

baankrabbels

50STE JAARGANG SEIZOEN 2013 - 2014 • VERSCHIJNT 6 KEER PER JAAR



RE-source
Renewable Energy

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

Groet,
Egbert Gramsbergen

Zonne-energie

Sinds 1983 lid van IJCE



Sinds 1979 in de 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 redactie	2	Zomertrainings IJCE	14
Van de bestuurstafel	2	Waar ligt de schaatsbaan in Eindhoven?	16
Weer zomers, weer shorttrack!!	3	Finale IJSTIJD!	18
IJCE Clubkampioenschappen	5	Flevonice buitenijs	20
Volkswijsheden, klein foutje...	6	Schaatsen, trainen én sportkeuring	22
Column Frouke Oonk	7	Jaaragenda	23
Terugblik SPI	8	IJsuren IJCE	23
Schaatsen op het Runmeer	10	Colofon	24
Het nieuwe beleid krijgt vorm	12		

IJCE
IJSCLUB EINDHOVEN



MÉÉR DAN SCHAATSSEN!

ERELEDEN EN LEDEN VAN VERDIENSTE

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

CLUBBLAD BAANKRABBELS [verschijnt zes keer in het schaatsseizoen]

Kopij:	baankrabbels@ijce.nl	SCS/Margarita Bouma
Website:	www.ijce.nl	Opmaak: Elsa Zijlmans
Artikelen:	Nico Broers, Peter Henning, Thijs, Ad den Otter, Willem Maris, Frouke Oonk, Harrie Wenting, Eelco Mulder, Wim Ottenhoff	Adressen: ledenadministratie@ijce.nl
Fotografie:	Gerrit Bogerd en Harrie van Iersel	Drukwerk: EB Grafimedia Rooijakkerstraat 3, Postbus 601, 5600 AP Eindhoven T 040 2387444, (tevens verzending)



'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

Beste lezers,
Graag presenteren wij u nr. 5 van de Baankrabbels van dit seizoen. Het voorlaatste nummer, met veel gevarieerd nieuws en belangrijk nieuws van het bestuur van IJCE in verband met het nieuwe beleid dat weer een belangrijke stap verder is gekomen. Inmiddels zijn de winterspelen in Sotsji achter de rug waar u hopelijk ook van genoten heeft en meegedeeld heeft met het leveren van de prestaties op schaatsgebied. Frouke Oonk schrijft erover in haar column. Een record aantal medailles dat nog moeilijk te overtreffen zal zijn in de toekomst. Via het Eindhovens Dagblad werd zelfs geschreven over de deelname van een oud IJCE-lid: Carien Kleibeuker en wij maken u daar graag deelgenoot van. IJCE-leden met pioniersgeest zijn voor het eerst naar Zweden getogen om daar op het Runmeer 200km te gaan schaatsen en schrijven over hun ervaringen. Thijs (van het Natuurijs) schrijft dit keer over Volkswijsheden. Het zomerijs komt er aan, de zomertrainingen worden ingeroosterd en we hebben nuttige informatie over training en sportkeuring opgenomen.

De redactie wenst u wederom veel leesplezier met dit nummer. Wij houden ons aanbevolen voor nieuwe kopij. Mocht u vragen, suggesties, ideeën hebben voor de Public Relations van IJCE aarzel dan niet om een bericht te sturen. Stuur ons bericht of kopij via dit emailadres: baankrabbels@ijce.nl

De Baankrabbel-redactie



Ad den Otter



Dick Bous



Marianne Vincken

VAN DE BESTUURSTAFEL

Tijdens deze weken is het hoogseizoen voor veel leden van IJCE: veel zelf schaatsen en veel schaatsen kijken. Zelf schaatsen bij de clubkampioenschappen Langebaan, voor het SPI en bij de clubkampioenschappen marathon en naar het schaatsen in Sotsji kijken op de televisie. We hoeven niet te twifelen tussen zelf schaatsen op natuurijs of naar schaatsen kijken op de tv: het was vanmiddag 11 graden toen ik Koen Verweij het goud zag missen op 3/1000e van een seconde. Een beetje bizar of pech voor Koen dat de tijd bij het schaatsen wel zo nauwkeurig kan worden gemeten, want bij het skiën kan dat kennelijk niet: daar werden twee gouden plakken uitgereikt enkele dagen geleden toen twee vrouwen tot op een honderd-



Nico Broers

ste van een seconde dezelfde tijd hadden. Gelukkig is Koen pas 23 jaar: over vier jaar en over acht jaar heeft hij weer een kans.

Goed winterweer kunnen wij deze winter wel vergeten. Elders in de wereld zijn wel extreme winterse omstandigheden, maar dat gaat onze neus voorbij. In Biddinghuizen was de voor 16 februari geplande toertocht van 200 km afgelast evenals het weekend daarvoor de GP-wedstrijd voor de marathontoppers. We moeten toch maar weer even blij zijn dat wij over een mooie kunstijsbaan beschikken! Op 23 januari jl. overleed Jan Pesman op 82-jarige leeftijd. In 1960 behaalde hij een bronzen medaille op de 5 kilometer – en dat was ook de enige Nederlandse medaille bij het langebaanschaatsen – op de Olympische Spelen in het Amerikaanse Squaw Valley. Toen was er in Nederland nog geen enkele 400m-kunstijsbaan. Hij moest naar Noorwegen voor de ijstraining!

Het bestuur besteedt veel tijd aan het nieuwe trainingsbeleid. Dat wat als nieuw jeugdbeleid is ingevoerd, gaat leiden tot een nieuw trainingsbeleid. In de vorige Baankrabbels meldde ik dat er een brainstormsessie ging plaatsvinden met het bestuur en enkele trainers. Die sessie is geweest en aan de hand van de uitkomsten daarvan heeft het bestuur de hoofdlijnen voor een nieuw trainingsbeleid geformuleerd, die een dezer dagen in een tweede brainstormsessie met enkele trainers worden besproken en nader uitgewerkt. Vervolgens gaat er op maandag 17 maart 2014 een bijeenkomst met alle trainers plaatsvinden waar het beoogde nieuwe trainingsbeleid gepresenteerd en toegelicht gaat worden. Daarna zal het ook naar de leden worden gecommuniceerd en uiteraard staat dit onderwerp op de agenda van de Algemene Ledenvergadering die op donderdag 24 april 2014 om 19.30 uur wordt gehouden in het Gildehuis aan de Boutenslaan 159A in Eindhoven. De agenda voor de ALV wordt in de volgende Baankrabbels gepubliceerd.

Tijdens de laatste bestuursvergadering op 6 februari 2014 is besloten dat IJCE ook komende zomer weer “zomerijs” gaat huren voor het promoten van het shorttracken. Belangstellenden dienen de berichten daarover op de site in de gaten te houden.

