

# baankrabbels

49STE JAARGANG SEIZOEN 2012 - 2013 • VERSCHIJNT 5 KEER PER JAAR



**RE-Source**  
Renewable Energy

- Zonnepanelen
- Zonneboilers
- 33 jaar ervaring
- Top-5 bij Greenchoice

Groet,  
Egbert Gramsbergen

Zonne-energie



de Tienden 24 C GSM 06-53 510 210  
5674 TB NUENEN www.resourcesolar.nl  
Tel. 040-2300640 e-mail: solar@resourcesolar.nl

## INHOUDSOPGAVE

Van de bestuurstafel .....	2	Schaatsen slijpen .....	11
Van de penningmeester .....	3	Schaatsen en sportkeuring .....	12
Vacature ledenadministratie .....	4	Traininggroep volwassenen .....	13
Weerzien .....	5	De eerste keer .....	15
Technische zaken .....	6	Basis Scholen Prestatie Rit .....	16
Expositie "op bevroren water" .....	8	Wist je dat .....	18
Jurytaken .....	8	Jaarprogramma .....	18
Schaatskoorts .....	9	Colofon .....	20
Schaatsverhuur .....	10		

**IJCE**  
IJSCLUB EINDHOVEN



MÉÉR DAN SCHAATSSEN!

## ERELEDEN EN LEDEN VAN VERDIENSTE

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

## CLUBBLAD BAANKRABBELS [verschijnt vijf keer in het schaatsseizoen]

<b>Kopij:</b>	baankrabbels@ijce.nl	Cor v.d. Heijden, Krabbelaar
<b>Website:</b>	www.ijce.nl	<b>Adressen:</b> ledenadministratie@ijce.nl
<b>Artikelen:</b>	Nico Broers, Jan van Maasakkers, Peter Henning, Thijs, Ad den Otter, Jos Dielis, Ellen van Gelder, Ina Meijer, Piet Sommen, Willem Maris,	<b>Drukwerk:</b> EB Grafimedia Rooijakkerstraat 3, Postbus 601 5600 AP Eindhoven, T 040 2387444 (tevens verzending)



**Relatie  
Geschenken  
Huis**

promotieartikelen • relatiegeschenken • promo textiel • kerstpakketten

Showroom : Kanaalstraat 7, Son en Breugel, telefoon 0499 461104  
Webshop : [www.relatiegeschenkenhuis.nl](http://www.relatiegeschenkenhuis.nl)

## VAN DE BESTUURSTAFEL

De ijsbaan ging open in het weekend waarop in Eindhoven de hele en de halve marathon werd gelopen. Ik heb de halve marathon gelopen en voor mij dus geen schaatsen in dat openingsweekend van de ijsbaan. Er behoefden ook geen ledenpasjes te worden uitgereikt daar onze penningmeester voor het printen en bezorgen een uitstekende oplossing had bedacht. Toch ben ik zaterdagochtend 13 oktober 2012 rond 9 uur even hardlopend (de spieren moesten toch een beetje worden losgemaakt voor die 21 km op zondag) naar de ijsbaan gegaan om onze leden te zien schaatsen: het verlangen naar het ijs was onmiskenbaar aanwezig. Ik ben benieuwd wat deze winter ons aan natuurijs gaat brengen. Op basis van de afgelopen winters zijn de verwachtingen hooggespannen maar statistisch gezien is dat misschien niet terecht. We gaan het zien.

### SMARTCAP/RIBCAP

De afgelopen jaren bood RONO in samenwerking met IJCE een smartcap aan met daarop de letters IJCE en het logo van IJCE en dat voor een aanbiedingsprijs van E 45,- (normale prijs E 60,-). Die aanbieding geldt ook dit seizoen. Ik begreep van RONO dat het geen smartcap is, maar een ribcap. Maar er is er maar één met ons logo en de letters IJCE en de naam van de cap is dan van minder belang. Onveranderd is dat er maar één maat en één kleur (zwart) is. Hij past dus altijd en dat is voor Sinterklaas heel praktisch. Het dragen van een muts en handschoenen is al verplicht, maar uw veiligheid wordt beter gediend met het dragen van een helm en het bestuur beveelt het dragen van de ribcap of een andere helm dan ook van harte aan.

### IJSHUURTARIEVEN

De gemeenteraad van Eindhoven heeft op 2 oktober 2012 zoals verwacht besloten tot een extra verhoging van de ijshuurtarieven met 9% voor het seizoen 2012/13 waardoor de totale verhoging in vergelijking met vorig jaar op 14% uitkomt. Daar is in de begroting van IJCE voor dit seizoen rekening mee gehouden. Over de tarieven voor 2013/14 is nog niets besloten. De discussie daarover gaat voorjaar 2013 plaatsvinden nadat het onderzoek van de gemeente naar dekkingsgraden en kostprijzen van alle sportaccommodaties in Eindhoven is afgerond. De rapportage daarover wordt nog dit jaar verwacht en zal dan allereerst onderwerp van overleg zijn in het bestuur van de Eindhovense Sportraad. Dat is een vereniging waarin de sportverenigingen in Eindhoven zich hebben georganiseerd. IJCE is daar ook lid van en de ijsverenigingen hebben een vertegenwoordiger in het bestuur van de ESR. Dat is een bestuurslid van De Kemphanen en bij zijn verhindering is onze voorzitter Gerard van Oosten of een ander IJCE-bestuurslid zijn vervanger. De ontwikkelingen met betrekking tot de sporttarieven worden door het bestuur nauwlettend gevolgd.

### VRIJWILLIGERS

IJCE draait op vrijwilligers. Vele handen maken licht werk. Maar we hebben handen tekort. Hulde aan hen die zich voor onze club inzetten. Maar er zijn te weinig mensen die dat doen. Zie de vacatures elders in de Baankrabbels. Enig verloop is uiteraard normaal maar de instroom van nieuwe vrijwilligers is onvoldoende! In feite hebben we ook steeds meer vrijwilligers nodig. De uit te voeren taken nemen niet af maar toe en het aantal taken van sommige vrijwilligers zou wel wat minder mogen om het ple-

zier en de voldoening te behouden. Sommige activiteiten worden op het laatste moment afgeblazen of komen niet van de grond door onvoldoende vrijwilligers. Dat heeft zijn invloed op de aantrekkelijkheid van IJCE voor haar leden én voor nieuwe leden! Naast de ontwikkeling van de ijshuurtarieven heeft ook de ontwikkeling van het ledental zijn invloed op de contributie voor 2013/14 en verder. Trainers, begeleiders, juryleden, leden uit de diverse geledingen voor de redactiecommissie en voor de technische commissie zijn deels dringend en deels voortdurend nodig. Wie volgend seizoen training wil geven of jurylid wil zijn, dient dit jaar een cursus te volgen. Die cursussen zijn er. Elk bestuurslid kan meer informatie geven. Ook degenen die wel iets willen doen voor de club, maar geen specifieke taak op het oog hebben: meld je aan bij een bestuurslid. Kijk op de site of in het colofon van de Baankrabbels voor telefoonnummers en de mailadressen. Mijn mailadres is [secretaris@ijce.nl](mailto:secretaris@ijce.nl). De vrijwilligersavond in maart 2012 was een groot succes met Leen Pfrommer als gastspreker. Ook in maart 2013 komt er weer een vrijwilligersavond. Zodra de datum geprikt is, wordt dat bekend gemaakt.

