Oosten aan de beurt. Uiteraard veel te weinig spreektijd om alle argumenten op tafel te leggen, kon hij toch fijntjes wijzen op het feit dat het schaatsen in Eindhoven een echte breedtesport is voor jong en oud, voor individu, groep of in gezinsverband. Hij kon aan de hand van de leeftijd van de leden van de ijsclub nog eens aantonen dat met name de jeugd en de 55-plussers ruim vertegenwoordigd waren: doelgroepen waarvoor Eindhoven doorgaans wel de beurs wil trekken.

Dat het shorttrackschaatsen eraan zat te komen en dat het met de stedelijke ambities van Eindhoven en





de Fontys sporthogeschool in het verschiet een regionale baan een must was, waarbij een duurzame ijsbaan juist een proeftuin zou moeten zijn voor Eindhoven als technologiestad. En meer tijd kreeg hij niet.

Maar ook de andere ijsbaan-bewoners deden gepast hun woordje. De een uiterst spontaan met bijzondere ideeën de ander weer zorgvuldig formulerend.

Waar bijna iedereen het over eens was: Als er bezuinigd moet worden, dan doen de schaatsers daar aan mee. Een ding moet het gemeentebestuur wel heel duidelijk zijn geworden. Eindhoven en omgeving heeft wel degelijk het ijs-DNA. Ook de woonplaats van de leden van de andere verenigingen bevestigden dat de ijsbaan een echte regionale functie heeft, waar overigens de gemeente al ruim 40 jaar lang vruchten van heeft geplukt.

Waar ook iedereen het over eens was, was dat de kunstijsbaan Eindhoven een prachtige sportaccommodatie is. Sluiten zou een enorme kapitaalvernietiging zijn in een grootstedelijk Sportcentrum dat Gennepark heet. En naarmate de inspraak vorderde werd de ijsbaan steeds fraaiër door uiteindelijk af te sluiten met het gegeven dat de kunstijsbaan Eindhoven de mooiste accommodatie van heel Nederland is en nog ver daarbuiten ook. Internationaal wordt jaloers naar Eindhoven gekeken. Belgische en Duitse ijshockeysers zouden in de rij staan om met name in de zomermaanden hier

te kunnen trainen. En om de buitenbaan dan ook nog een beetje aantrekkelijk te maken in de zomer zouden een aantal concerten van Andre Rieu de zaak helemaal sluitend kunnen maken.

Één ding was duidelijk. Schaatsend Eindhoven en omgeving had duidelijk gemaakt dat ze nog lang niet van de ijsbaan afwillen. Echt wanhopen hoeven ze niet. Als het de komende weken op de ijsbaan net zo druk is als in de raadszaal, dan blijft de ijsbaan in eeuwigheid bestaan.

Woensdagmorgen naartig in de krant gezocht naar de verslaglegging. Enkele woordjes werden er aan besteed. Een journaliste van de krant zat nog notabene naast me en schreef echt alles op. Komt nog misschien. Gelukkig had ik woensdagmorgen wel de radio Omroep Brabant aan en ik meende een stem te herkennen. Rieky Bakermans gaf heel fijntjes aan waarom schaatsen bij de ijsclub zo bijzonder is. IJCE is in grote getale aanwezig geweest en heeft zich waardig gedragen. De kracht van argumenten is immers in dit soort zaken belangrijker dan grofheid of onbehoorlijkheid. Het geeft ook aan dat in IJCE nog voldoende DNA aanwezig is om schaatsen door velen als breedtesport te blijven beoefenen.

Thijs, van het natuurijs. (Deze keer van het kunstijs.)