Ook dit jaar komt er weer een Vrijwilligersavond waar het bestuur alle vrijwilligers graag ontvangt om hen onder het genot van een hapje en een drankje te bedanken voor hun inzet in het afgelopen seizoen. Dat gaat gebeuren op maandag 24 maart 2014. Aan het entertainment wordt gewerkt. Twee jaar geleden was Leen Pfrommer gastspreker en vorig jaar Annamarie Thomas. De nu boven aan ons lijstje staande gastspreker staat borg voor tal van leuke en interessante anekdotes. Dus vrijwilligers van IJCE: houd die datum 24 maart vrij in je agenda. Alle vrijwilligers ontvangen nog een uitnodiging voor deze avond. De vrijwilligers die geen uitnodiging hebben ontvangen en van andere vrijwilligers horen dat die wel een uitnodiging hebben ontvangen: meld je per mail bij mij via secretaris@ijce.nl met vermelding van je vrijwilligerstaak en dan wordt de uitnodiging alsnog toegezonden.

De volgende bestuursvergadering is op 6 maart 2014.

Nico Broers, secretaris IJCE

WEER ZOMERIJS, WEER SHORTTRACK!!



Het winterseizoen loopt op z'n eind. Nou ja, winter, mijn dikste wintertrui is niet uit de kast geweest. Zelfs onze geplande dag naar Flevo-nice is weggesmolten. Op de 400m-baan mag het dan half maart afgelopen zijn, dat geldt niet voor de 30x60 binnenbaan. Sowieso loopt het winterseizoen daar nog door tot half april, maar net als vorig jaar gaan we vanaf half april nog een week of tien door met shorttrack. We verhuizen dan wel van de zaterdagochtend naar de vrijdagavond. Ook dan weer twee uren. Voorlopig zijn de tijden van 18.45uur tot 21.15uur. Het eerste uur is bestemd voor de geoefende shorttrackers. Het tweede uur is bestemd voor de beginnende shorttrackers. De eerste training staat gepland voor vrijdag 11 april. Elke groep bestaat uit maximaal 20 deelnemers.

Shorttrack is dankzij de Olympische Spelen nog meer in de belangstelling gekomen. Hoe kan het anders!! Dat shorttrack en langebaan elkaar kunnen versterken heeft Jorien ter Mors nu wel bewezen. Om antwoord te geven op die gestegen belangstelling bieden we als IJCE ook mensen buiten de vereniging de gelegenheid om met deze flitsende sport kennis te maken. Laat dit dus weten in jouw omgeving!! Aspirant deelnemers mogen als kennismaking één gratis training meemaken!! Ze kunnen shorttrack schaatsen lenen. Als het enthousiasme dan echt is gewekt, kunnen ze lid worden van IJCE en alle volgende shorttracktrainingen meemaken. Ook dan kunnen ze de shorttrack schaatsen blijven lenen.

Ook na de zomervakantie bijten we de spits van het nieuwe schaatsseizoen af met shorttrack. Dat zal zijn vanaf vrijdag 1 augustus.

Voor meer nieuws over shorttrack, houd de website in de gaten!!

Wil je komen shorttracken vanaf 21 maart of vanaf 11 april, meld je dan aan op shorttrack@ijce.nl en zorg dat de volgende informatie in je mailtje staat:

- je naam,
- beginner of geoefend
- eigen schaatsen of graag lenen
- als je graag schaatsen leent, vermeld dan ook je schoenmaat!!!

Als je geen tegenbericht krijgt voor 21 maart ben je meteen ingedeeld. Als er teveel aanmeldingen zijn of de juiste schoenmaat is niet meer beschikbaar laten we dat weten.

Willem Maris

IJCE CLUBKAMPIOENSCHAPPEN 2013 | 2014

Onder luide aanmoedigingen van de toeschouwers begonnen 1 februari om kwart over zes de pupillen hun 100m op de clubkampioenschappen. Het was de eerste afstand van de wedstrijden verdeeld over twee dagen waaraan een groot aantal IJCE leden deelnam, 96 in totaal van zowel langebaan als toer. Op de eerste dag kwamen alle pupillen in actie en werd er fanatiek gestreden om de medailles en bekens voor de 100, 300 en 500m. De oudere pupillen A/B mochten op zondag ook nog een 700m rijden. Uiteindelijk leverde dit de volgende pupillen clubkampioenen op:

- | | |
|--|---|
| • Meisjes pupillen F: Janine Garretsen | Jongens pupillen F: Aimar Kuijpers |
| • Meisjes pupillen E: Hylke Willemsen | Jongens pupillen E: Thomas Eperjesy |
| • Meisjes pupillen D: Merel Bisschops | Jongens pupillen D: Meinte Mellema |
| • Meisjes pupillen C: Yvette Garretsen | Jongens pupillen C: Floris-Jos van Tuijn |
| • Meisjes pupillen B: Claire Garretsen | Jongens pupillen B: Victor van Oosterhout |
| • Meisjes pupillen A: Shirley Arts | Jongens pupillen A: Victor van Oosterhout |

Voor de junioren stonden afstanden verdeeld over twee dagen op het programma.

Aan het eind van de zondag leverde dit de volgende winnaars op:

- | | |
|--|---|
| • Dames junioren C: Eveline van Oosterhout | Heren junioren C: Bas Andriessen |
| • Dames junioren B: Simone Post | Heren junioren B: Tim Kemperman |
| • Dames junioren A: Anne Michiels | Heren junioren A: Thijs van der Heijden |

De strijd bij de heren (Neo)Senioren & Masters werd op overtuigende wijze beslist in het voordeel van Bart van der Heijden, met 8 punten voordeel in het eindklassement. Bij de dames zegevierde Monique van der Hamsvoord en vierde dit door in de afsluitende 3km samen met Aafke Bakker al buikglijdend over de finish te komen. Een ruim aantal niet-licentiehouders stond ook aan de start om de strijd aan te binden over een 500 en 1000m. De winnaars hier waren Carolien van Geest en Wouter Kroon.

Alle winnaars kregen hun medailles en bekens uitgereikt uit handen van de IJCE bestuursleden Willem Maris en Nico Broers. Al met al was het een erg geslaagd weekeind. Er heerste een heel gemoedelijke en sportieve sfeer langs en op de baan, er werd goed geschaatst en hopelijk is er door iedereen plezier aan beleefd. De nog onbekendheid met wedstrijdrijden van vele pupillen leidde nog wel tot wat vertraging in het wedstrijd-schema maar dat mocht de pret niet drukken. Het zou echter wel fijn zijn als volgend jaar met name van Toer wat meer trainers aanwezig zijn om de pupillen te begeleiden. Enthousiaste reacties van deelnemers liet wel zien dat de clubkampioenschappen een leuke manier is om te tonen wat je kunt op het ijs en om je met clubgenoten te meten. Het streven voor de volgende editie is dan ook om nog meer deelnemers te kunnen verwelkomen.

Wij wensen alle kampioenen proficiat met de door jullie behaalde titels, jullie mogen je een jaar lang clubkampioen noemen!