*Nico Broers, secretaris*

## VAN DE PENNINGMEESTER

Zoals gemeld in de vorige Baankrabbels zocht ik toen noch naar een oplossing om de ledenpasjes te printen en te versturen. De oplossing heb ik uiteindelijk bij onze vaste drukker (Ergon-Grafimedia) gevonden, die ook de bezorger is van deze Baankrabbels. Zij hebben belangeloos en met succes vooraf een aantal printproeven uitgevoerd. Daarna hebben zij alle ledenpasjes geprint, in enveloppen gestopt, een verzendadres sticker er op geplakt en de pasjes rond 4 oktober bij de leden thuis bezorgd. Dit printen plus bezorgen heeft ons minder dan 50 cent per pasje gekost. Daarmee is een grote last van mijn schouders gevallen en hebben alle leden ruim voor aanvang van het schaatsen hun ledenpasje ontvangen.

Ook alle leden die nog niet hadden of op dit moment hebben betaald, hebben hun ledenpasje ontvangen. Omdat het lidmaatschap op 1 april ingaat zijn alle mensen die zich niet voor deze datum hadden afgemeld automatisch lid voor het nieuwe seizoen. Door iedereen een ledenpasje te verstrekken voorkomen we veel problemen bij de strengere ingangcontrole aan de baan. Uiteraard blijft de verplichting tot betaling van de contributie en daarvoor worden mensen herinnerd aan hun verplichting. Op dit moment zijn er nog 17 openstaande posten en dat is gelukkig veel minder dan afgelopen jaren.

Het aantal leden was eind vorig seizoen 913 leden. Er zijn daarna 89 afmeldingen ontvangen en daarmee was het aantal leden bij aanvang van dit seizoen 824 leden. Na 1 april zijn er 55 nieuwe aanmeldingen ontvangen inclusief 20 kennismakingen en hebben we nu 879 leden. Dat is 21 minder dan begroot maar we verwachten dat er de komende periode zeker nog een aantal nieuwe aanmeldingen binnen komen. Dus we verwachten dat het begrote aantal leden wordt gehaald.

*Jan van Maasakkers*

# VACATURE LEDENADMINISTRATEUR

Met het overlijden van Rob van der Staaij is ons een belangrijke schakel voor de ledenadministratie ontvallen. Om in deze plaats te voorzien roepen wij kandidaten op die als vrijwilliger de ledenadministratie voor heel IJCE wil en kan bijhouden.

De ledenadministratie wordt in een extra beveiligde HTTPS (secure) SRS database van DGW Internet Solutions uit Eindhoven gevoerd. Het technische systeem beheer wordt door DGW gevoerd met een automatische back-up methode. SRS Online is geen boekhoudpakket. Leden hebben toegang tot hun persoonlijke gegevens en bestuurders hebben per functie toegang tot delen van het ledenbestand.

De ledenadministratie is van vitaal belang voor IJCE en werkt in nauwe samenwerking met de penningmeester en administrateur van IJCE. Met het ledenadministratie systeem worden de contributiefacturen gemaakt, overzicht gemaakt voor verschillende activiteiten, verzendlijsten voor Baankrabbels en nieuwsbrieven, trainers en begeleiders indelingen gemaakt, voldaan aan KNSB rapportage eisen, etc.

De ledenadministrateur verwerkt nieuwe inschrijvingen, afmeldingen, wijzigingen persoonsgegevens, maakt de contributie facturen, verwerkt de seizoenafsluitingen, maakt ledenpasjes aan, etc...

Daarnaast beheert de ledenadministrateur verschillende tabellen met contributies, leeftijdsindelingen, team codes en beheert rapporten voor verschillende activiteiten, trainers, bestuurders, KNSB, etc.

Behalve een flinke ervaring in het werken met een online database en Excel bestanden is een redelijke kennis van SQL (Structured Query Language) noodzakelijk. Dit om rapportages te beheren en algemene mutaties snel en soepel te kunnen verwerken.

Een uitgebreide werk beschrijving is beschikbaar en hulp bij het opstarten of bij vragen wordt door mij als penningmeester geboden.

Aanmeldingen naar Jan van Maasakkers, Penningmeester IJCE  
Email adres: penningmeester@ijce.nl



## WEERZIEN, WEER... EN NOG VEEL MEER

Bij het begin van het nieuwe schaatsseizoen is het op de ijsbaan vaak een weerzien van strijdmakkers die men een aantal maanden niet meer gezien heeft. Een van de meest gestelde vragen is informeren naar de gezondheid. Zo van: "Hoe gaat het ermee" of "Wat kijkt je moeilijk" tot "Wat zie-de jij eruit". En zo met het stijgen der jaren – de ijsclub heeft al heel wat grijze kuiven- wordt de gezondheid dus steeds vaker uitwisselingsproject. En Thijs doet daar uiteraard aan mee. Een van de mensen die Thijs wel eens op de ijsbaan tegenkomt en die wat moeilijk liep, wist te vertellen, dat hij pas een nieuwe knie had gekregen. En dan nu weer op de schaats. Mooi toch. Niet veel later weer iemand. Had een nieuwe heup gekregen nadat hij het al vele jaren op zijn heupen had gehad. Wel oppassen dat hij niet viel maar het ging alweer. Maar het meest spannend maakte het onze penningmeester die mij triomfantelijk wist te vertellen dat hij een nieuw lid had.

Ja, en nieuwe leden, daar zitten we op te wachten. Om de begroting dit jaar sluitend te krijgen hebben we nog enkele tientallen leden nodig. En een paar leden boven de begroting is helemaal niet erg. Een van de activiteiten die weer leden gaat opleveren is het zgn. oudersproject bij de kinderen op het kleine baantje. Een aantal ouders blijft in vaak winterse omstandigheden de verrichtingen van de kroost gadeslaan. Nu er een breedtebaantje vrij is, zijn een aantal

ouders uitgenodigd om een keer de schaatsen mee te nemen. En zie. Een verheugend aantal pappa's en mamma's heeft de stoute schaats-schoenen al aangetrokken en genoten van het schaatsonderricht dat ze kregen. Een aantal kan al meteen doorstoten naar de maandagavond. Er gaan er ongetwijfeld meer volgen. En nu we het toch over het kleine baantje hebben. Thijs heeft ook bij onze jongste jeugd even rondgekeken. Je snapt er niks van. De meeste kinderen hebben in geen half jaar ijs gezien, schaatsjes aan en weggrijden alsof ze niet weg zijn geweest. Maar het meest opvallend is de manier waarop de kinderen hier worden opgevangen. Ijsbaan. Koud. Glad. Vallen. Allemaal ingrediënten die uitnodigen om bij de kachel te blijven zitten. Maar niet bij onze jongste garde. Het dartelt rond en het schaatsplezier druip er van af. En natuurlijk wordt wel eens een keer gevallen. En natuurlijk hebben ze wel eens koude voetjes. En soms vloeit er wel eens een traantje. Maar doorgaans zie ik alleen maar heel blij kindergezichtjes. En dat komt hoofdzakelijk door de vaak lieflijke begeleiding en het perfect onderricht die onze allerkleinsten krijgen. Het is jammer dat Thijs al weer wat ouder is. Als ik nog jong was geweest zou ik best les willen krijgen van onze jongste begeleidsters.