WINTERKAMP VAN TEAM JACCO

Op maandag 27 december vertrokken we om 8 uur bij de ijsbaan. In de auto hadden wij niet zo veel gedaan (anderen wel, wat ik heb gehoord), want we waren een beetje moe (wat wil je ook, na de feestdagen!). Toen we bij de ijsbaan aankwamen moesten we eerst een tijd wachten, omdat er een best lange rij stond. Daarna kregen we allemaal een of ander armbandje om met een chip of zo eraan, waarmee je door een poortje moest. We dropten onze spullen in de kleedkamer (die trouwens groter was dan bij ons en volgens mij vloerverwarming had?) en gingen we inrennen. De baan (in Groningen dus) was echt heel anders dan die in Eindhoven. Ten eerste was ie natuurlijk helemaal overdekt en het was er best koud (al viel dat vergeleken met de buitentemperatuur nog wel mee). De binnenbaan was ook blauw en dat vond ik wel leuk en er waren tennisbanen in het midden met warmtelampen waarop mensen in korte broek aan het tennissen waren. Heel apart. Oja trouwens, het enige wat irritant was aan de baan was, dat als je de bochten doorgleed, je goed voelde dat er heuveltjes in het ijs waren. Toen we klaar waren met trainen (Sorry, ik weet niet meer wat we hadden gedaan) gingen we met de auto naar het huis. Toen we daar aankwamen gingen we dat natuurlijk eerst even bekijken. Het was echt een mooi huis en lekker groot. Toen iedereen er was gingen we eerst met z'n allen naar binnen en kregen we een korte rondleiding met regels. Daarna gingen we onze spullen naar binnen sjuuwen en een kamer claimen. Ik lag met veel meisjes op een grote kamer (alhoewel we die nog niet voor de helft vulden). In de middag hebben we eigenlijk niet zo heel veel gedaan, maar dat vond ik juist wel fijn. Je kon spelletjes gaan doen, kletsen, schaatsen kijken, je schaatsen slijpen... en je kon natuurlijk nog een hoop andere dingen doen, maar die hebben we niet gedaan. Een tijdje na het avondeten (het was al best laat) gingen we met zijn achten weer naar de schaatsbaan voor een tweede training. Volgens mij had ik toen mijn grote bocht doorbraak! Toen we weer thuiskwamen was het al best laat dus we gingen douchen en slapen. De volgende ochtend moesten we weer vroeg opstaan en na het ontbijt gingen we weer in Groningen trainen. 's Middags hebben we weer thuis gegeten en (in mijn geval iig) niet zo veel gedaan, behalve wat ik eerder al heb genoemd. 's Middags gingen we naar de ijsbaan in Assen. Daar was echt een mini-kleedkamer..... Het was eerlijk gezegd niet echt een fijne baan (lag vooral aan die rare kussens), maar dat kon natuurlijk ook komen doordat het ijs niet echt geweldig was omdat er ook veel mensen recreatief aan het schaatsen waren. Ik weet eigenlijk niet echt meer wat we deden toen we thuis kwamen, maar we gingen iig pannenkoeken eten! Daarna hebben we iig een heel stuk van Ice Age 2 gekeken (ongeveer met z'n allen), maar we werden vroeg naar bed gestuurd omdat we weer vroeg op moesten. De volgende ochtend moesten we al onze spullen meenemen in de auto en het paste niet echt. Bij mij in de auto zat iig iedereen met een grote tas op zijn schoot. We gingen eerst naar de ijsbaan in Groningen voor de laatste training en daarna gingen we door naar Heereveen! Daar gingen met zijn allen aanmoe-

digen en ik was een van de weinigen die er ook bleef eten en handtekeningen heeft gescoord!
Ik vond het kamp echt super leuk. Het was fijn om even alleen met schaatsen bezig te zijn. Ik vond het dan ook helemaal niet erg dat we tussen de middag niks deden, dat was juist wel relaxt. En ik heb leren slijpen. De sfeer was de hele tijd ook heel gezellig. En, wat voor mij eigenlijk het belangrijkste is, is dat het schaatsen meestal ook lekker ging en dat mijn angst voor de bocht nu weg is!

