

baankrabbels

48STE JAARGANG SEIZOEN 2011 - 2012 • VERSCHIJNT 5 KEER PER JAAR





'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



**Relatie
Geschenken
Huis**

promotieartikelen • relatiegeschenken • promo textiel • kerstpakketten

Showroom : Kanaalstraat 7, Son en Breugel, telefoon 0499 461104
Webshop : www.relatiegeschenkenhuis.nl

INHOUDSOPGAVE

Van de bestuurstafel	2	Basisscholen prestatieritten.....	8
Van de penningmeester	3	We gaan weer beginnen	10
Uitslagen afsluiting seizoen	4	Inspanningstest	12
In memoriam Robert Kuiper.....	5	Hoe ouder hoe	14
IJCE aanmeldformulier	6	Jaarprogramma.....	15
Oproep vrijwilligers	7	Colofon	16

IJCE
IJSCLUB EINDHOVEN



MÉÉR DAN SCHAATSSEN!

ERELEDEN EN LEDEN VAN VERDIENSTE

Ere-voorzitter:	Henk Jongendijk †	Gaby Hoogenstraaten	Roel Kuipers
Ab Cappon †	Luc Prins †	Thom Langerwerf	Bill van der Werf
	Cor Beckers †	Harrie van Iersel	Ab Hagendoorn †
Ere-leden:	Jan Harmsen	Dorus van den Boom	Arie Loef
Ludo Mennen	Jan Groot	Jos Wientjes	Wiel Streun
Henri de Vreede	Tiny Gruijters †		Wim Folkers
Carel Heuvel †	Gerrit van Heijst †	Leden van verdienste:	Frits Roothans
Jef Bakx †	Johan Krul †	Ben Schuurman †	Frankie van Iersel

CLUBBLAD BAANKRABBELS [verschijnt vijf keer in het schaatsseizoen]

Kopij:	baankrabbels@ijce.nl	Cor van de Heijden, Thijs
Redactie:	Dick Bous T +32 11 80 3207 ArendHarrewijne T 040 7074136	Drukwerk: EB Grafimedia, Rooijakkerstraat 3, Postbus 601 5600 AP Eindhoven T 040 2387444 (tevens verzending)
Website:	www.ijce.nl	
Artikelen:	Nico Broers, Jan van Maasakkers, Marianne Vincken, Simone Post, Dorus van den Boom, Peter Henning,	Adressen: Rob van der Staay, ledenadministratie@ijce.nl

VAN DE BESTUURSTAFEL

“Het is weer voorbij, die mooie zomer” is een regel uit een bekend liedje van Gerard Cox maar er is weinig reden zijn plaatje nu te draaien. We hebben eigenlijk geen zomer gehad. Wel een mooie lente en dan ga je denken dat het met dat mooie weer zo hoort en zo blijft.

Niet dus. Al mocht ik over het weer tijdens mijn vakantie nabij Hannover (het WK Lacrosse voor meisjes “under 19” bezocht waaraan dochterlief meedeed, mijn debuut gemaakt als oranje-supporter!) niet klagen. De eerste week redelijk tot prima weer en de tweede week matig weer, maar toen heb ik de buien kunnen vermijden.

Sportief gezien ben ik de zomer redelijk goed doorgekomen, hoewel het er opnieuw niet van gekomen is iets met de zomertrainingen van IJCE te doen. Enerzijds passen de aanvangstijdstippen niet met mijn werktijden en anderzijds is tennissen en hardlopen ook leuk. Met betrekking tot het hardlopen komt de halve marathon van Eindhoven er weer aan op 9 oktober 2011 en wordt in juli en augustus de basis gelegd voor een goede prestatie. Onderdeel van de lange duurtrainingen was de Beekloop in Eindhoven 31 augustus 2011 met 1500 deelnemers waarvan 700 voor de langste afstand (16 km). Bij de drukte voor de start zag ik in de verte ook een IJCE-loopshirt en dat gaf uiteraard een goed gevoel. Later zag ik dat IJCE-shirt nog een keer: 20 meter voor de finish werd ik in de eindsprint nog gepasseerd door Michelle van Sommerd van Toerschaatsen! En we hingen vervolgens samen tevreden over onze prestatie uit te hijgen over een hek.