Wie daar overigens ook nog steeds rondloopt is Tante Wil. Ze houdt goed in de gaten of het schaatsmateriaal, dat de ijsclub aan de jeugd

uitleent, goed voor mekaar is. Die Tante Wil bemoederde de jeugd al toen Thijs zelf nog klein was. Die loopt dus al heel lang.

Als ik dit opschrijf is het eind oktober. De baan is nog maar net open. Toch al enkele keren een nachtvorstje. Het wordt dus weer de allerhoogste tijd om het weer weer in de gaten te gaan houden. Thijs is nog even voorzichtig. Van de imker heb ik nog geen signalen gekregen dat het gedrag van de bijen al iets voorspelt. En ook andere natuurlijke signalen zijn nog niet echt duidelijk. Dit jaar waren er weinig noten en eikels. Ook de peren, appels en de pruimen hebben het lelijk laten afweten dit jaar. Dat wordt dus een zachte winter, hoor ik meteen iedereen zeggen. Lang niet zeker. De harde winter van 2012 is hier de belangrijkste oorzaak van. In het begin van het jaar waren de

temperaturen veel te hoog waardoor met name de vruchtbomen al ver in de knop zaten toen de winter meedogenloos toesloeg. Dat er dan van de bloesem weinig overblijft moge duidelijk zijn.

De kraanvogels zijn wel heel vroeg gaan verzamelen, maar toch op de normale tijd aan de trek begonnen en de winterganzen druppelen nu mondjesmaat het land binnen. Er waren weer wel veel paddenstoelen, maar dat had weer te maken met het gunstige vochtige weer. Ook de sijsjes, echte winterbrengers, zijn nog niet gesignaleerd. Maar wat al wel gezien is, is de pestvogel. En op deze vogel heb ik nu alle hoop gevestigd. Doorgaans is dit de voorbode van echte kou. Ik ga de pestvogel de komende periode extra in de gaten houden. Jullie horen nog van mij.

*Thijs. (van het natuurijs)*

## AVONTUREN VAN EEN NIEUW BESTUURLID

Ja, op 23 april jl. was het dan zo ver: de algemene ledenvergadering van IJCE verkoos mij tot lid van het bestuur, portefeuille 'technische zaken'. Wist ik waar ik aan begon!! De verkiezing was eerlijk gezegd geen verrassing. Zo gaat dat immers vaak in verenigingen. Besturen is iets voor vrijwilligers en die staan meestal niet in de rij om dat te gaan doen. Bij IJCE is dat helaas niet anders. Tot op de dag van vandaag is het bestuur op zoek naar versterking op diverse fronten (zie elders in deze Baankrabbels). Het bestuur had al ruim voor 23 april aangekondigd op zoek te zijn naar een opvolger voor Marijn van Os. Marijn kon het lidmaatschap niet langer goed combineren met zijn werk en privé. Ik had me eind februari kandidaat gesteld bij het bestuur. Kort daarna waren in de landelijke politiek felle campagnes gaande voor nieuwe lijsttrekkers van politieke partijen. Het leek mij niet nodig om in de opmaat naar de algemene ledenvergadering ook zo'n campagne te starten. Niet dat ik zo overtuigd was van mijn eigen kwaliteiten op dit gebied, maar omdat er sowieso geen andere kandidaten zouden zijn. Als enthousiaste toerschaatser (ruim 20 jaar lid) met voldoende tijd en het vermogen om goed te luisteren en om het een en ander te regelen kom je al een heel eind, zo dacht ik er over. En jawel, op 23 april gaf de ledenvergadering mij unaniem het vertrouwen om de portefeuille technische zaken op te pakken. Ik had nog wel gezegd dat ik geen ervaring had met wedstrijdschaatsen en ook niet beschikte over een trainersdiploma oid. Aan de slag dus. Wat heb ik nu zo al gedaan in de periode tot de start van het nieuwe schaatsseizoen? Als toerschaatser wens ik op de laatste schaatsavond van het seizoen m'n schaatsmaten gekshe-rend wel eens 'een prettige zomerslaap' toe. Dat geldt niet voor het bestuur van IJCE heb ik ondervon-

den. Natuurlijk wist ik dat IJCE niet alleen een afdeling 'toer' en een afdeling 'hardrijden' heeft, maar ook nog enkele ploegen die gericht zijn op wedstrijden lange baan en niet te vergeten onze jongste schaatsers de pupillen. Al snel kwam ik erachter dat ook inline skaten en short track onder de paraplu van IJCE hangen. Voor vrijwel al deze disciplines geldt dat de trainingen in de zomermaanden gewoon doorgaan. Daarvoor zijn trainers nodig. Die trainers hebben in beperkte mate behoefte aan afstemming, informatie, organisatie, accommodatie en communicatie. Er zijn trainers vertrokken en we hebben dus ook nieuwe trainers moeten zoeken, en gevonden!

In deze zaken heb ik behoorlijk wat tijd gestoken. Al met al gaat het om bijna twintig trainers/begeleiders voor hardrijden, lange baan en short track. Daarnaast zijn er ook bijna twintig trainers actief bij de afdeling 'toer'. Ook daar gaat het allemaal niet vanzelf. Wel moet ik zeggen dat onder de inspirerende leiding van Cor van der Heijden sprake is van een enthousiast en goed gesmeerd team.

In het kort laat ik de ploegen lange baan de revue passeren. Onze meest veelbelovende schaatsers zitten in de opleidingsploeg. Dat zijn er een stuk of tien. Zij trainen drie keer per week en doen regelmatig mee aan wedstrijden. Met de leden van deze ploeg hebben we dit jaar voor het eerst een aantal afspraken op papier gezet. Dat hebben we gedaan om van elkaar goed te weten wat de 'rechten en plichten' zijn. De ambities van deze leden zijn terecht hoog en IJCE investeert dus ook in deze talenten. Het trainerscorps is aan het begin van het winterseizoen versterkt met de oud international Frouke Oonk. IJCE is erg blij met haar komst. Daarover straks nog wat meer. Dan is er de voorbereidingsploeg met een stuk of acht jonge deelnemers. Ook zij trainen drie keer per week en rijden af en toe wedstrijden. Ook is er een wedstrijd ploeg met een stuk of tien deelnemers. Deze deelnemers zijn doorgaans wat ouder en zijn vaak eerder lid geweest van de opleidingsploeg of de voorbereidingsploeg. Tot slot is er dan de marathongroep met een eigen trainer.

### KOMST FROUKE OONK

Ik noemde al de komst van Frouke Oonk. IJCE is natuurlijk blij dat zij als voormalig international haar kennis en ervaring wil inzetten voor de club. Frouke is daarom niet alleen trainer bij onze opleidingsploeg, ze gaat zich ook richten op het ondersteunen van de andere trainers met behulp van het opstellen van trainingsprogramma's en trainingsmethodes e.d. Zo verwachten we dat alle geledingen van IJCE kunnen profiteren van haar inzet voor de club. In één van de volgende Baankrabbels komen we hierop terug.

Nou, tot zover de avonturen van het nieuwbakken bestuurslid technische zaken. Ik kan je verzekeren dat ik hiervoor heel wat heb vergaderd, gemaïld, gelezen en gebeld. Zodoende weet ik intussen al heel wat meer van IJCE. Mijn belangrijkste les is dat niets in de club vanzelf gebeurt, er zijn altijd mensen voor nodig en bijna altijd zijn dat dus vrijwilligers. Zonder vrijwilligers geen ijsclub en zonder ijsclub niet zo'n fijne, gezellige en goede schaatsgelegenheid in Eindhoven.