Groetjes Karlijn van Heijst

We gingen op kamp yes yes yes

in de zomer hadden we ook een heel geslaagd kamp gehad en nu weer maar dan in de winter!
Het was allemaal goed geregeld en we vertrokken maandag de 27e vroeg vanuit de ijsbaan.
In Groningen aangekomen gingen we eerst trainen, wel wennen zo een andere ijsbaan en gek al zo vroeg trainen. Allemaal uitgeput van onze eerste training gingen we naar ons huisje,
Het was een super gezellig en groot huis. Kamers verdeeld, uitgerust, schaatsen geslepen (weer heel wat techniek bijgeleerd), eten en hop weer schaatsen.
De volgende dag vroeg op staan, eten en weer schaatsen. Dit was echt een loodzware training, maar gelukkig toen we in het huisje waren, mochten we even lekker kijken naar schaatsen op de tv om nog wat bij te leren.
In de middag gingen we naar Assen om daar te gaan trainen, weer een andere baan, maar het was wel heel leuk en gezellig.
Thuis aangekomen, allemaal opfrissen en gingen we heerlijke pannenkoeken bakken mmmm ze waren goed gelukt al zeg ik het zelf.
Die avond moesten we helaas onze tas al weer gaan klaar maken want de laatste avond was al weer angebroken.
Woensdag ochtend weer vroeg opstaan alles inpakken, inladen in de auto's en opweg naar de laatste training, jammer genoeg maakten ze deze weer eens loodzwaar.
En dan mochten we gaan omkleden in onze gewone kleren want we gingen naar het NK-Sprints, het was zo super leuk en gezellig. Echt vet, alleen jammer genoeg waren wij niet op tv gekomen, maar ik heb er wel heel wat handtekeningen aan over gehouden. In één zin: het was een superleuk schaatskamp ik verheug me al op het volgende!! Dus we moeten er dan natuurlijk wel voor zorgen dat ijce blijft bestaan!!

Groetjes Pleun van Heijst

KAMP GRONINGEN

Het was een prachtig huis (mijn droomhuis voor later), met onwijs veel kamers en bedden genoeg, je kon gaan slapen waar je maar wilde. Ondanks dat ik niet helemaal fit was, heb ik met volle teugen genoten van alle trainingen en ook van de sfeer die in het huis hing. Als er dan ook geen training was of als we niet in de auto zaten (op weg naar de training), dan sjouwde iedereen (van onze kamer, dat waren er ongeveer 11) in het huis rond en de kamer door met van alles en nog wat.

Het werd 's avonds niet superlaat en dat was maar goed ook, want ook met genoeg slaap was ik aan het einde van trainingskamp heel moe! Ik ben echt super blij dat ik dit trainingskamp niet heb gemist! En ik zou het ook voor geen goud willen missen! Het koken, afwassen en tafeldekken was nog een klus voor zo'n grote groep maar niet erg om te doen.

Overdag stond nog wel eens schaatsen op de tv en deed Jacco z'n best om de kwaliteit beter te krijgen door de tv te verplaatsen waardoor zo nu en dan iedereen eventjes tegen een zwart scherm zat te kijken. Iedereen hing dan languit op de grote bank, ik weet niet of hier een foto van gemaakt is, maar het zou wel een leuk plaatje zijn volgens mij!

Ik hoop het trainingskamp volgende keer weer zo te kunnen beleven.

Simone



Het Winterkamp in Groningen van Team Jacco

Wij zijn op winterkamp geweest in Groningen, dit was op 27, 28 en 29 december 2010. Op maandagochtend zijn we met een hele groep vertrokken van de ijsbaan in Eindhoven en naar de ijsbaan in Groningen gereden. Aangekomen in Groningen zijn we meteen naar de ijsbaan gegaan om te gaan trainen. Wat een gedoe was dat met de bandjes om binnen te komen, dat duurde kei lang maar uiteindelijk konden we binnen om te gaan trainen. De eerste training was ijsgewenning en lekker de benen weer een beetje los rijden na de autoreis.

Na de training zijn we naar het huisje gegaan. Wat een mooi huis was dat! En echt heel gezellig! Beneden waren een gezamenlijke eetkamer, een keuken, een tv kamer, een woonkamer en een badkamer. Boven waren 3 grote slaatzalen, 1 4-persoons slaapkamer en 2 2-persoons slaapkamers. We hebben onze bedden opgemaakt, en daarna zijn Ida en Ninette boodschappen gaan doen. Dit was een heel avontuur op zich. In de winkel liepen we met 2 volle karren boodschappen en dan moesten we het nog in de auto in gaan laden. Natuurlijk had het gesneeuwd en was het spekglad. Ook hadden ze besloten om een vrachtwagen uit te laden voor onze auto. Dus met wat moeite en hulp van de medewerkers van de winkel, die aan het lossen waren, hebben we de boodschappen in kunnen laden en zijn we terug gereden. Na het eten koken en eten en afruimen (wat we in ploegen deden) zijn een aantal weer gaan trainen. Na het trainen zijn we lekker gaan slapen. Marjan is met Anne, Lisa, Bas en Maarten 's avonds na het pupillen toernooi aangekomen.