Een week na de marathon van Eindhoven gaat de ijsbaan weer open: op zaterdag 15 oktober 2011. Ik kijk er al naar uit en ben benieuwd of het weer een echte winter wordt, maar dan mét schaatsbaar natuurijs.

EERSTE BESTUURSVERGADERING IN HET NIEUWE SEIZOEN

Op 22 augustus 2011 heeft het bestuur dit seizoen voor het eerst vergaderd. Gelukkig weer met een volle bezetting: de portefeuille PR en Communicatie is een jaar vacant geweest en wij zijn dan ook heel blij dat Marianne Vincken zich bereid heeft verklaard deze portefeuille op zich te nemen en het bestuur te komen versterken. Op de ALV in april j.l. is zij met algemene stemmen gekozen evenals Paula van der Kaay als opvolger van Jos Wientjens. Wij hopen dat het bestuurlijke werk hen ook voldoening zal geven.

Uit de eerste bestuursvergadering kan ik het volgende melden:

- Aitske Ruben is tijdens de voorjaarsvergadering van het Gewest herkozen als lid van de ledenraad van de KNSB. Het bestuur feliciteert Aitske van harte met haar herverkiezing.
- De seizoensopeningsborrel is op maandag 17 oktober 2011 in 't Schaetshuys, om 20.45 uur voor de Langebaan en om 21.45 uur voor Toerschaatsen. Met telkens een welkomstwoord van onze voorzitter Gerard van Oosten.
- Het IJssportcentrum blijft open! De gemeenteraad van Eindhoven heeft dat op 5 juli 2011 besloten. Wel komen er tariefsverhogingen voor de bezoekers van de ijsbaan, de ijshuur en voor alle sportaccomodaties in Eindhoven. Alle inspanningen van alle betrokkenen om het IJssportcentrum open te houden, zijn dus niet voor niets geweest. Het bestuur bedankt alle leden die zich hiervoor hebben ingezet!

- De Basisscholenprestatieritten zijn weer op de tweede vrijdag van november en dus dit jaar op vrijdag 11 november aanstaande.
- Grote Club-actie: IJCE doet ook dit jaar weer mee en het bestuur roept u graag op deze loten te kopen!
- De ledenpasjes zullen evenals vorig jaar weer uitgereikt worden tijdens de eerste weekeinden dat de ijsbaan open is. Dat gebeurt dan met name rond de aanvang van de uren van Langebaan en Toerschaatsen en uiteraard alleen aan degenen van wie de contributie is ontvangen! De na die eerste weekeinden nog niet opgehaalde ledenpasjes worden eind oktober 2011 per post toegezonden. Indien u nog geen machtiging heeft gegeven voor de automatische afschrijving van uw contributie: checkt u s.v.p. dan nu of u uw contributie al heeft betaald.

TOT SLOT

Degenen die zich nog niet hebben aangemeld voor begeleiding bij Toerschaatsen en daar wel gebruik van willen maken, worden verzocht zich omgaand aan te melden met het aanmeldformulier elders in deze Baankrabbels of via het formulier op de site.

Het bestuur rekt graag weer op de inzet van eenieder om er een mooi schaatsseizoen van te maken.

Nico Broers, secretaris

VAN DE PENNINGMEESTER

LEDENADMINISTRATIE

De ledenadministratie is na de algemene ledenvergadering aangepast als voorbereiding op het nieuwe seizoen 2011-2012. Daarvoor zij alle gegevens van leden, kortingen, leeftijdsgroepen, soort lidmaatschap, abonnementen en licenties, incasso machtigingen en tabellen met contributies, functiecodes, teamcodes, rekeningnummers, begrotingen etc. gecontroleerd, veranderd of aangevuld. Ook zijn weer enkele nieuwe leden ingeschreven.

Omdat de opzeggingstermijn voor het lidmaatschap per 1 april is verlopen, hebben we een goed overzicht van de leden aantallen.