*Willem Maris*



## EXPOSITIE “OP BEVROREN WATER”

De mooiste historische schaatsen en daarbij horende voorwerpen die daar direct of indirect mee te maken hebben zijn bijeengebracht uit de verzamelingen van Simon Verschueren en René Diekstra bij de expositie “Op Bevroren Water”

Een must voor elke schaatser, maar ook als u niet van schaatsen houdt is dit stuk cultuurhistorie het bekijken meer dan waard!

*René Diekstra*

*“t oude Slot” te Veldhoven van 9 december t/m 14 februari*

*Openingstijden: woensdag t/m zondag van 13.00 tot 17.00 uur.*

## INSCHRIJVEN JURYTAKEN VIA WEBSITE

Het rijden van de wedstrijden kan natuurlijk niet zonder de aanwezige (hulp) juryleden. De hulp jurytaken van gewestelijke wedstrijden worden door verschillende ijsverenigingen verzorgd. De jurytaken van IJCE wedstrijden verzorgen we uiteraard helemaal zelf.

Totaal moeten er dit seizoen een 100-tal (hulp) jurytaken door IJCE worden verzorgd. Daarvoor is de hulp van veel licentiehouders en/of vrijwilligers noodzakelijk. Licentiehouders van IJCE (vanaf junior B) zijn verplicht om minstens bij twee wedstrijden mee te helpen als hulp jurylid. Pupillen hoeven nog niet mee te helpen, maar ouders van pupillen kunnen natuurlijk wel meehelpen, zeker tijdens het pupillentoernooi of andere IJCE wedstrijden. Andere vrijwilligers zijn uiteraard altijd welkom om mee te helpen. Inschrijven voor een (hulp) jurytaak kan via de website: <http://brianbloemendal.nl/piet/home.php>

Wedstrijd	Datum	Begintijd	Eindtijd
GK junioren A/B	2013-02-03	18:00:00	20:00:00
Supersprint trainingwedstrijd	2012-10-21	18:00:00	20:00:00
Trainingwedstrijd	2013-03-10	18:00:00	20:00:00
Trainingwedstrijd	2012-11-25	18:00:00	20:00:00
Belg. Kamp. + Trainingwedstrijd	2012-12-23	18:00:00	21:00:00
Trainingwedstrijd	2013-02-16	18:30:00	21:30:00
Clubkampioenschappen IJCE	2013-03-03	18:00:00	20:00:00
Clubkampioenschappen IJCE	2013-02-25	19:00:00	21:00:00
Pupillentoernooi IJCE	2012-12-29	18:30:00	21:30:00
Trainingwedstrijd	2013-02-24	18:00:00	20:00:00
Regio ZW selectiewedstrijd	2013-01-13	18:00:00	20:00:00

De inschrijving voor juryhulp tijdens gewestelijke wedstrijden staat open tot 16 november. Licentiehouders die dan de lijst nog niet hebben ingevuld, krijgen door ons data toegewezen om te helpen. De definitieve lijst zetten we spoedig daarna op de IJCE website.

*Alvast bedankt voor jullie medewerking. Wedstrijdcommissie IJCE  
Piet Sommen, Irma Timmermans, Ingrid Kemperman*

## SCHAATSKOORTS

Heeft u wel eens last van schaatskoorts? Nou, ik wel en dit jaar begon die al redelijk vroeg. Ergens in het begin van September kreeg ik er last van nadat Michelle van Sonsbeeck aan het einde van de wekelijkse droogtraining op de hei bij de ‘cooling down’ zich hardop afvroeg wanneer ‘lekker schaatsen’ weer mogelijk zou zijn. Ineens kreeg ik visioenen van mooi, strak, glad en zwart ijs zoals ik ervaren had in Februari bij de zes dorpentocht in Friesland en ik zag mijzelf daar weer heerlijk glijdend en lekker over het ijs gaan, inplaats van het min of meer eindelijk schaatsen en oefeningen doen in mul heizand, waarbij je niet precies weet in welke stand je voet nu weer terecht komt. Maar waar kun je hier in September al gaan schaatsen? Op internet vond ik informatie over Thialf maar dat ging pas open in het weekend van 28 september en was toch wel een eindje rijden, maar in Lommel, zo’n 25 km van Eindhoven en ongeveer een half uur rijden kon je ook terecht in Luna’s ijsstadion. Vanaf 14 september ging deze ijsbaan open alhoewel op Luna’s website niet goed te vinden was wanneer je daar voor langebaan schaatsen terecht kon. Dan maar eens ter plekke poolshoogte nemen, ook om te zien of het wel zo’n geschikte baan was. Het bleek een overdekte kunstijsbaan te zijn met een houten omranding en daar omheen een ‘buitenbaan’ die bestond uit vier rechte stukken en vier korte, haakse bochten ertussen. Men was heel bereidwillig om informatie te geven wanneer je het beste kon komen schaatsen op deze ‘buitenbaan’. Op dinsdag- en donderdagavond van 19 tot 21 uur was deze baan open voor alleen de ‘snelschaatsers’. Op andere uren kon er weleens iemand met een sleetje tussendoor rijden. Nou, dat wil je natuurlijk niet. De eerstvolgende donderdagavond ben

ik er met een van onze trainers, Hans Comuth, heengegaan en na wat ijs-voelen en inrijden ontdekten we dat het eigenlijk best een prima baan was voor het trainen op bochtentechniek. Je kon twee haakse bochten met daartussen een kort recht stuk ook met enige snelheid als een grote 180 graden bocht nemen, vervolgens een paar slagen op het volgende rechte stuk en dan weer een grote bocht maken. Concentratie was daarbij wel nodig om goed de bocht in te gaan en door te komen want deed je dat niet dan was er gerede kans dat je uit de bocht en van het ijs af vloog en bij gebrek aan omranding of kussens tegen de harde muur terecht kwam. Toch had de baan wel iets en zeker omdat er maar een paar andere ‘snelschaatsers’ waren. We zijn er enige weken op rij naar toe gegaan en elke keer zeiden we tegen elkaar dat het best genieten was ook al was de baan niet zo ideaal. Je kreeg ijs-gevoel en verlangde eigenlijk door de gebrekkigheid naar meer. Maar dat was nog even wachten totdat de ijsbaan in Eindhoven open ging. De laatste keer naar Lommel reden ook Cor van de Heijden, zijn vrouw Annemiek en dochter mee die blijkbaar ook last van schaatskoorts gekregen hadden. Enfin, toen we daarna eindelijk in Eindhoven terecht konden op zaterdag 13 oktober, op een echte 400meter baan met vele schaatsvrienden en vriendinnen, was Lommel toch weer snel vergeten. Grappig was het om na zo’n zomerperiode veel oude bekenden weer terug te zien en die de eerste meters op het ijs te zien voelen en aftasten, en het eerste ‘treintje’ door de bocht te zien gaan. Er was niet veel veranderd maar het voelde wel goed. De schaatskoorts is niet verdwenen, ik heb er nog steeds last van en wil eigenlijk zoveel mogelijk gaan schaatsen. Het liefst op natuurijis zoals vorig jaar in Fries-

land. Wanneer gaat het echt vriezen? In het 2de weekend dat onze ijsbaan open was werd het zo warm dat ik echt twijfelde of er nog wel ijs zou liggen. Eind oktober kwam de eerste vriesnacht, en was het ijs super. Dat belooft wat voor deze winter! Ik ga aan de Schaatsnacht van

Eindhoven meedoen, de Weissensee eind januari, en daarna SPI en zeker ook een paar keer naar Thialf. En wie weet nog eens meedoen aan de Elfstedentocht, wie weet?