Op dinsdag hebben we de ochtend in Groningen getraind en na het trainen hebben we van Jacco nog een slijpcursus gehad. En hebben we nog schaatsen gekeken, omdat Jacco aan het proberen was waar de tv het beste beeld had hadden we af en toe zwart beeld... De middag hebben we in Assen getraind. Hier hadden we ontzettend veel bekijks want ja als ineens een hele groep meiden met een enkele jongen komt trainen in Team Jacco truien uit Eindhoven is dat toch wel vreemd. Na het trainen hebben we heerlijke pannenkoeken gebakken en gegeten en daarna weer afgewassen en opgeruimd. 's Avonds hebben we met de hele groep ice age gekeken op de tv en zijn we op tijd naar bed gegaan. De woensdag ochtend hebben we de auto's ingeladen en zijn we naar de ijsbaan gereden om de laatste training te doen. Tijdens de training hebben Stella, Rob en Janne Lisa opgehaald om al eerder naar Thialf te vertrekken. Zij hadden een meet en greet gewonnen met een aantal schaatsers. Na deze training zijn we naar Thialf gereden waar Anne-will en haar ouders op ons stonden te wachten. Hier hebben we het NK allround gekeken met de hele ploeg. Dit was ontzettend gezellig! We hebben een super kamp gehad en de sfeer was ontzettend gezellig!

De trainers Jacco, Marjan en Ida willen we super bedanken voor het gezellige kamp!

Het trainingskamp is mede mogelijk gemaakt door:

T&L CONSULTANCY BV, NUENEN.

Hiervoor ook onze dank!

Groetjes Team Jacco IJCE!!

TRAINING, INTENSITEIT EN TRAININGZONES

Trainen is het systematisch toedienen van prikkels met als doel het prestatievermogen te verbeteren. Trainen is dus meer dan alleen kilometers maken. Er bestaat veel literatuur over de trainingseffecten van de verschillende trainingvormen. Ondanks alles blijft het echter lastig om deze informatie om te zetten in een trainingsschema dat voor een individuele sporter ook toepasbaar is.

Als je echter de basisbeginselen goed begrijpt, is het goed mogelijk om met behulp van een sportkeuring/inspanningstest zelf, of met hulp van uw trainer, een training op maat te maken. Eerst leggen we daarom de basisbeginselen van training uit en daarna volgen enkele voorbeelden.

Basisprincipes

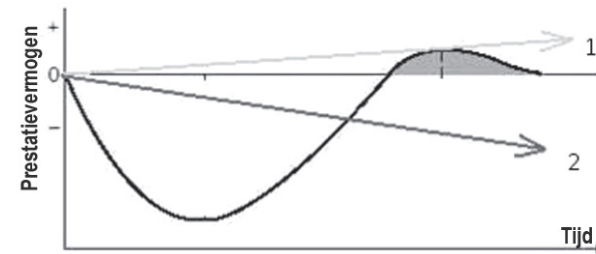
Supercompensatie

Het doel van een training is het verbeteren van het prestatievermogen. Het moment dat je een maximale prestatieverbetering hebt na een training noemen we ook wel supercompensatie. In onderstaande figuur staat het effect van 1 training weergegeven. Op het moment tijd=0 begin je met een training. Je prestatievermogen op dat moment geven we de waarde 0. Tijdens een training neemt je prestatievermogen af tot een dieptepunt aan het einde van de training. Na afloop van de training begint het herstel. Je prestatievermogen gaat dus geleidelijk aan toenemen tot deze weer gelijk is aan het uitgangsniveau voorafgaand aan de training. Als je nu blijft rusten zal je prestatievermogen verder toenemen tot een bepaald maximum, supercompensatie dus. Als je nu nog langer blijft rusten dan zal je prestatievermogen weer dalen tot het uitgangsniveau van voor de training. Je ziet dus dat het belangrijk is op tijd weer een nieuwe trainingsprikkel toe te dienen om zo lijn 1 te volgen, zodat je prestatievermogen blijft toenemen. Echter, als je structureel te vroeg een nieuwe trainingsprikkel toedient, dan zal je prestatievermogen geleidelijk aan afnemen (lijn 2) en loop je de kans op overtraining. Rust na een training is dus net zo belangrijk als de training zelf. De hoeveelheid rust die je nodig hebt na een training is lastig te bepalen, omdat deze van vele factoren afhankelijk is. Je kunt ze zelf bedenken: duur van de training, intensiteit van de training, aantal trainingsjaren, trainingen van de dagen ervoor, talent, nachtrust, werk, sociale leven, voeding etc.