De Wedstrijdcommissie

KLEIN FOUTJE.....

Dat mijn rubriek soms nog aandachtig gelezen wordt, ondervond ik dezer dagen. Ik kreeg een bemoedigende brief van een volkswijsheid-deskundige van het Nederlands Instituut voor Volkswijsheid.

Geachte heer Thijs,

Heel veel waardering voor uw kennis van de natuur en van het gedrag van vogels en op de invloed hiervan op het weer. Uw wijsheden hebben mij geïnspireerd tot het doen van enige nadere studies van volkswijsheden. Oude analen en kronieken geven hierbij veel inzicht in het verloop van het weer. Na enige studie stuitte ik op de bron van uw uitspraak, vermeld in uw lijfblad *De Baankrabbels*: **Staan in januari de sloten vol water, dan komt de winter gewoon wat later.** Dit blijkt echter niet helemaal te kloppen. Dit blijkt een variant van de oude weerspreuk te zijn die in de regio rond Geldrop nogal gebruikt werd. Maar dit is een verbastering van de spreuk zoals die overal elders in Brabant voor komt. Immers de spreuk is: **Staan in januari de sloten vol water dan komt de winter een jaar later.** Soms werd deze spreuk in andere delen van het land ook in iets andere vorm gebruikt: **Staan in februari de sloten vol water, dan eindigt de winter met een kater.**

Overigens kwam ik nog een aantal spreuken tegen die niet veel goeds beloofden, zoals:

Slaat in november de bliksem in het riet, dan vriest het de hele winter niet.

Een andere aanwijzing is ook: **Zijn in december de weiden groen, dan is het schaatsen niet te doen.**

Hopende u hiermee weer op de hoogte te hebben gebracht, en ik zal uw rubriek aandachtig blijven volgen verblijf ik,

met vriendelijke groeten,

Dr. J.V.

Het vorenstaande bevestigt nog wel eens dat het grootste deel van wat ik zeg meestal klopt. In mijn vorige rubriek heb ik u ook nog verteld dat de kolganzen door mij begin Januari nog terug zijn gestuurd. Niet veel later kwamen de ganzen in een heel grote groep weer over en nu had mijn roepen en zwaaien geen effect. Zonder blikken of blozen vlogen ze gewoon door, richting Noorden. En terwijl ze overvlogen voelde ik duidelijk nattigheid naar beneden komen. Dit deed me meteen weer aan de spreuk denken: **Als de ganzen schijten in de vlucht, dan is de winter uit de lucht.** Voor de zekerheid heb ik deze spreuk voorgelegd aan drs Koekoek van het Instituut voor de Ornithologische Trekbewegingen. Hij bevestigde dat dit echt helemaal klopt.

Beste schaatsvrienden. Er is dus geen houden meer aan. Het vorenstaande betekent dat het echt gebeurt is met de winter dit jaar. De lente komt eraan. Ik moet me overgeven. De winter is vergangen. Amen.

Thijs (van het natuurrijks)



Column van Frouke Oonk
voormalig top-langebaanschaatsster

DE SPELEN ZIJN VOORBIJ. WE MOETEN WEER VIER JAAR WACHTEN!

terwijl ik naar de langlaufers zit te kijken die hun laatste afstand door beuken baal ik al dat de spelen morgen gewoon niet meer terug komen. We moeten weer vier jaar wachten! En wat was jouw favoriete moment? Is het geworden zoals je had gehoopt? Zijn er genoeg statements gemaakt over Rusland, de anti homo-wet, de mensenrechten en de belachelijk hoge uitgaven voor dit mooie evenement?

Voor mij zijn de spelen geslaagd. Ze zijn altijd geslaagd, want de spelen worden omringd door prachtige verhalen, van welke sporter dan ook. Wat ik graag zou willen weten is het verhaal van de Noor Petter Northug. De Sven Kramer van Noorwegen op de dunne latten heeft nog geen enkele medaille binnen gehaald. Wat is zijn verhaal? Gaat hij vandaag dan toch nog een medaille pakken? Winnen of verliezen, de verhalen blijven mooi en ooit keert de zijde van die wel of niet gehaalde medaille om... Er is altijd een leerproces.

Ik heb meerdere momenten gehad en gedacht "ik hoop dat mijn groep dit ziet!". De mooie beelden van de atleten tijdens een warming up, de cooling down en de concentratie tijdens de wedstrijd. Winnen en verliezen, het zijn allemaal leermomenten. Wel hebben deze spelen meer helden gecreëerd dan ooit te voren. Een prachtig voorbeeld voor de jeugd. En nu maar hopen dat we als club hier een flinke steen aan bij kunnen dragen. Plezier staat voorop, je gaat schaatsen omdat je het leuk vindt, niet omdat het moet. Dit geldt ook voor het allerhoogste niveau! Carien Kleibeuker heeft het bewezen en de eerste prachtige Olympische "IJCE medaille" op tafel gelegd omdat ze schaatsen een geweldig mooie en leuke sport vindt! En zo is het!

IT'S NOT WHETHER
YOU GET KNOCKED DOWN;
IT'S WHETHER YOU GET UP

"Vince Lombardie"



TERUGBLIK SPI SEIZOEN 2013 | 2014

Dit jaar stond het SPI vooral in het teken van de invoering van het inschrijven via de website en bleef het aantal inschrijvingen bij de jeugd sterk achter bij voorgaande jaren.

Het was duidelijk een anders dan anders SPI-jaar. Dat begon al met de invoering van het digitaal inschrijven via de website gecombineerd met automatische incasso. Vroeg in het seizoen hebben we daarvoor samen met Jeroen Rutten (een van de beide webmasters van IJCE) een web formulier ontwikkeld en laten testen door de trainers. Hun feedback heeft er mede toe bijgedragen dat de invoering vrij soepel is verlopen.



Jammer was echter dat het aantal inschrijvingen bij de jeugd bijna gehalveerd bleek ten opzichte van voorgaande seizoenen. Hoofdoorzaak lijkt te zijn dat in het zelfde weekend de clubkampioenschappen zijn verreden. Iets om volgend seizoen bij het opstellen van de jaar-agenda rekening mee te houden.

Deelnemers SPI	2012	2013	2014
Jeugd	66	63	35
Senioren	179	177	171
Totaal	245	240	206

Inschrijving via de website

Inschrijving via de website in combinatie met automatische incasso biedt veel voordelen. Maar er is ook een nadeel en dat is dat de SPI-commissie niet meer in de hal of het restaurant zit voor het inschrijven, waardoor de schaatsers er op die manier niet meer op geattendeerd worden. Dat bleek wel uit het feit dat pas heel kort voor de sluitingsdatum de inschrijvingen begonnen binnen te lopen. Ook werden er in eerdere jaren aan de inschrijftafel van de commissieleden ongemerkt veel vragen beantwoord en potentiële SPI-deelnemers over de streep getrokken.