*Ad den Otter*

## SCHAATSVERHUUR

Bij IJCE is het mogelijk voor leden en voor proeflessen om Schaatsjes of Noren te huren gedurende het hele schaatsseizoen. Vooral kinderen, maar ook beginnende volwassenen maken hiervan gebruik. Voor de verhuur zitten wij in het magazijn van IJCE onder de tribune van de 400 m. baan op zaterdagochtend tussen 08.15 uur en 09.45 uur..

De voorwaarden voor de verhuur hebben wij op schrift gezet (zie artikelje hieronder) en deze geven wij aan de huurders mee.

### VERHUUR SCHAATSSEN IJCE 2012-2013

Verhuur schaatsjes € 20,00 en noren € 40,00 (half borg, half onderhoudskosten) te betalen bij het huren van de schaatsen aan het begin van het schaatsseizoen.

Alle schaatsen zijn in het zomerseizoen geslepen, nagekeken en waar nodig gerepareerd.

Van de huurders wordt verwacht dat ze verantwoordelijk met de schaatsen omgaan. Mocht er tijdens het seizoen iets kapot gaan, kom dan met de schaatsen naar ons toe en wij zorgen dat het gerepareerd wordt, of dat je andere schaatsen krijgt. Geldt ook voor slijpen. Wij vergoeden geen kosten die jullie (zonder overleg met ons) aan de schaatsen maken.

Bij het inleveren van de schaatsen aan het eind van het seizoen krijgen jullie de borg (schaatsjes € 10,00, noren € 20,00) terug.

Inleveren kan op de volgende data: za. 2 maart en za. 9 maart 2013. Schaatsen die niet ingeleverd zijn op één van deze twee data, en waar wij na het schaatsseizoen nog achteraan moeten, krijgen de halve borg terug (schaatsjes € 5,00 en noren € 10,00).



*Veel schaatsplezier namens het verhuurteam, Wil Wagemakers en Ina Meijer.*

*Contactpersoon: Ina Meijer, tel. 06-24477551*

De Noren die wij voor de verhuur hebben zijn allemaal gebruikte, vooral lage Noren, en de voorraad is in de afgelopen jaren langzaam gegroeid (leden, 2e hands winkels). We hebben tot nu toe (op 1 maat 38 na) iedereen kunnen helpen aan Noren.

Onze voorraad is niet evenredig over de maten verdeeld. Zo hebben we bijv. maar 1 paar Noren maat 38 (verhuurd) en geen Noren maat 39. We willen dit graag aanvullen vandaar onderstaande oproep

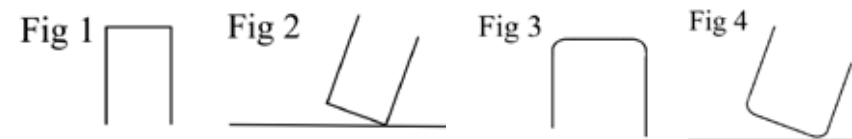


### GEZOCHT LAGE NOREN GEZOCHT LAGE NOREN GEZOCHT LAGE NOREN

Voor de verhuur van Noren in het magazijn kunnen wij nog steeds LAGE NOREN gebruiken maat 34 t/m maat 39. Heeft u nog liggen en wilt u ze wel kwijt kom dan met de noren naar het magazijn op zaterdagochtend vanaf 08.15 uur. We mogen een vergoeding (rond de 25 Euro) voor de noren geven.

## SCHAATSSEN SLIJPEN

Schaatsen slijpen is een simpel klusje waar sommigen tegenop zien. Om die drempel weg te nemen organiseert Jan Bakermans op 19 november aanstaande een slijpinstructie in de Ab Capponzaal van het ijssportcentrum Eindhoven (op de 1ste verdieping). Behalve slijpen komt er op deze avond nog veel meer aan de orde. De instructie is gratis maar meldt u even aan bij Jan en neem uw eigen schaatsen mee.



In fig 1 ziet u een schaats in achter- of vooraanzicht wanneer u deze ondersteboven houdt. De mooie haakse hoeken betekenen dat ze scherp zijn.

Zetten we een scherpe schaats op het ijs (zie fig 2) dan zal de rand van de schaats onder invloed van de druk van de schaatser een beetje in het ijs zakken. De schaats heeft dan goede grip.

Fig 3 is van een botte schaats, en zoals in fig 4 te zien is, drukt de schaats nauwelijks of niet in het ijs en maakt veel kans om zijwaarts weg te glijden.

Voor uw eigen schaatsplezier en veiligheid is het dus van belang om altijd met scherpe schaatsen op het ijs te staan. Glijdt u weg dan verliest u uw balans en kunt u ten val komen. Daarbij neemt u mis-

schien iemand mee in de val, waardoor dus ook de veiligheid van andere schaatsers in gevaar komt. Voorkom dit!

U kunt gemakkelijk zelf controleren of uw schaatsen bot zijn door met de nagel van uw vinger langs de onderkant van uw schaats te schrapen. Als er weinig of geen nagel op het mes achterblijft dan zijn ze bot.

Kort samengevat: Scherpe schaatsen:

- verhogen de veiligheid,
- verhogen het schaatsplezier want de oefeningen gaan beter,
- geven u meer zelfvertrouwen op het ijs, zeker als dit erg hard is.

*Vriendelijke schaatsgroeten en slijp ze,  
Cor v d Heijden*

## SCHAATSEN EN SPORTKEURING

Beste lezer, weet u hoe het met uw gezondheid gesteld is? Heeft u bijvoorbeeld wel eens een sportkeuring uit laten voeren? Die is eigenlijk voor elke schaatser of schaatster die regelmatig schaatst en traint van belang. En weet u dat uw zorgverzekeraar een sportkeuring geheel of gedeeltelijk vergoedt? Op de site: [www.Sportzorg.nl](http://www.Sportzorg.nl) onder het kopje 'Wie vergoedt uw sportzorg' kunt u een overzicht van alle zorgverzekeraars bekijken of 'downloaden' en hieruit blijkt dat zorgverzekeraars tussen de € 50 tot € 250 per kalenderjaar of 2 jaar vergoeden voor een sportkeuring. De zorgverzekeraar die volgens 'Sportzorg' het meest volledige pakket levert is 'Zilveren Kruis Achmea', een goede 2de is 'Azivo'.