Er zijn nu 840 personen in het leden registratie systeem (SRS) opgenomen waarvan 825 leden.

Niet als lid aangemerkt worden: 9 adverteerders/sponsors en 6 dienstverleners.

Wel lid maar geen contributie verschuldigd zijn 14 ereleden en 11 trainers en daardoor resteren nu 800 betalende leden.

Eind augustus zijn de contributie facturen voor deze leden opgemaakt. Daarvan zijn er ongeveer 600 per e-mail verzonden, 100 per TNT post en 100 zijn er via machtigingen verwerkt. Voor dat laatste is een contract met de ING bank afgesloten om deze incasso's automatisch te kunnen verwerken.

Op 12 september hadden ruim 500 leden hun contributie betaald. Dat is op een totaal van 800 betalende leden goed en ik verwacht dat voor eind september meer dan 90% zal hebben betaald.

LEDENPASJES.

Ook dit jaar worden de ledenpasjes voor alle leden die hun contributie betaald hebben, begin oktober geprint. De pasjes zullen zoals vorig jaar weer door een aantal IJCE vrijwilligers in de eerste 2 weekenden op de ijsbaan worden uitgedeeld. Leden die hun pasje niet tijdig ophalen of na 1 oktober betalen zullen hun pasje eind oktober per post toegestuurd krijgen.

Jan van Maasakkers

UITSLAGEN LUC PRINS EN AB HAGENDOORN TROFEE

Dames 40 +:

1. Michelle van Sonsbeek, 2. Mijke Breukels, 3. Patricia Cox, 4. Petra Andriessen, 5. Riekje Bakermans, 6. Marie Berkvens, 7. Riek Lavrijsen, 8. Iren Vervoorn, 9. Heleen Meskers, 10. Hilde v.d.Waardenburg.

Heren 50+:

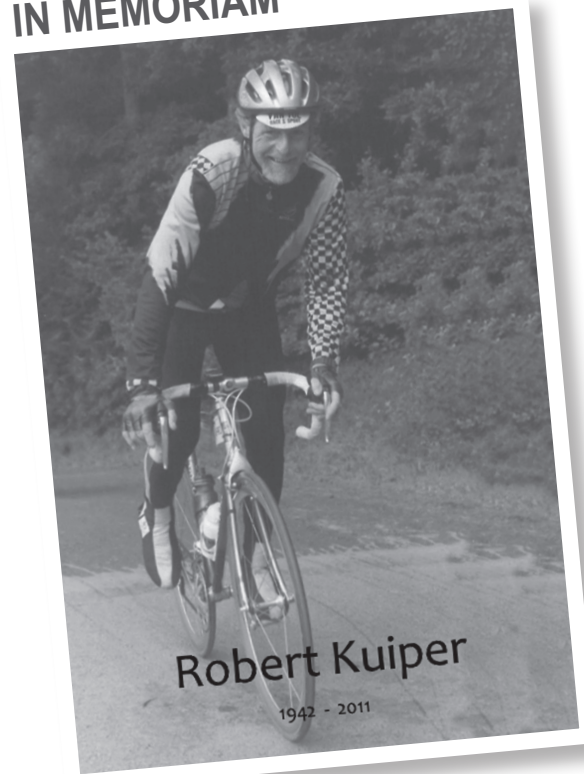
1. Laurens van Gorp, 2. Harrie Wenting, 3. Arie Slob, 4. Ruud Wijers, 5. Martien Lavrijssen, 6. Peloton met Theo van de Waarenburg, Jan Bleumer, Wim Nouhout, Hein van Hout, 10. Chris Venner, 11. Peter Henning, 12. Wim Ottenhof, 13. Jan van Stiphout, 14. Arjen van Halem, 15. Ton Bruining.

Heren 60+:

1. Mathieu Rovers, 2. Fons Janssen, 3. Jaap Bal, 4. Jen Adams, 5. Paul Lammers, 6. Rieks Egens, 7. t/m 10. Herman Jansen, Willem Maris, Rocij Damen Ton Hillen, 11. Jan Berben, 12. Jan Harten, 13. Jan Voskamp, 14. Martien Wijers, 15. Ad den Otter.