Intensiteit en brandstof

Met een rustige duurtraining zul je in je spiercel meer mitochondriën (=energiefabriekjes) aanmaken om de capaciteit om vetten te gebruiken als brandstof te laten toenemen. Ook zul je meer enzymen (=werkmannen) krijgen in die mitochondriën waardoor de capaciteit om vetten te gebruiken nog meer toeneemt. Een derde effect is dat de capillaire dichtheid (=doorbloeding) van de spier toeneemt waardoor de aanvoer van voedingsstoffen beter is en de afvoer van afvalstoffen ook beter is.

Een intensieve duurtraining of een interval duurtraining stimuleert de aanmaak van mitochondriën die niet vet maar juist suikers als brandstof hebben. Het aantal enzymen om suikers te splitsen zal toenemen. Bij heel intensieve sprinttraining zal de spiermassa toenemen en kan de capillaire dichtheid (=doorbloeding) afnemen.



Het voordeel van een goede vetverbranding is dat je een inspanning lang kunt volhouden, omdat we in het lichaam voldoende vetvoorraad hebben om enkele dagen te kunnen schaatsen. Het nadeel van de vetverbranding is dat het relatief lang duurt voordat je de vetten hebt omge-

zet in bruikbare energie. De snelheid waarmee je schaatsst is dus vrij laag. Maar naarmate dit systeem beter getraind is zal ook de snelheid waarmee je kunt schaatsen op vetverbranding hoger liggen. Het voordeel van een goede verbranding van suikers is dat je in korte tijd veel energie krijgt zodat je er hard mee kunt schaatsen. Het nadeel is echter dat de voorraad aan suikers beperkt is en dat je deze voorraad tijdens het schaatsen niet, of zeer beperkt, kunt aanvullen. Je hebt een voorraad van ongeveer één tot twee uur.

In het ideale geval zijn alle systemen dus optimaal getraind, zonder dat het ene systeem het effect van het andere ondermijnd en dat is nu net het lastige. Daarom zul je je trainingen moeten aanpassen aan de intensiteit die jij van je lichaam verwacht. Dat is dus afhankelijk van de afstand die je wilt schaatsen, verdelen in intensieve en extensieve (=rustige) trainingen, waarbij je deze steeds afwisselt. We noemen dit periodiseren.

Trainingszones

Om een training te kunnen definiëren is het natuurlijk erg handig als we de intensiteit ervan kunnen objectiveren. Vaak willen mensen ook weten op welke hartslag ze het beste kunnen trainen. Dit is sterk afhankelijk van het doel dat je voor ogen hebt. De één schaatsst om een toptijd te halen op de marathon en de ander om wat extra kilo's kwijt te raken. Trainingszones aan de hand van hartslag kunnen je helpen om de intensiteit van je training te bepalen en monitoren. Er zijn veel verschillende manieren om je trainingen te verdelen in de verschillende trainingszones. Belangrijk is je hierbij steeds te realiseren welk effect je met een bepaalde intensiteit bereikt. De intensiteit waarmee je moet trainen om in een bepaalde trainingszone te komen is vrij goed te doseren met de hartfrequentie. De hartfrequenties die bij de verschillende zones passen kunnen worden bepaald aan de hand van de maximale hartslag. De maximale hartslag is onder andere afhankelijk van leeftijd, maar tussen leeftijdsgenoten kan er ook nog aardig wat verschil zitten in de maximale hartslag. Het is dus belangrijk je persoonlijke maximale hartslag te weten om je trainingszones te kunnen bepalen.