Sportkeuringen dienen uitgevoerd te worden door zogeheten SMI's: Sportmedische Instellingen. Er is een federatie van Sportmedische instellingen (FSMI) die zorgdraagt dat een SMI voldoet aan de eisen en daarvoor gecertificeerd wordt door de federatie. Op hun site: [www.sportgeneeskunde.com/fsmi\\_producten\\_diensten](http://www.sportgeneeskunde.com/fsmi_producten_diensten) vindt u onder het kopje sportkeuring een overzicht van de omvang van een sportkeuring. Er zijn een aantal varianten waarvan de eerste drie als volgt samengesteld zijn:

- 1) Basis sportmedisch onderzoek SMI, bedoeld voor sporters die minder dan 7 uur/week sporten en daarbij geen/weinig problemen hebben. Dit onderzoek is tevens geschikt voor jeugdsporters. Het onderzoek betreft: lengte, gewicht, vetpercentage, ogentest, urinetest. Algemeen intern en orthopedisch onderzoek. Specifiek orthopedisch onderzoek gericht op de sporttak en op eventuele klachten.
- 2) Basisplus sportmedisch onderzoek SMI, bedoeld voor sporters die intensief sporten (> 7 uur/week) of dit willen gaan doen en individueel voorgelicht willen worden op basis van een gedegen onderzoek en een aantal metingen. Ook voor sporters met meerdere of steeds terugkerende problemen, of sporters die zelf deze keuring willen. Dit onderzoek is tevens KNWU-keuring. Het onderzoek omvat: lengte, gewicht, vetpercentage, ogentest, urinetest, kleurentest, longfunctie, electrocardiogram. Bloedonderzoek met Hb en cholesterol. Op verzoek of op indicatie extra bloedonderzoek

tegen kostprijs. Algemeen intern en algemeen orthopedisch onderzoek. Specifiek orthopedisch onderzoek gericht op sporttak en op eventuele klachten.

- 3) Groot sportmedisch onderzoek SMI. Dit onderzoek is bedoeld voor sporters die zeer intensief sporten, en/of die ouder zijn dan 40 jaar, zeker wanneer ze na een periode van jaren inactiviteit weer met sporten willen beginnen. Dit inspanningsonderzoek wordt ook gedaan voor ieder ander die dit wil. Conditie meting en beoordeling van de belastbaarheid van het hart zijn de toegevoegde waarden. Dit onderzoek omvat naast het basisplus onderzoek een maximale inspannings(fiets)test met ECG-controle. Van elk onderzoek wordt er een rapportage en advies geleverd in tweevoud, waarvan een exemplaar bestemd is voor uw huisarts.

De kosten van een sportkeuring zijn afhankelijk van de omvang. Er zijn in Nederland meer dan veertig SMI's. In Noord-Brabant is in elke grote stad wel een SMI te vinden. De tarieven voor een sportmedisch onderzoek verschillen niet veel per SMI: Bijvoorbeeld bij 'Sportmax' in Eindhoven of Veldhoven, onderdeel van Maxima Medisch Centrum ( zie: [www.sportmax.mmc.nl](http://www.sportmax.mmc.nl) ) kost een basissportmedisch onderzoek, € 125 inclusief btw. En een uitgebreide keuring met een inspannings ECG, € 268. Bij het JBZ in 's-Hertogenbosch (zie: [www.smcjzb.nl/2/Sport-Medisch-Centrum](http://www.smcjzb.nl/2/Sport-Medisch-Centrum)) kost het basis onderzoek, € 119 en de uitgebreide keuring, € 279. Kijk uw zorgverzekering dus eens goed na, want in veel gevallen zal een basis onderzoek volledig gedekt worden door de zorgverzekeraar.

*Ad den Otter*

## TRAININGSGROEP VOLWASSENEN HARDRIJDEN SNEL

### Wie zijn wij?

Een groep van snelle schaatsers, meestal ex-wedstrijdrijders. De groep telt ongeveer 30 personen in de leeftijd tussen 30 en 70 jaar. Meest mannen, slechts enkele vrouwen.

### Wat willen wij?

Vooral gezellig hard trainen en snel schaatsen. We doen dat met een uitdagend programma om beter te worden. Voor enkelen betekent dit minder achteruitgaan. Iedereen wordt gestimuleerd wedstrijden te rijden, maar hier maken er nu nog maar 2 gebruik van. Wel rijden we allemaal het clubkampioenschap.

### Wat doen we?

Twee keer per week verzorgen we in de zomer een landtraining. Hier kunnen zich alle volwassenen





van IJCE bij aansluiten. De groep is, zeker op maandag, groot met 25 deelnemers.

In de winter heb je de mogelijkheid om 3 keer per week onder deskundige begeleiding te trainen. Op maandag, zaterdag en donderdag.

Maar er wordt meer gedaan:

- Training core stability op zaterdagochtend in de winter na het schaatsen
- Trainingsweekend in mei met clinics en sportieve activiteiten
- Conditie, kracht en ijsnelheid monitoring via gestandaardiseerde testen.
- Koffie na de training met al snel technische discussies over van alles en nog wat.
- Aktief zijn in allerlei functies en klusjes binnen IJCE (technische cie, baan cie, wedstrijdhelp, starter, scheidsrechter)

#### Hoe doen we dat?

We werken met een heus professioneel jaarplan voor zomer en winter. De trainingen in de zomer en winter worden gegeven door eigen schaatsers met jarenlange ervaring op hoog niveau en door gediplomeerde trainers. We gebruiken een gebalanceerde, uitdagende en vernieuwende methodiek.

#### Wie doen dat?

- De jaarplanning wordt gemaakt door Jos Dielis (winter) en Sandy te Poele (zomer).
- De zomertrainingen worden gegeven door Sandy, Ina Steenbruggen, Hans Bleeker en Jos.
- De ijstrainingen door Ina, Hans, Sandy, Marijn van Os, Han Slaats en Jos.
- De core stability op zaterdag en de (conditionele) monitoring door Jos

#### Maar wat is voor ons het meest belangrijke?

Elkaar stimuleren en helpen betere schaatsers te worden en door met z'n allen bij te dragen aan een actieve en gezellig sfeer binnen IJCE.



Jos Dielis

## DE EERSTE KEER

De eerste keer ..... nu de ijsbaan weer open is, zijn er weer veel eerste keren.

De eerste keer weer naar de ijsbaan. De schaatskleding weer aan, zo ziet iedereen er toch weer anders, maar zeker ook vertrouwd, uit. Mensen de hand schudden die je de hele zomer niet hebt gezien, fijn dat je er weer bent. Misschien ook mensen missen die besloten hebben dit jaar niet meer te gaan/of te kunnen schaatsen. Als je zo om je heen kijkt op de ijsbaan in de eerste week, dan zie je ook wel weer dat IJCE een club is van oude bekenden, die het heel prettig vinden dat hun schaatsvrienden en vriendinnen er weer zijn. Dit geldt voor jong en oud.

De eerste keer het ijs op. Voor velen een moment waar ze lang naar uitgekeken hebben, eindelijk na maanden wachten weer de sport beoefenen waar het allemaal om draait, het schaatsen. In het voorjaar even lekker niets meer hoeven doen, lekker kunnen uitstapen, avonden weer vrij zijn. In de zomer natuurlijk wel de conditie bijgehouden, "droogtrainingen" gedaan, schaatsoefeningen in het zand, maar nu de avonden weer sneller donker worden gelukkig weer de ijzers onderbinden en lekker glijden. Voor anderen misschien toch weer even: Kan ik het nog? Ben ik alle technische aanwijzingen van het vorig seizoen niet alweer helemaal vergeten? Durf ik het nog? Kan ik nog pootje over? Gelukkig valt het allemaal wel weer mee, het ijs glijdt goed en het is net als fietsen, je verleert het niet.