Het inschrijven via de website scheelt veel overtypewerk. Wel bleken de ingevulde gegevens, ondanks een aantal ingebouwde controles, nogal eens fouten te bevatten: e-mailadressen, lidnummers, etc. Volgend seizoen gaan we nog een aantal checks toevoegen om het formulier verder 'fool proof' te maken. Ook zoeken we nog een betere oplossing voor het opgeven van groepen, want lidnummers van groeps-genoten zijn vaak niet bekend en worden dan niet ingevuld. Mogelijk dat we een optie kunnen toevoegen waarmee lidnummers van groepsleden opgezocht kunnen worden. We gaan samen met de webmaster kijken wat er mogelijk is en dat voor het volgende seizoen inbouwen.

Opmerkingen die we van deelnemers hebben gekregen zijn waar mogelijk meteen verwerkt of worden volgend seizoen in de website verwerkt. Zo staat nu de peildatum voor de leeftijd (1 april van het jaar dat de SPI-rit gereden wordt) duidelijker vermeld op de website.

Suggesties blijven uiteraard welkom via spi-commissie@ijce.nl, of spreek ons aan langs de baan.

SPI Jeugd

Om de jeugd niet op een vrijwel lege baan te laten rijden hebben we een dertigtal senioren gevraagd om ook op zaterdag 1 februari te rijden. Dat is prima verlopen. De ijscondities waren die dag niet ideaal. Het was een graad of zes en vrij vochtig wat de ijskwaliteit niet ten goede kwam. Het hoogste aantal ronden (68) bij de jeugd is door Luuk Delisse gereden.

SPI Senioren

De senioren hebben op maandagavond 3 en 10 februari gereden. Beide avonden was de temperatuur ruim boven nul maar hield het ijs zich redelijk goed. Het hoogste aantal ron-



den lag evenals vorig jaar op 95 en is gereden door Marcel Dijkstra en Wil van der Hamsvoord. Oudste deelnemer was Boudewijn Verhaar die ondanks zijn 76 lentes toch mooi 66 ronden heeft neergezet.

Uitslagen

Op de IJCE-website zijn vanaf de home page via Activiteiten > SPI > SPI Resultaten de uitslagen te bekijken. De Adelaarslijst moet nog bij gewerkt worden; deze volgt later. Op de website vind je ook uitgebreide achtergrond informatie over het SPI en de spelregels. Mis je nog zaken, laat het ons dan weten.



Foto's en video's SPI op de IJCE-website

Behalve de uitslagen zijn er ook foto's en video's van de SPI-ritten op de website te vinden die zijn gemaakt door onder andere Harrie van Iersel.

Kijk bij: Algemene activiteiten > SPI > SPI Foto's en Films. Nog niet al het materiaal is op dit moment al beschikbaar, kijk daarom de komende weken nog eens bij Fotoalbum.

De foto's bij dit artikel zijn gemaakt door Ko van Dijk en Harrie van Iersel.

We zien jullie graag het volgende seizoen allemaal weer terug bij het SPI.

*De SPI-commissie
Wim Ottenhoff, Hans van Beurden, Egbert Gramsbergen
spi-commissie@ijce.nl*

SCHAATSEN OP HET RUNNMEER IN ZWEDEN

Februari 2014.

Is het avontuur of uitdaging?

Is het inspanning of ontspanning?

Drie schaatsenrijders haalden de ijzers uit het vet en togen naar Zweden.

Daar heerst de vorst en zorgt voor een stevige ijsvloer. Als er dan ook nog iemand bereid is om het ijs



sneeuwvrij te maken kan er geschaatst worden. De Zweden zelf noemen het 'skaten' en gebruiken er grote prikstokken bij. De Hollanders houden het bij hun vikings of salomons; grote afstanden op een groter of kleiner rondje, als er maar geschaatst kan worden.

11 Februari. De temperatuur is rond de nul graden, voor Zweedse begrippen veel te warm. Een koude periode in januari zorgde voor zo'n 20 cm stevig ijs op het Runnmeer, maar echt goede omstandigheden, dat is toch heel wat anders.

Christan van Dartel is en blijft optimistisch over de mogelijkheden. Dit optimisme is onontbeerlijk om de twijfelaars over de streep te krijgen, zo blijkt. Uiteindelijk staan er op die ochtend zo'n 80 personen aan de start voor een toertocht over 200 km: de alternatieve van Zweden.

Onder de deelnemers drie afgevaardigden van de ijsbaan Eindhoven. Zo is de PR-missie van Van Dartel niet geheel tevergeefs geweest.

Op de grens van licht en donker, om 7.00 u in de ochtend, staan we kleumend aan de start. Een smal bundeltje licht op het hoofd laat zien dat het die nacht een klein beetje gevoren heeft. Als we van start gaan weten we nog niet welke ronde we gaan rijden: de dag ervoor was de 9 km-ronde geblokkeerd door 10 cm water over een afstand van 100 meter. Ik vertrek in de kop van de groep en het tempo zit er meteen goed in. Na 15 minuten kijk ik voor het eerst om. Ik verwacht een lang lint van schaatsenrijders, maar tot mijn verrassing zie ik me in het gezelschap van vijf anderen en verder helemaal niets. Achter ons één grote leegte, in de verste verte niemand te bekennen.

Ik besluit maar door te rijden; we zien wel. Kop over kop glijden de uren en de kilometers voorbij. Na 2,5 uur passeren we het laatste plukje van de andere deelnemers, waaronder Frank van Schaik en Maarten van de Pas. Ik hoor nog net hun aanmoediging om toch zeker bij deze kopgroep te blijven en verder gaat het. Opnieuw rond de eilandengroep in het Runnmeer. Het water was als bij toverslag verdwenen en het rondje van 9 km kunnen we dus telkens geheel rijden.

Het probleem is echter dat we niet weten hoeveel ronden we moeten rijden. Na 4 uur krijgen we door dat we na 22 ronden kunnen stoppen. Vier ronden voor tijd wordt ik 'geflikt'. De anderen in de kopgroep, inmiddels tot 4 uitgedund, zien dat ik even een banaan uit een tasje pak bij de doorkomst. Ik zie hen naar elkaar wenken en ze gaan er vandoor. Ik heb zo'n 200 meter achterstand en kan enkel rustig blijven en meteen de achtervolging inzetten. De anderen blijken later 'vrienden' uit Haarlem te zijn. Bij een tocht op de Reschensee waren ze zelf ook ooit zo geflikt, vertelde een van hen later.

Na een achtereenvolgende van zo'n 5 kilometer haal ik ze bij en van mij hoeven ze geen kopwerk meer te verwachten.

De laatste ronden wordt er toch nog stevig doorgereden omdat er een verse schaatser aansluit en twee volle ronden kopwerk neemt. Het einde nadert en we maken ons op voor de sprint. Er wordt geïnformeerd of ik mee wil sprinten, maar: ik geef die info niet prijs, gezien de eerdere ervaringen. Met mijn salomons' ben ik iets in het nadeel en ik ben al blij dat ik het tempo tot het laatst kan volgen. In de eindsprint smakt een van de rijders met zijn hoofd op het ijs, hij strandt in het zicht van de haven. Ik wordt derde.