Dorus v.d Boom

IN MEMORIAM



Geschrokken van het bericht dat Robert overleden is. Lang hebben we de hoop gehad dat we hem deze winter weer op het ijs zouden treffen. Helaas mocht dit niet het geval zijn.

Robert is 10 jaar de trainer van de marathon groep van IJCE geweest. Tien jaar lang was hij op maandag, donderdag en zaterdagochtend in de wintermaanden op de ijsbaan aanwezig om conditioneel en vooral technisch de leden van de marathon ploeg op een hoger niveau te brengen. Vooral zijn gedrevenheid en zijn vermogen om iedereen goed te observeren en de juiste instructies te geven, maakte van hem de trainer die deze groep nodig had. Hij wist iedereen te motiveren en te stimuleren en dat waardeerde iedereen heel erg in hem.

Onder zijn bezielende leiding is de marathon groep flink gegroeid van 7 personen in het begin tot 19 man in 2009. Toen de ijsbaan Tilburg open ging daalde het aantal tot 15 man.

Vooraf ook door de inzet van Robert is het aantal leden dat wedstrijden ging rijden flink toe genomen. In de zomer periode als er niet geschaatst werd nam hij samen met de marathon ploeg ook vaak deel aan cycloportieve toertochten zoals "De Meditour" en Thilff-Bastonge-Thilff en Cloude Criquillon. Kortom wij verliezen in Robert een gedreven en hele goede trainer!

Bestuur IJCE

AANMELDFORMULIER SCHAATSBEGELEIDING 2011-2012

Voor deelname aan de IJCE schaatsbegeleiding tijdens het komende schaatsseizoen dient het onderstaande aanmeldformulier voor 5 oktober a.s. te zijn ingeleverd bij de heer Cor van der Heyden, zie onderstaand adres.

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

van 08.30 - 09.45 uur van 07.30 - 08.30 uur van 08.45 - 09.30 uur van 20.30 - 22.45 uur

1. za = zaterdagmorgen voor de jeugd (t/m 18 jaar)
1. zov = zondagmorgen voor alle leden
3. zol = zondagmorgen voor beginnende senioren
4. ma = maandagavond voor senioren

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 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: - Nieuwlid:

ja		nee					
za		zov		zol		ma	

- Kies de dag:

Naam + roepnaam:

Geboorte datum:

Lidnummer:

Uw e-mail :

Begeleider vorig seizoen:

Alleen insturen als U ook werkelijk van plan bent de lessen te gaan volgen.
Insturen aan Dhr. Cor van der Heijden, Loostreepaan 38, 5711 BW Someren
Of per e-mail aan adres: begeleiding@ijce.nl
Of via de Website: www.ijce.nl

OPROEP VRIJWILLIGERS

Beste IJCE-leden

Schaatsen, ijs, wedstrijden en tour- en prestatietochten, dat is wat ons bindt aan IJCE.

Samen zijn we IJCE.

Samen maken wij al die evenementen mogelijk, maar helaas gaat dat niet helemaal vanzelf. Met twee leden kun je door het plegen één telefoontje een evenement organiseren, met tien kom je er met een rondbelronde nog wel, maar met zoveel leden als IJCE op dit moment heeft (ongeveer 800), is meer structuur nodig om een evenement en de communicatie eromheen te organiseren.

Daarvoor zijn vrijwilligers nodig.

We zoeken nu dringend mensen die bij onderstaande zaken een rol zouden kunnen spelen:

- een (technische) webmaster met verstand van het bouwen van websites en van PHP
- een redacteur voor de Baankrabbels met gevoel voor Nederlands en communicatie
- juryleden bij langebaanwedstrijden
- vrijwilligers die bij evenementen zoals de scholenprestatietocht, SPI en de Nacht van Eindhoven willen meehelpen
- enthousiaste begeleiders en trainers

Dus: houd je van schaatsen, draag je IJCE een warm hart toe en wil je je steentje bijdragen, neem dan contact op met één van de bestuursleden. Zo ben ik ook op deze plek terechtgekomen.