De eerste keer, echt de eerste keer voor de schaatsers die besloten hebben dit seizoen bij IJCE te komen schaatsen. Voor de kinderen eerst de huurschaatsen ophalen, die weer goed verzorgd zijn in de zomer. Het onderbinden kost de eerste keer even tijd, maar dan gaan ze toch echt voor de eerste keer het ijs op. De trainers staan ze al met veel enthousiasme op te wachten en het is leuk om te zien dat ze na een uur les met rode wangen moe maar vrolijk weer het ijs af komen. Ook voor de volwassenen die deze week voor het eerst het ijs op komen is het even wennen. Toch wel heel glad, even wennen aan de drukte van de ijsbaan, waar schaatsen de snelle rijders en waar moeten beginners schaatsen, wie zijn de trainers. Gelukkig is iedereen eens een beginner geweest en is er ook voor allen ruimte om deze mooie sport te beleven.

De eerste keer weer een weekend met wedstrijden. Ook voor iedereen die

bij de organisatie van de wedstrijden betrokken is was het weer de eerste keer. Voor de samenstellers van de wedstrijd was het weer puzzelen, de speaker moest zijn stem weer opwarmen, de scheidsrechter weer aanwezig zijn, de tijdwaarneming weer goed geïnstalleerd zijn, de blokjes weer gelegd, het ijs weer geveegd worden, de juryleden weer paraat staan om de juiste tijden te noteren, de starter heeft zijn pistool weer geladen, de trainers werden weer coach; dit allemaal om de rijders weer een wedstrijd te kunnen laten rijden. En het werd weer een fantastische eerste keer! Op zaterdag "regende" het pr's voor jong en oud. De buitentemperatuur was nog wel heel hoog, 15 graden, maar dit weerhield veel schaatsers er niet van om één of meerdere pr's te schaatsen tijdens de eerste wedstrijden.

Jammer alleen dat de toeschouwers van de ijshockey wedstrijd tijdens de pauze hun sigaretje kwamen roken langs de 400 meterbaan. Ook zij wilden misschien de eerste keer de snelle rijders weer zien, maar je eerste 100 meter rijden in sigarettenrook is niet helemaal ideaal.

De eerste week..... waarschijnlijk heeft iedereen zelf nog wel zijn eigen gevoelens bij de eerste week, die hierboven niet zijn beschreven. Maar dat er veel mensen blij zijn dat de ijsbaan weer open is, is denk ik wel het belangrijkste.

Het is heel fijn weer te ervaren dat alle vrijwilligers binnen IJCE het met ons en voor ons mogelijk maken om weer te genieten van hopelijk een heel succesvol en gezellig schaatsseizoen. Geniet ervan!

Ellen Van Gelder

## BASISSCHOLEN PRESTATIERITTEN 2012

Op vrijdag 9 november zijn op onze ijsbaan de Basisscholen Prestatieritten voor de 42ste keer verreden. Dit jaar deden er 29 scholen mee met in totaal 1100 kinderen. Elk jaar opnieuw is het een hele organisatie, maar als wij dan die blije gezichtjes zien van al die krabbelende en ploeterende kinderen, is onze missie geslaagd. Het startschot werd, vanuit een hoogwerker, stipt om 18.00 uur gegeven door Frouke Oonk, oud- kernploeg schaatsster en sinds kort verbonden aan IJCE. De kleinste kinderen van wie er velen nog nooit op schaatsen hebben gestaan, moesten 20 min. op de voor hun immens grote 400 m. baan vol zien te schaatsen. Bij het betreden van de ijsbaan moesten zij dan de vertrouwde hand van mama of papa loslaten, omdat zij het ijs niet opmochten om hun kids te helpen.

Maar gelukkig staan er elk jaar weer vele IJCE vrijwilligers klaar om deze kinderen op te vangen en vooral de eerste meters samen met de kinderen af te leggen. Om dan vervolgens 20 min. op het ijs te blijven met vallen en opstaan, was voor velen toch een hele opgave.

Na de 1e rit volgde er een pauze met demonstraties onder de voortreffelijke leiding van Jolanda Wiepking. Kids on Ice voerden een korte show op met eigen meegebrachte muziek. Eindhoven Kempmanen gaven een demonstratie ijs en IJCE Langebaanschaatsers gaven een demonstratie hardrijden door in de buitenbaan snelle rondjes te rijden en door verschillende disciplines te demonstreren. Het 2e startschot om 19.00 uur voor de rit van 40 min. werd gegeven door Frank Depla, PvdA raadslid van de Gemeente Eindhoven met als speerpunt; "meer mensen laten sporten door het versterken van sportverenigingen en het verbeteren van sportvoorzieningen in buurten".

Deze 2e rit was voor de wat grotere en soms ook al beter geoefende kinderen. Toch was het voor hen soms ook nog een hele klus. Toen de speaker dan na 40 min. eindelijk begon met aftellen, zagen we op de rode wangetjes vaak een verlossende brede lach van oor tot oor. Hun ouders, oma's en opa's, stonden al die tijd langs de ijsbaan de kinderen aan te moedigen en te genieten van de sportieve prestaties van hun kroost. Na afloop gingen alle kinderen voldaan maar moe, dan eindelijk met hun felbegeerde medaille naar huis.

Het doel van deze prestatieritten is dat de kinderen de ijspret zelf ervaren door op het ijs te staan en vervolgens in de toekomst lid te worden van een aan ijs gerelateerde sport. Bij voorkeur natuurlijk IJclub Eindhoven. De Basisscholen Prestatieritten past in het in beweging brengen van kinderen ter voorkoming van dik worden (Obesitas).

De ruim 65 vrijwilligers van IJclub Eindhoven zien de noodzaak van dit sportieve evenement gelukkig elk jaar in, gezien de vele spontane aanmeldingen.

Ten slotte willen wij alle vrijwilligers, de begeleiders en kinderen van de demo's, onze arts met zijn EHBO mensen, met Frouke van het startschot en de medewerkers van het IJssportcentrum bedanken voor hun bereidwillige inzet.



**De organisatie;**  
Harrie van Iersel,  
Huub Ulrich,  
Jolanda Wiepking,  
Peter Henning en  
Riet Willems.

**WIST JE DAT:** ☞ *Ik mijn PR positief heb verbeterd.  
Positief kan ik maar beter niet meer zeggen  
want dat kan tot verkeerde conclusies leiden.*

☞ *Het record is gevestigd dankzij of ondanks  
de inzet van mijn persoonlijke coach en trainer.  
Mijn PR is nu over de 382,5 meter 53,22 sec.  
Geen wereld maar wel een persoonlijk record.*

☞ *Na mijn race ben ik eerst naar de controle gesnel.  
Ik dacht dat elke rijder die een record vestigt,  
voor doping controle een plasje moet doen.  
Dus ik naar het toilet achter in het Grand Café*

☞ *Alle stalen worden daar in één stalen bak verzameld.  
Hoe men daar kan bepalen of ik positief was  
blijft voor mij een raadsel zoals kennelijk voor meer sporters.  
Daarom wacht ik de bevestiging van mijn record nog maar even af.  
Wordt ongetwijfeld vervolgd.*