Nu is het mogelijk om zelf je maximale hartslag te meten in een intensieve training, maar de kans op blessures of onwel worden neemt enorm toe als je niet gewend bent op hoge intensiteit te trainen. Een betere manier om dit te doen is middels een inspanningstest bij een Sportmedisch Adviescentrum (SMA) waarbij geleidelijk aan in 10-12 minuten de intensiteit steeds verder wordt opgevoerd tot je niet meer verder kunt. Met de maximale hartfrequentie die hierbij wordt bepaald kunnen je trainingszones worden berekend. Het omslagpunt, oftewel anaerobe drempel wordt hierbij vrij redelijk geschat (zone

4). Een nog nauwkeuriger methode om de trainingszones te bepalen is met een soortgelijke inspanningstest waarbij de zuurstof opname (VO2max) wordt gemeten. Dit wordt gedaan tijdens een spirometrie test. Hierbij wordt het omslagpunt zeer nauwkeurig gemeten en kan tevens een uitspraak worden gedaan over de trainingsstatus met een bijpassend trainingsadvies. Tijdens beide testen wordt ook een hartfilm gemaakt om te bekijken of het hart de inspanning ook goed aankan.

| Zone | Naam | Borg score [schaal 0-10] | Omschrijving |
|------|---------------------------------|-----------------------------|---|
| 1 | Herstel | <2 | Rustig fietsen als herstel tussen intervallen of als herstel van wedstrijden; nauwelijks trainingseffect |
| 2 | Extensieve Duurtraining | 2-3 | Lange en rustige duurtraining; kun je de hele dag volhouden; vooral vetverbranding; hersteltijd <24 uur |
| 3 | Intensieve Duurtraining (Tempo) | 3-4 | Intensieve duurtraining; een gesprek voeren is lastig, de ademhaling is dieper; toename mitochondriën en enzymen; hersteltijd ongeveer 24 uur |
| 4 | Omslagpunt | 4-5 | Blokken van 10-30 minuten of bv in intervalvorm ook 6 x 5 min met 1 minuut pauze; verhogen van het omslagpunt (=lactaatrempel); Tijdrit tempo tijdrit 30-60 min, hersteltijd > 24 uur, dus niet 2 dagen achtereen |
| 5 | VO2 max | 6-7 | Intervallen van 3-8 minuten; VO2max training; praten is niet mogelijk; bij weinig herhalingen maximaal 2-3 x per week mogelijk |
| 6 | Anaerobe capaciteit | >7 | Intensieve interval van 30 sec-3 min; verbeteren lactaatolerantie; hersteltijd: minstens 48 uur |
| 7 | Neuromusculaire Training Kracht | 10 | Korte sprints tot 10 sec; vooral een belasting van de spieren; toename van direct beschikbare energie (ATP en PCR) in de spiercel; herstel: kan dagelijks bij beperkt aantal herhalingen |

Niet ieder SMA test op dezelfde manier als SportMáx, het is mogelijk dat de zones zoals bepaald door een willekeurig SMA afwijken van de zones zoals wij ze zouden definiëren.

*Edwin Achterberg (sportarts) en
Joep van Kesteren (bewegingswetenschapper).*



Edwin Achterberg en Joep van Kesteren zijn beiden werkzaam bij SportMáx, de afdeling sportgeneeskunde van het Máxima Medisch Centrum in Eindhoven en Veldhoven. Meer info: www.sportmax.mmc.nl

JAARPROGRAMMA IJCE 2010-2011

| Datum | Activiteit | Locatie | Tijd |
|----------------------|---|--|----------------|
| Februari 2011 | | | |
| Za 12 februari | SPI jeugd: brons, zilver, goud | 400m baan Baan gesloten voor niet-deelnemers! | 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 | Materiaalhok IJCE | 09:45-10:00 |
| Ma 28 februari | Wedstrijden clubmarathon | 400m baan Baan gesloten voor niet-deelnemers! | 19:00-21:45 |
| Maart 2011 | | | |
| Za 5 maart | Carnavalsviering | 30x60 trainingsbaan | |
| | Mogelijkheid inleveren huurschaatsen | Materiaalhok 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 | Materiaalhok IJCE | 09:45-10:00 |
| Zo 13 maart | Seizoenafsluiting Luc Prins en Ab Hagendoorn ritten | 400m baan | 08:45-09:45 |
| April 2011 | | | |
| Ma 18 april | ALV | Indoorsportcentrum, Theo Koomenlaan | |

Frans Beenker



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  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