*Namens het bestuur,
Marianne Vincken*

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

Wie wil er meehelpen tijdens de **Basisscholen Prestatieritten op vrijdag 11 november a.s.**

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, zowel naast het ijs om alles in goede banen te leiden, als op het ijs om de kinderen op allerlei mogelijke manieren te helpen.

Mensen naast het ijs hebben wij nodig vanaf 16.00 / 17.00 uur en mensen op het ijs vanaf 17.15 uur. Het evenement is om 20.00 uur afgelopen.

Het doel is het schaatsplezier onder de aandacht van de kinderen te brengen en verder het IJssport-

centrum, maar vooral ook onze eigen IJSClub Eindhoven te promoten met als doel nieuwe leden, omdat wij die hard nodig hebben.

Als je kunt, dan graag zo spoedig mogelijk opgeven bij:
Peter Henning, peter@henningdesign.nl, tel. 040 – 251 38 31 of
Huub Ulrich, h.ulrich@chello.nl, tel. 040 – 254 50 97 of
op de IJsbaan.

Groetjes, Peter Henning.

DE BASISCHOLEN PRESTATIERITTEN

Op vrijdag 11 november schaatsen ongeveer 1500 kinderen de Basisscholen Prestatieritten. De kinderen hebben zich inmiddels via hun school opgegeven voor een rit van 20 min. of een rit van 40 min. Snelheid speelt hierbij geen rol, de kinderen moeten alleen de opgegeven tijd volschaatsen om met een mooie medaille naar huis te gaan. Hun meester of juf mag ze hierbij helpen en hun ouders, broertjes, zusjes, opa's en oma's mogen ze vanaf de kant aanmoedigen. Voor de veiligheid zijn handschoenen en een muts of helm verplicht en schaatsen kunnen eventueel gehuurd worden op de ijsbaan. Het beloofd weer een hels spektakel te worden met al die kronkelende en krioelende kinderen, dus kom op vrijdag 11 november vanaf 17.15 uur naar het overdekte IJssportcentrum aan de Antoon Coolenlaan 3 om de kids aan te moedigen, de toegang is gratis. Als de parkeerplaatsen vol staan, is er ook parkeergelegenheid achter het IJssportcentrum aan de Wim van Tuijllaan en aan de Velddoornweg, volg hierbij de aanwijzingen van de parkeerregelaars op.

PROGRAMMA:

17.15 uur: IJssportcentrum opent haar poorten
17.30 uur: Toegang IJsbaan
18.00 uur: Start 20 minuten rit
18.20 uur: Demo's Hardrijden, IJshockey en Kids on Ice
19.00 uur: Start 40 minuten rit

Na afloop is er gratis toegang tot discoschaatsen en tot de 400 meter ijsbaan voor alle kids en hun supporters.

Namens de organisatie, Peter Henning.

WE GAAN WEER BEGINNEN

We gaan weer beginnen. Althans de meeste van ons. In de zomer zijn er altijd een aantal leden die de conditie goed bijhouden. Op de fiets of met de skeelers. Zo'n ijkpunt om te zien dat alles nog naar behoren functioneert is de jaarlijkse wielerklassieker Diekirch-Valkenswaard. s'Morgens aan de start in Diekirch zie ik al menig IJCE-er met een bleek gezichtje aan de start om te bewijzen dat ze de zomer bezig zijn gebleven en de 265 - dit jaar wel erg zware - kilometers gewoon goed aankunnen. De meeste heb ik weer in de uitslag teruggezien. Zelfs redelijk van achter. Dat neemt niet weg, dat ze de tocht maar mooi hebben uitgereden. Dezelfde mensen zie ik straks weer op de baan op kop sleuren en hun kilometers maken.