Een half uur na de finish komen we erachter dat we geen 200 km geschaatst hebben. De ronde bleek iets meer dan 8 km te zijn waardoor we 20 km tekort komen.

Frank en Maarten zijn dan nog bezig en rijden nog 2 ronden extra om de mijlpaal van 200 km te slechten. Drie dagen later rijden we onder nog slechtere omstandigheden de 100 km. Hier gaat het iets rustiger aan toe. Na zes dagen sneeuw, ijs en iets te hoge temperaturen, laten we Zweden en het ijs weer achter ons. Een ervaring rijker.

Harrie Wenting

HET NIEUWE BELEID KRIJGT VORM!

Beste lezers, de afgelopen maanden heeft het IJCE-bestuur zich gebogen over de verdere concretisering van het nieuwe beleid waarover in de vorige Algemene Leden Vergadering besloten is. Samen met de IJCE trainers en de werkgroep 'Naar nieuw beleid' is gezocht naar de beste mogelijkheden om tot een goede integratie van de jeugd-trainingen te komen en de integratie van Langebaan en Toerrijden te bewerkstelligen. Het doel daarvan is om tot een betere doorgroei van de jeugd te komen met optimaal schaatsplezier. Daarnaast willen we het clubgevoel versterken en de scheidingen tussen de verschillende groepen laten verdwijnen. De eerste stap daartoe is in de loop van dit winterseizoen doorgevoerd: de trainingen van de jeugd op de 400meter-baan zijn in december naar hetzelfde uur gebracht. We zijn nu zover dat we een nieuw rooster voor de hele vereniging gereed hebben. Dat betreft niet alleen een rooster voor de wintertrainingen maar ook een voor de zomertrainingen. Hierdoor heeft de vereniging aan jong en oud, schaatsters met veel ambitie en schaatsters met minder ambitie iets te bieden gedurende het gehele jaar: wedstrijdrijden, toerrijden, marathon, shorttrack, en in de zomer ook skeeleren. IJCE wil dit hele palet aan zijn leden kunnen aanbieden met de beste mogelijkheden. Met de IJCE-trainers gaan we binnenkort het rooster uitvoerig doornemen zodat aan het einde van het seizoen, per 17 maart, bekend is hoe het zomerseizoen en het volgende winterseizoen in elkaar zitten. Hierover zal nog nadere publicatie volgen maar het bestuur wil de leden nu in ieder geval informeren hoe de uitgangspunten van het beleid in rooster vertaald wordt.

Van beleid naar rooster

Het rooster op hoofdlijnen hebben we opgesteld vanuit het nieuwe trainingsbeleid. Belangrijke ele-

menten in het nieuwe trainingsbeleid zijn:

- Vernieuwen is nodig om als vereniging te overleven
- Voor jong en oud en voor het hele gezin met prioriteit voor de jeugd
- Recreatief en wedstrijd
- Zelf trainen en training geven
- Samenhang tussen de disciplines
- Winter- en zomertraining
- IJCE is er het hele jaar voor haar leden!

Dit nieuwe trainingsbeleid levert uitgangspunten op voor het nieuwe rooster op hoofdlijnen:

- Alle jeugd vanaf niveau 4 bundelen naar dezelfde uren
- Vaardigheid, talent en ambitie zijn de basis voor de indeling in verschillende groepen
- Bij volwassenen onderscheid tussen vrij schaatsen en schaatsen met training of begeleiding
- Ieder lid heeft recht op minimaal twee trainingen per week
- Ook vrij schaatsen mogelijk op twee uren per week
- Bij shorttrack onderscheid tussen beginners en geoefenden

Bij het opstellen van het nieuwe rooster op hoofdlijnen en de verfijning naar de groepsindeling hebben we een paar belangrijke randvoorwaarden gehanteerd. Zo zullen de ijsstijden die IJCE bij het ijsportcentrum huurt nauwelijks veranderen. Verder hebben we er voor gekozen om verschuivingen van rijders en trainers naar andere ijsstijden zo veel mogelijk te beperken. Ook willen we inspelen op de verwoersperikelen van ouders die meer kinderen op training hebben bij onze vereniging.

Langs deze weg hebben we een nieuw rooster op hoofdlijnen gemaakt en hebben we dit rooster uitgewerkt naar de groepsindeling. Dat wil zeggen dat we alle rijders die nu training of begeleiding hebben in dit nieuwe rooster hebben ondergebracht. Dat er daarbij hier en daar toch verschuivingen optreden naar andere ijsstijden was onvermijdelijk. Dat zal niemand verbazen.

Bekend maken

Natuurlijk is hiervoor in de allereerste plaats de medewerking van de trainers nodig. De gesprekken met de betreffende trainers zijn inmiddels gestart. Bovendien gaan we dit op maandag 17 maart a.s. met alle trainers samen bespreken.

Nu al vragen sommige ouders en rijders ons of er volgend seizoen wat gaat veranderen en wanneer ze daar meer over te horen krijgen. De ouders van onze jeugdleden gaan we op zaterdag 15 maart bijpraten. De uitnodigingen voor deze bijeenkomst zijn inmiddels verstuurd.

Op zondag 16 maart, aansluitend op de Seizoenafsluiting op de 400meter baan, vindt er om 10.00 uur in de Ab Capponzaal een bijeenkomst plaats voor alle geïnteresseerde leden. Het nieuwe rooster wordt daar dan gepresenteerd en verder toegelicht.

Vergeet ook niet om onze website te bekijken.

Willem Maris, bestuurslid technische zaken

ZOMERTRAINING IJCE VOOR JONG EN OUD

Bij IJCE ben je jaarrond met de schaatssport bezig. Na afsluiting van het schaatsseizoen kan jong en oud in groepsverband aan de zomertraining deelnemen.

De Zomertraining is onderdeel van het lidmaatschap en je betaalt daar niet extra voor!

Je kunt deelnemen aan loop/droogtrainingen, skeelers, shorttrack en wielrennen. Je kunt je op die manier optimaal voorbereiden op het nieuwe schaatsseizoen.

Het klinkt wellicht vreemd in de oren, maar schaatsen leer je pas echt op het droge. En het is nog leuk en gezellig ook!

• Programma zomertraining seizoen 2014-2015

Het zomertraining programma start op maandag 5 mei 2014 en eindigt per 17 oktober.

Er is een zomervakantie stop die nog nader bekend gemaakt wordt.

Maandagavond

LOOP-/ DROOGTRAINING	voor alle leden	18.30 – 20.00 uur	parkeerterrein Stationskoffiehuis, Aalst-Waalre.
FIETSTRaining	(oudere) jeugd vanaf juniores C	18.30 – 20.00 uur	vanaf het parkeer- terrein Stationskoffie- huis, Aalst-Waalre.