*de Krabbelaar  
adres bekend bij de redactie.*

## JAARPROGRAMMA IJCE 2012-2013

Datum	Activiteit	Locatie	Tijd
<b>NOVEMBER 2012</b>			
Ma 19 nov	Slijpinstructie	Ab Capponzaal IJssportcentrum	22:00 - 23:00
Za 24 nov	Mogelijkheid tot meenemen van vriendjes en vriendinnetjes	30x60 trainingsbaan	8:45-9:45
<b>DECEMBER 2012</b>			
Za 1 dec	Sinterklaasviering	30x60 trainingsbaan en na afloop in 't Schaetshuys	08:45 - 11:00
Zo 2 dec	Schaatsbegeleiding voor visueel gehandicapten	30x60 trainingsbaan	09.00 - 09.45
Za 8 dec	Trainingswedstrijd voor jonge jeugd.	30x60 trainingsbaan	07:30-8:30
Ma 24 dec	<b>Baan gesloten ivm Kerstavond</b>		
Di 25 dec	<b>Baan gesloten ivm 1e Kerstdag</b>		
Wo 26 dec	<b>Baan gesloten ivm 2e Kerstdag</b>		
Do 27 dec	Schaatsnacht van Eindhoven	400m baan	
Za 29 dec	Oudjaarsrit jeugd toer	30x60 trainingsbaan	08:45-09:45
Ma 31 dec	<b>Baan gesloten in verband met oudjaarsavond</b>		
<b>JANUARI 2013</b>			
Zo 6 jan	Schaatsbegeleiding voor visueel gehandicapten	30x60 trainingsbaan	09.00 - 09.45
Ma 7 jan	Seniorenhappening met muziek en olieballen	400m baan, na afloop in 't Schaetshuys	20:30

Datum	Activiteit	Locatie	Tijd
<b>JANUARI [VERVOLG] 2013</b>			
Za 12 jan	Inschrijven SPI	bij de uitgang, bij de 2e kassa	08:30 en 09:45
Zo 13 jan	Inschrijven SPI	bij de uitgang, bij de 2e kassa	08:30 en 09:45
Ma 14 jan	Inschrijven SPI	bij de uitgang, bij de 2e kassa 't Schaetshuys	20:00 21:30
Za 19 jan	Proeflessen voor geïnteresseerde nieuwe leden	30x60 trainingsbaan	08:45-09:45
Za 26 jan	Mogelijkheid tot meenemen van vriendjes en vriendinnetjes	30x60 trainingsbaan	08:45-09:45
Ma 28 jan	SPI goud/zilver/brons senioren – 2 ritten Buitenkant baan vrij voor niet SPI-rijders, geen begeleiding	400m baan	1e rit: 19:00 2e rit: 21:00
<b>FEBRUARI 2013</b>			
Za 2 feb	SPI jeugd, 400m baan gesloten voor niet-spi-rijders	400m baan	08:30-09:30
Za 2 feb	Inschrijven diplomarijden jeugd	hal ijssportcentrum	08:45
Zo 3 feb	Schaatsbegeleiding voor visueel gehandicapten	30x60 trainingsbaan	09:00-09:45
Ma 4 feb	SPI senioren: goud (snel) en titanium Buitenkant baan vrij voor rustig rijdende niet SPI-rijders, geen begeleiding	400m baan	20:45
Za 9 feb	Carnavalsviering	30x60 trainingsbaan	
Zo 10 feb	Carnavalsmarathon	400m baan	07:45
Za 23 feb	Oefenen diploma rijden jeugd	30x60 trainingsbaan	
Ma 25 feb	Clubkampioenschappen langebaan Baan gesloten voor niet-deelnemers	400m baan	18:45-20:45
Ma 25 feb	Schaatsen voor toer Geen begeleiding		21:00
<b>MAART 2013</b>			
Za 2 mrt	Diplomarijden jeugd 400m en 30x60 baan gesloten voor niet-deelnemers	30x60 trainingsbaan en 400m baan	08:45-09:45
Za 2 mrt	Mogelijkheid tot inleveren huurschaatsjes	Materiaalhoek IJCE	09:45-10:00
Zo 3 mrt	Schaatsbegeleiding voor visueel gehandicapten	30x60 trainingsbaan	09:00-09:45
Ma 4 mrt	Wedstrijden clubmarathon 400m baan gesloten voor niet-deelnemers	400m baan	
Za 9 mrt	Slotmanifestatie toer jeugd 400m baan beperkt beschikbaar voor niet-deelnemers	30x60 trainingsbaan en 400m baan	
Za 9 mrt	Inleveren huurschaatsen	Materiaalhoek IJCE	09:45-10:00
Zo 10 mrt	Seizoenafsluiting Luc Prins en Ab Hagendoorn ritten	400m baan	08:45-09:45

## IJSUREN IJCE

DAG	TIJD	CATEGORIE		PLAATS
Maandag	19:00 - 20:15	Langebaan / Marathon	Alle leeftijdscategorieën	400 m. baan
Maandag	20:30 - 22:45 (dweilpauze 21:30)	Toerschaatsen	Senioren	400 m. baan
Donderdag	18:30 - 19:45	Gewestelijke uren	Alleen toegang met gewestelijk abonnement	400 m. baan
Zaterdag	07:30 - 08:30	Langebaan / Marathon	Alle leeftijdscategorieën	400 m. baan
Zaterdag	08:45 - 09:45	Toerschaatsen	Jeugd; beginners Jeugd; gevorderden	30x60 m. en 400 m. baan
Zondag	07:30 - 08:30	Toerschaatsen	Jeugd- en Senioren	400 m. baan
Zondag	08:45 - 09:45	Toerschaatsen	Familieur, beginners	400 m. baan



COLOFON



BESTUUR			
Voorzitter	Gerard van Oosten	073-5530138	voorzitter@ijce.nl
Vice-voorzitter	Paula van der Kaay	0413-291372	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			activiteiten@ijce.nl
Bestuur technische zaken	Willem Maris	0499-392046	technischezaken@ijce.nl

DIENSTEN IJCE			
Ledenadministratie	Jan van Maasakkers (a.i.)	040-2216512	ledenadministratie@ijce.nl
Centrale financiële administratie	Riet Willems, bankrek. 66.30.40.604 t.n.v. IJclub Eindhoven	0499-571023	riet.willems@zonnet.nl

WEDSTRIJDEN IJCE			
Wedstrijdlicentie Administratie (wedstrijd-abonnementen en licenties)	Jan Groot Giro 21.31.100	040-2483680	wedstrijdlicentie@ijce.nl
Wedstrijdcommissie	Piet Sommen	040-2042843	wedstrijdcom@ijce.nl
SPI-commissie	Anna van de Meerakker	040-2216242	spi-commissie@ijce.nl

ANDERE DIENSTEN			
Vertrouwenspersonen	Kitty Brouwer	040-2838941	vertrouwenspersoon@ijce.nl
	Martha de Boer	040-2906412	vertrouwenspersoon@ijce.nl
	Gerard van den Bomen	06-29046899	vertrouwenspersoon@ijce.nl
Klachtencommissie	Thom Langerwerf	040-2855908	klachten@ijce.nl
	Dorus van den Boom	040-2857242	klachten@ijce.nl
Baankrabbelsredactie	Dick Bous	00-32-11803207	baankrabbels@ijce.nl
	Ad den Otter	040-2486445	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



'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

Voor al uw sportartikelen

**RONOsport**

Strijpsestraat 32 Eindhoven Tel 040-251 7106 / 2523232

[www.rono.nl](http://www.rono.nl)

[info@rono.nl](mailto:info@rono.nl)

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

**RONOsport**

Voor al uw schaatsartikelen

Schaats-Shop Kunstijsbaan Tel 040-2550072



Port Betaald  
Port Payé  
Pays-Bas



Correspondentieadres: Bankrabbelers, Azalealaan 12, 5582 ED Waalre