Weer anderen willen de conditie op peil houden door wekelijks de skeelers onder te binden en hun schaatskilometers te maken. Sommige doen dat dan wel op verkeerde momenten. Zo kon het gebeuren dat op de enige dag van het jaar dat het kwik dik over de dertig graden was uitgeschoten, ik tijdens het uitlaten van de hond, twee IJCE-ers uitgeput, met hun skeelers nog aan, op de fietspad zag liggen. Ze hadden zich volkomen verkeken op het hete weer en de afstand. Uitgedroogd en met uitputtingsverschijnselen de slachtoffers opgenomen en geprobeerd er weer leven in te krijgen. Eerst toen ik dreigde met mond-op-mond beademing kwam er weer enig geluid uit. Na die tijd is het eigenlijk amper weer geweest om nog te kunnen skeelers. Regen, regen en nog eens regen werd ons deel in het tweede deel van het stille seizoen. De regen die deze zomer gevallen is, kan in het winterseizoen niet meer vallen. Dat betekent dus automatisch dat het wel droger moet worden en wij dus een heel geslaagd winterseizoen tegemoet gaan.

In het stille seizoen zien we elkaar wat minder en toch gaat het leven gewoon door. Hoewel. Zo viel mijn oog op een overlijdensadvertentie van Balt Metselaar. Op hoge leeftijd – dik in de negentig- had hij het tijdelijke voor het eeuwige verwisseld. De oudere leden onder ons moeten zich hem ongetwijfeld nog herinneren. Balt was in 1947 de eerste clubkampioen van IJCE. Hij moet op het Diepmeer-ven tussen Eindhoven en Leende toentertijd ongetwijfeld fabelachtige tijden op de klokken hebben gebracht. De 500 meter net niet binnen de minuut. Balt is nog tot op hoge leeftijd lid geweest van Toer en Jeugd en was nog vaak op de ijsbaan te zien. Hij moet bij de meeste van ons toch opgevallen zijn. Balt was de laatste schaatser bij de IJclub die het kunstijs blijkbaar niet vertrouwde. Hij was steeds bang dat er onderweg nog gekluud moest worden. Daarom hield hij tijdens het schaatsen als enige steevast zijn schaatsbeschermers nog in zijn hand op de ijsbaan.

Geheel ander nieuws kregen we eind augustus te horen toen Pim de Beer tijdens de wielerklassieker "De ronde van Midden-Nederland" ernstig ten val kwam. De traumahelicopter moest er aan te pas komen, aangezien de situatie levensbedreigend was. Na een harde confrontatie met een boom kwam hij in het water terecht waardoor, naast zijn ernstige verwondingen, zich ook nog onderkoelingsverschijnselen voordeden. Hij is een tijdje kunstmatig in coma gehouden. Eerst na enkele dagen was het levensgevaar pas geweken. Pim was, met zijn broer Luc, jarenlang lid van onze afdeling Hardrijden. Uiteindelijk verkoos Pim het wielrennen boven het schaatsen. Ook vader Rien is nog steeds actief bij de IJclub Het spreekt vanzelf, dat wij Pim van harte beterschap wensen en dat hij volledig mag herstellen van zijn zware breuken. Als hij dan straks weer herstelt is kan hij, sportman als hij is, altijd weer

gaan schaatsen. Een stuk minder gevaarlijk aangezien er weinig bomen langs de baan staan. Luc en Rien heel veel voortgang toegewenst bij het genezingsproces van Pim.

Afgelopen winter hingen er donkere wolken boven de ijsbaan. De gemeente moest bezuinigen en sluiting van de baan zou een belangrijke bijdrage leveren aan het gezond krijgen van de financiën van de gemeente Eindhoven. Massaal en vooral ook beschaafd protest zorgde ervoor dat de politiek die belangrijke beslissing alsnog heeft uitgesteld. Aan ons is het nu te bewijzen, dat de baan een belangrijke functie voor Eindhoven en omgeving heeft. Dus iedereen naar het ijs. We moeten er weer voor zorgen dat we weer in grote getale het schaatsen ontdekken en aan de slag gaan.