Let op, deze trainingen zijn bedoeld om op de racefiets uit te voeren. Het dragen van een fietshelm is daarbij verplicht. Indien het i.v.m. de training beter uitkomt om vanaf een andere locatie te vertrekken zal dit tijdens de training worden aangegeven en op de website van IJCE worden vermeld.

TOER SKEELEREN	voor alle leden	vanaf 19:00 uur.	
----------------	-----------------	------------------	--

Zie verder op de pagina voor opgave.

Woensdagavond

SKEELERTRAINING	voor alle leden	18.30 – 20.00 uur	kunstijsbaan Eindhoven.
-----------------	-----------------	-------------------	----------------------------

(Let op, bij deze trainingen is het dragen van een helm verplicht).

TOER SKEELEREN	voor alle leden	vanaf 19:00 uur	
----------------	-----------------	-----------------	--

Zie verder op de pagina voor opgave.

Let op! Pols-, elleboog- en kniebescherming alsmede een helm zijn verplicht om met een skeelertraining mee te doen. Dit geldt voor zowel de 400m. baan als voor toertochten.

Donderdagavond

LOOP-/ DROOGTRAINING	voor alle seniorleden	8.30 – 20.00 uur	parkeerterrein Stationskoffiehuis, Aalst-Waalre.
-------------------------	-----------------------	------------------	--

Vrijdagavond

SHORTTRACK	voor alle leden		
------------	-----------------	--	--

Het rooster hiervoor wordt binnenkort bekend gemaakt op de website. De trainingen worden verzorgd door Peter Traanman en zijn collega's.

Shorttrackschaatsen verschillen van langebaan- of toerschaatsen. Om die reden heeft IJCE voor de leden shorttrackschaatsen voorhanden voor gebruik tijdens de training in de maten 34 tot 45. Wie het eerst komt, het eerst maalt.

Deelnemers zorgen zelf voor een helm en handschoenen. Let op: Helm en handschoenen zijn verplicht om aan shorttracktraining te kunnen deelnemen. Men dient een kwartier voor aanvang van de training bij de binnenbaan aanwezig te zijn. Deelnemers worden in volgorde van inschrijving tot de training toegelaten en krijgen hierover zo spoedig mogelijk bericht. Aanmeldingen via email naar shorttrack@ijce.nl.

FIETSTRaining	(oudere) jeugd vanaf juniiores C	18.30 – 20.00 uur	parkeerterrein Stationskoffiehuis, Aalst-Waalre.
---------------	-------------------------------------	-------------------	--

Let op, deze trainingen zijn bedoeld om op de racefiets uit te voeren. Het dragen van een helm is verplicht. Indien het i.v.m. de training beter uitkomt om vanaf een andere locatie te vertrekken zal dit tijdens de training worden aangegeven en op de website van IJCE worden vermeld.

Aanmelding jeugdleden voor de zomertraining

Aanmelding voor de zomertraining jeugd geldt voor de loop/droogtraining en het skeelers op de 400m baan. Je kunt dit doen via het emailadres: zomertrainingjeugd@ijce.nl met opgave van voor- en achternaam, lidmaatschapsnr. IJCE, bij welke trainer je schaatst en of je wilt deelnemen aan het skeelers op de 400m. baan.

Aanmelding Toer skeelers

Toer skeelers betreft meestal een tocht over de openbare weg, op maandagen en woensdagen wanneer het wat langer licht is. We starten om 19 uur.

Aanmelding voor de skeelertraining is mogelijk door een email te sturen naar skeelers@ijce.nl met opgave van voor- en achternaam, lidmaatschapsnr. IJCE, bij welke trainer je schaatst en of je wilt deel-

nemen aan toerskeelers of op de 400m. baan of beiden. Je komt dan op een lijst en ontvangt van tevoren een bericht waar en wanneer we gaan starten.

Om met deze toerskeelertraining mee te mogen doen zijn pols-, elleboog- en kniebescherming alsmede een helm verplicht.

Trainingslocaties

- Stationskoffiehuis
Willibrordlaan 137/A
5581 GD Aalst-Waalre
- IJssportcentrum Eindhoven
Antoon Coolenlaan 3
Eindhoven

Kijk in ieder geval ook regelmatig op de website van IJCE bij nieuws en zomertraining in verband met mogelijke roosterwijziging.

WAAR LIGT DE SCHAATSBAAN PRECIES IN EINDHOVEN?



Inzetje: 20 jaar terug in de tijd. Het podium na een wedstrijd van IJclub Eindhoven Carien Kleibeuker (r) feliciteert Frouke Oonk. Links kijkt Jette Oonk toe.

Beste lezers, in het Eindhovens Dagblad van 19 februari stond een leuk stukje over Carien Kleibeuker die op de Olympische Winterspelen in Sotsji de bronzen medaille behaalde op de 5km. Waaruit we graag het volgende citeren:

“Waar ligt de schaatsbaan precies in Eindhoven?” Voordat de familie Kleibeuker in 1987 van Friesland naar Eindhoven verhuist, belt moeder

Meiskelien met die vraag naar de schaatsbond. Dan kunnen ze daar bij hun huizenjacht rekening mee houden, is het idee. Ze vraagt ook

meteen het telefoonnummer van de plaatselijke schaatsclub. ‘Schaatsen hoort bij een Nederlandse opvoeding’, vinden de Kleibeukertjes, die zelf graag toertochten rijden op natuurijs. Carien is negen als ze zich bij IJclub Eindhoven (IJCE) op de – dan nog volledig onoverdekte – ijsbaan aan de Antoon Coolenlaan meldt. Ze schaatst al even op noren, geleerd bij Trias in Goutum, waar ze kort aan shorttrack deed. Haar talent wordt snel opgemerkt. Samen met de zusjes Frouke en Jette Oonk behoort Kleibeuker vroeg in de jaren negentig tot de groeibriljanten van de Eindhovense club en van het gewest. Al heeft Kleibeuker het best lastig. Ze haalt zelden het podium omdat de jeugdtoernooien ‘allround’ zijn, met de 1500 als langste afstand. En de geboren stayer komt juist na een mijl pas goed op stoom. “Er zit geen enkele sprintvezel in haar lijf”, weet haar moeder. ‘Geduld’ luidt het devies. Naast de officiële (gewestelijke) trainingen krijgen de meiden geregeld ‘bijles’ van Margo van Dijk (in Sotsji actief als coach van de Belgische langebaanrijdster Jelena Peeters, red.). “Ze zag iets in ons, ze wilde ons verder helpen”, duidt Frouke Oonk (37) de inbreng van Van Dijk, die de schaatssters in haar eigen tijd vooral op technisch vlak bijstaaft.