En dan de verwachting voor het komende winterseizoen. Er waren veel noten dit jaar. En de noten vielen vroeg. Ook de eikels en de kastanjes waren en volop. Nu we weerman Johan Verschuuren met zijn bekende weerspreuken, niet meer horen op omroep Brabant, neem ik het vandaag maar even over

***Vallen de eikels in oktober links en rechts om de oren,
Dan zal de winter ferm van zich laten horen.
Wees dus weer voorbereid.***

*Groet,
Uw aller Thijs (van 't natuurijs)*



INSPANNINGSTEST

Woensdag 7 september ging ik vol spanning naar het Indoor Sportcentrum. Ik ging voor een inspanningstest naar Chris Witty Sports

Nou ja, inspanning.....de eerste opdracht was 15 minuten zoveel mogelijk ontspannen met een kapje op je neus en mond, dus lekker even een boekje gelezen. Dit was de RMR (resting metabolic rate) test.

Waar was dit goed voor?

Deze test kan laten zien wat jouw verbruik in kcal per dag bij ontspanning is. Zo kan er worden uitgerekend hoeveel kcal je nodig hebt om op jouw ideale gewicht te komen. Hier dus een voedingsadvies.

De volgende test was inderdaad een inspanningstest. Met een hartslagmeter om je borstkas en een kapje voor je neus en mond kon ik plaatsnemen op een fiets. Na een aantal minuten fietsen waren de benen goed warm en kon het echte werk gaan beginnen.

Het aantal watt werd voorzichtig opgevoerd. Lekker intensief blijven fietsen tot op je op het einde de trappers niet meer snel genoeg rond kon krijgen. Je gaat tot het uiterste, wat een super gevoel was dat.

Even lekker uitfietsen en ondertussen uitleg gekregen wat voor mooie prestatie er was geleverd.

Waarom deze inspanningstest?

Uit deze inspanningstest kan Chris afleiden hoe het met je uithoudingsvermogen en conditie gesteld is. Aan de hand van de test ontvang je een overzicht van je trainingszones, VO_2max , omslagpunt en een trainingsadvies. Erg interessant!

Het was een bijzondere positieve ervaring!
Simone Post

Voor meer informatie:

www.chriswitty.nl of info@chriswitty.nl



De test



Ontspannen met een kapje op je neus en mond.



Het resultaat!

NAGEKOMEN BERICHTEN

Eind vorig seizoen zijn er nog artikelen binnengekomen na de laatste deadline en daarom niet meer geplaatst. Deze zijn alsnog in deze baankrabbels opgenomen.

De redactie

HOE OUDER HOE.....!

De afgelopen weken hebben we weer kunnen genieten van diverse evenementen waarmee het schaatsseizoen wordt afgesloten. De SPI maandagavonden waren als vanouds. Brons,zilver en het rustige goud hadden weer eens de omstandigheden -hoge temperaturen en hoge luchtvochtigheid- tegen, terwijl de snelle goud-avond uiteraard weer perfecte omstandigheden opleverde.

En dan heb je bij zo'n avond waar het weer wat tegen zit toch nog bijzondere prestaties. Mensen die voor de eerste keer zilver rijden en de koning te rijk zijn. Iemand in zijn 80e levensjaar die gewoon voor de 34 keer goud rijdt. Maar ook teleurstelling alom. "Een uur rijden is toch nog langer dan ik dacht". Maar ook mensen die gewoon lekker bezig zijn op het ijs en dat uurtje gewoon op eigen kracht volmaken en met het lekker tevreden gevoel van een winnaar van het ijs stappen.

Bij het snelle goud liggen de zaken dikwijls wat anders. De omstandigheden zijn buitengewoon goed. Dus vanavond moet het gebeuren. En dan. Het hele jaar naar uitgekeken en na een paar rondjes breekt de veer van de klapschaats. Of het hele jaar goed rijden en die avond veel te snel van start gaan en daarna niet meer vooruit te branden. Of mensen die op het natuurijis nog net een of andere blessure hebben opgelopen en alleen maar van de zijkant kunnen toekijken. Maar ook veel mensen met hogere doelen. Velen rijden dik in de 80 ronden terwijl een aantal hadden gefocust op 90 ronden, zeker met dit weer. En ondanks het feit dat er groots is gereden- wat is dat SPI toch een pracht evenement- toch nog veel teleurstelling. Een 69-jarige die pruilt omdat hij zijn maten die allemaal 30 jaar jonger zijn in de laatste fase heeft moeten laten lopen en op 91 ronden blijft steken, terwijl 92 zijn doel was. En de oorzaak van zijn falen in zijn voorafgaande vakantie zoekt en zichzelf belooft dat hij nooit maar dan ook nooit meer op vakantie gaat in de winter. Of de man die op 90 had gehoopt en net 10 meter te kort komt en de tellers onverbiddelijk de Ad Moons filosofie aanhangen : een ronde is 400 meter en geen 390. (Vroeger kwam een beetje teller zijn rijders dan tegemoet om toch tot een volle ronde te komen). Maar ook voldoening op vele gezichten. Een man heeft zich volledig uit de naad gereden. Hij heeft in zijn eentje een volle ronde genomen op de snelste groep en haalt gewoon 95 echte ronden in een uur en pakt na afloop tevreden een glaasje bier. Of de jongen van 16, waarvan ik dacht dat hij schaatsen aan had die 3 maten te groot waren. Reed gewoon 92 ronden ondanks het feit dat hij naast school meer tijd in muziek maken steekt dan in het schaatsen. Of de man die zichzelf

heeft overtroffen, voor het eerst 89 ronden rijdt, maar toch vreest dat zijn schoonmoeder het niet gelooft en vraagt of ik haar voor de zekerheid wil bellen.

En toen moest het mooiste evenement nog komen.

De clubkampioenschappen marathon.

Evenveel deelnemers als vorig jaar en ook uitstekende omstandigheden. Hier iets minder teleurstelling dan bij het SPI. Heb je bij de SPI nog heel veel winnaars bij een marathonwedstrijd zijn er maar drie medailles en een winnaar. Blijdschap bij de deelnemers die met de metalen schijven naar huis gaan en toch tevredenheid bij de overige deelnemers. Veel gehoorde opmerking „Het was het waard om mee te doen maar de anderen waren nu eenmaal beter”.

Een aantal had de smaak te pakken en heeft de stoute schoenen aangeetrokken door een keer aan de recreantenmarathon van het Gewest mee te doen, een nog serieuzere wedstrijd dan de clubkampioenschappen. IJCE was bij deze afsluitende marathon goed vertegenwoordigd en deed zelfs mee om de prijzen. Uiteindelijk was het onze eigen Marcel Dijkstra die, na twee wedstrijden, met de eerste recreantenbeker van het Gewest naar huis kon gaan.

En als dan het diplomarijden voor de jeugd ook achter de rug is, dan loopt het seizoen ook weer ten einde. Op de slotdag komen dan de 40, 50 en 60+ers nog aan bod om de Lucas Prins en Ab Hagendoorn trofeeën. En dan valt iets op. Bij alle activiteiten is de bezettingsgraad bij alle categorieën gewoon hoog. In de 60 plus categorie zelfs het meeste deelnemers. Zou het dan toch waar zijn "Hoe ouder hoe..... ?" Vul zelf maar in.

Thijs.



JAARPROGRAMMA IJCE 2011-2012

Datum	Activiteit	Locatie	Tijd
Oktober 2011			
Za 15 oktober	Opening seizoen	30x60 trainingsbaan en 400m baan	07:30 uur



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	Marianne Vincken	040-2802303	publicrelations@ijce.nl
Bestuur activiteiten	Paula van der Kaay		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. IJscub 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	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

Voor al uw sportartikelen

***RONO*sport**

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

RONO sport

Strippestraat 92 Eindhoven Tel 040-2617106 / 2523232

www.rono.nl

info@rono.nl

Ruim  60 jaar sportieve ervaring
en een begrip op sportgebied

RONO sport

Voor al uw schaatsartikelen

Schaats-Shop Kunstijsbaan Tel 040-2550072



Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas



IJSC CLUB EINDHOVEN