Kleibeuker en Frouke Oonk stoten uiteindelijk door naar het internationale circuit. Ze zijn in feite elkaars tegenpolen: Oonk voor de sprint, Kleibeuker voor de lange afstand. Bij de Winterspelen in Nagano 1998 is Kleibeuker, dan 19 jaar oud, reserve op de 5 kilometer. Alles wijst in de richting van een succesvolle schaatscarrière. Het wordt echter een lange, ongeplaveide weg. Kort samengevat: Ze verhuist na het WK afstanden in 2000 (Nagano, 4de) naar Heerenveen, is overtraint en laat de langebaan niet lang daarna voor wat het is. Ze richt zich op de marathon. Jarenlang blijft het relatief stil. Tot de Spelen

van Turijn in 2006, waarvoor ze als een duveltje uit een doosje een ticket pakt.

Haar Olympisch debuut wordt een deceptie. Ze eindigt niet alleen slechts tiende. Ze is ook getuige van een verdacht onderonsje tussen Katarzyna Wójcicka en Gretha Smit, dat later de boeken in zou gaan als het omkoopschandaal, waarbij de Nederlandse (tevergeefs) geld bood voor het Poolse startbewijs op de 5000 meter.

Het jaar na de Spelen geeft Kleibeuker nog één keer alles. In 2008 is het op. Ze stopt met de langebaan. Weer. Of...Vijf jaar later sluipt de marathonrijdster als outsider opnieuw de Spelen binnen. Tijdens de kwalificaties – ‘het is weer gaan kriebelen’ – finisht Kleibeuker in een nieuw pr (6.57.30) voor Ireen Wüst en Yvonne Nauta. Typerend, meent Oonk. “Carien had altijd moeite met druk. Ze hield ook nooit van het keurslijf van de kernploeg. Ze heeft een bepaalde ontspanning nodig, dan presteert ze het beste.”

Kleibeuker viert volgende maand haar 36ste verjaardag. Ze is de oudste Nederlandse schaatsster ooit op de Winterspelen. Voor de fysiotherapeute en moeder van de vijfjarige Annemijn, is het in Sotsji nu of nooit. Haar ouders keken naar de race in Eindhoven, de stad waar het allemaal begon. Kleibeuker staat daar anno 2014 nog immer in de boeken van de plaatselijke ijsvereniging IJCE. Het clubrecord op de 5000 meter (7.09.15) reed ze als jonge twintiger (Tot zover het artikeltje van Anneke Liebrand van het ED). In Sotsji rijdt Carien Kleibeuker met 6.55,66 naar de Bronzen Olympische medaille. Het is voor haar een nieuwe pr en daarmee is ze net te snel voor de Russische schaatser Olga Graf (6.55,77). En zo staat ze tenslotte op het Olympisch podium naast Martina Sablikova die met 6.51.54 het Goud won en Ireen Wüst die de zilveren medaille behaalde met 6.54,28.

Artikel bewerkt door redactie BK

SUCCESSVOLLE FINALE IJSTIJD! WINTERSPELEN 2014

Op zondag 2 februari was de ijsbaan in het Olympisch Stadion te Amsterdam, De Coolste Baan van Nederland, even van de jeugd: 20 teams van de 22 IJSTIJD!-banen in Nederland, waaronder team Eindhoven strenden er om 'de Cup met de grote oren'. En... hadden heel veel plezier, getuige de vele positieve reacties van de IJCE deelnemers: de schaatsers, het IJshockeyteam, schaatsambassadeur Hugo van Oosterhout, begeleiders en niet te vergeten hun ouders!

Zo'n 500 kinderen waren naar Amsterdam gekomen, winnaars van de voorrondes van de 20 IJSTIJD!-banen die in december door heel Nederland hebben plaatsgevonden. 20 teams van tien schaatsers en tien ijshockeysers, met ieder hun schaatsambassadeur, die allemaal de nodige supporters hadden meegenomen, verzamelden zich voor de Spelen. Na een officiële opening waarbij alle teamleden bij naam werden genoemd terwijl ze hun vlag het stadion binnen droegen (kippenvel!) bestreden de schaatsers elkaar op vier onderdelen: de 500 meter, estafette, marathon en ploegenachtervolging en de ijshockeysers moesten proberen zich voor de finale te plaatsen.

Intussen kregen ook hun outfits en supporters punten van een deskundige jury die onder leiding stond van initiator Rintje Ritsma. Bij de beoordeling werd ook gelet op hoe ze omgingen met Sportiviteit &



FOTO: SCS/MARGARITA BOUIMA

IJstijd hockeyteam



FOTO: SCS/MARGARITA BOUIMA

IJstijd schaatsteam

Respect. Alle punten bij elkaar leverden uiteindelijk één overall winnaar op en dat werd het team van de IJSTIJD!-baan Venlo. Hun ijshockeysers winnen bij de recreanten en leverden een flink aandeel in de winst, maar het ging vooral om het meedoen! En dat vonden alle kinderen te gek.

De organisatie kan niet anders dan tevreden zijn met zoveel blije gezichten op het ijs. Ook Rintje Ritsma, initiatiefnemer van de winterspelen straalde: "Hier zijn geen woorden voor, want met alles wat je zegt doe je deze dag al bijna tekort. De baan als geheel is nog mooier geworden dan ik vooraf gedacht had en wat een evenement: het is geweldig om hierbij betrokken te zijn."

Het ijshockeyteam van team Eindhoven was samengesteld door trainers van de Kemphanen. Het schaatsteam van IJCE bestond uit: Yanninck Machiels, Willem Groot Dengerink, Victor van Oosterhout, Bruno Molin, Evi de Laat, Shirley Arts, Elise Wolf, Marteen de Boer, Lodewijk van Duuren, Maud Beusen en natuurlijk onze schaatsambassadeur: Hugo van Oosterhout. Zij hebben samen in januari enthousiast getraind op de 400m. baan voor de vier onderdelen van de Spelen: de 500m, Estafette, Ploegenachtervolging en Marathon. Mede dank zij de grote inzet van Annemarie de Vries als trainer en begeleider, Stella en Lisa Post, Margreet en Eveline van Oosterhout kon het schaatsteam in korte tijd klaargestoomd worden voor dit succesvolle evenement.

Voor nadere informatie zie:

<http://www.schaatsen.nl/ijstijd/nieuws/2014-02-02-venlo-wint-ijstijd-winterspelen>

Ad den Otter

FLEVONICE BUITENIJS

Onder het motto "een winter zonder buitenijs, is een verloren winter" gingen wij zaterdagmorgen 22 februari met 9 mensen op weg naar Flevonice in Biddinghuizen voor een schaatstocht over 100 km. Het plan was oorspronkelijk om een week eerder te gaan tijdens de Weissensee toertocht die daar georganiseerd zou worden, maar door zware windstoten heeft onze organisator Jolanda Wiepking hiervan afgezien. Later heeft Flevonice haar voorbeeld gevolgd en gelijk het hele evenement afgeblazen. De week hierna waren de vooruitzichten een stuk beter en hebben wij het erop gewaagd. Hier hebben wij achteraf geen spijt van gekregen. Het bleef de hele dag droog met windkracht 4 wat goed te doen was. 's Morgens vroeg, met de slaap nog in de ogen, vertrokken wij richting de polder en omstreeks 10.00 uur begonnen wij aan onze schaatstocht. Het zou een tocht worden zonder koek en zopie, muziek en medailles, maar dat was geen probleem. Wij als ervaren schaats(t)ers waren geheel zelfvoorzienend. Het zou ook een ingekorte tocht worden. Na het faillissement is de ijsbaan van 5 naar 3 km. ingekort. Het voordeel was dan weer dat het rondjes tellen sneller ging wat toch veel voldoening gaf. In het landschap zagen wij de afgesneden lussen asfalt van de 5 km. ijsbaan met zijn zandduinen en lantaarnpalen er desolaat bij liggen. Ja, het is nog steeds crisistijd.

Tijdens het schaatsen onderbinden zagen wij verschillende groepen voorbijkomen. Toen wij echter op het ijs kwamen, waren die kennelijk zo geschrokken, dat ze met de staart tussen de benen verdwenen en stonden wij er de hele dag alleen voor. Maar dat mocht de pret niet drukken. Wij vormden de enige hechte groep op het ijs en reden blijkbaar zo goed, dat er meerdere mensen waren (zelfs Belgen) die bij onze trein aanpikten. Na elk rondje van 3 km. zijn wij van kop gewisseld en telkens na 6 rondjes hebben wij een korte pauze gehouden. Onze organisatie had zelfs aan een rondeteller gedacht. Als onze slaven-drijfster Petra, met haar waterspeentje in haar mond, dan weer opstond, wisten wij hoe laat het was en verbrandden wij onze tong aan de warme choco.

In het begin was de overgang van ons vertrouwde ijs in Eindhoven wel groot, maar mensen, dit is toch echt buitenijs. Een Nederlander moet altijd iets te zeuren hebben! Er lag wel een geribbelde ijsvloer, het leek alsof je over een macadamweg schaatste, je weet wel zo'n ouderwetse betonweg die vooral in Brabant in het verleden veel zijn aangelegd. Deze ribbels ontstonden door een combinatie van koelbuizen en een temperatuur van ongeveer 10 °C. Een bijkomend voordeel was dat er door het zachte weer, een dun laagje water op het ijs kwam te staan, waardoor het ijs uitstekend begon te glijden. Later op de dag hoorden wij, dat na 16.00 uur dit dunne laagje water ging opvriezen, waardoor het ijs alleen maar beter zou worden. 's Middags werd het aanzienlijk drukker, maar door onze wijze lessen bij IJCE schaatsten wij bijna iedereen voorbij.

Wat mij opviel was, dat veel mensen een smartcap of helm droegen. Jolanda droeg zelfs een bescherming van smartcap materiaal om haar gekneusde ribben (van o.a. de schaatsnacht) te beschermen. Iemand van ons had Flevonice iets te letterlijk opgevat en had zijn GPS meegenomen, kennelijk om te voorkomen dat wij verdwaalden in de Flevopolder. Het viel ook op dat erg veel mensen op Salo-



v.l.n.r. Sander, Gerrit-Jan, Paul, Peter, Jolanda, Petra, Jeroen en Lieven. (niet op de foto, Herman)

mons schaatsten. Ik vroeg mij af of dit een hype is, of dat het echt beter is voor een tocht op natuurijs. Het schijnt comfortabeler te zitten, men staat lager op het ijs, bij klunen klik je gewoon de ijzers van de schoenen en bij scheuren worden je hoge noren gespaard. Een nadeel is dat men er blijkbaar minder snelheid mee kan maken

Het is ook heel bijzonder te schaatsen op een slingerende ijsvloer dwars door een polderlandschap, met naast ons een vijver met eendjes vrolijk zwemmend in onbevoren golvend water.

Om 15.15 uur hadden wij onze 100 km. tocht volbracht. Nog even snel een foto om de thuisblijvers jaloers te maken en mooi op tijd voor de ploegenachtervolging op een groot scherm in het restaurant. Hier zagen wij 3 vrouwen en 3 mannen Olympisch goud winnen. Mooier konden wij deze dag niet afsluiten. Iedereen was het erover eens dat onze nieuw geïnstalleerde IJCE Toertocht Commissie op zijn minst 1x per seizoen een reis naar Flevonice moet organiseren.

Bij thuiskomst zag ik dat mijn schaatsen, zoals na elke natuurijstocht, weer nodig aan een slijpbeurt toe waren.

Peter Henning namens; Gerrit-Jan Bloem, Herman van Rijn, Jeroen Rutten, Jolanda Wiepking, Lieven D'Hondt, Paul Terwindt, Petra Andriessen en Sander Slegt.

SCHAATSEN, TRAINEN EN SPORTKEURING

Beste lezer, binnenkort is het winterseizoen al weer afgelopen en komt er voor de meesten onder ons een aangename rustperiode om daarna weer lekker met zomertraining te starten in de vorm van, kies maar uit: wekelijks de IJCE landtraining in Waalre, Skeelers op woensdag in het IJssportcentrum of een lekkere skeelertocht maken onder leiding van ervaren trainers, of op vrijdagavond naar Shorttrack. IJCE maakt het allemaal mogelijk. De komende rustperiode is ook uitstekend om een sportkeuring uit te laten uitvoeren om te checken hoe het gesteld is met uw gezondheid. Die is eigenlijk voor elke schaatser of schaatsster die regelmatig schaatst en traint van belang. En weet U dat uw zorgverzekeraar een sportkeuring geheel of gedeeltelijk vergoed? Op de site: www.Sportzorg.nl kunt u veel informatie hierover vinden onder het kopje 'Vergoedingen' en kan een bestand met overzicht van de vergoedingen gedownload worden. Bij Sportzorg kun je ook informatie vinden over sportblessures en hoe er mee om te gaan.

Sportkeuringen worden uitgevoerd door zogeheten SMI's: Sportmedische Instellingen. De omvang van een sportkeuring is afhankelijk van wat je wilt en de kosten die je wilt maken of die maximaal vergoed worden. Er zijn een aantal varianten waarvan de eerste drie als volgt samengesteld zijn:

- 1) Basis sportmedisch onderzoek SMI, bedoeld voor recreatieve sporters die minder dan 7 uur/week sporten en daarbij geen/weinig problemen hebben. Dit onderzoek is tevens geschikt voor jeugd-sporters. Het onderzoek betreft o.a.: lengte, gewicht, vetpercentage, ogen test, 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, ogen test, urinetest, kleurentest, longfunctie, elektrocardiogram. 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) kost een basis sportmedisch onder-

zoek, 102 euro. En een uitgebreide keuring met een inspannings ECG, 224 euro. Bij deze bedragen moet 21% btw opgeteld worden. Kijk je zorgverzekering dus eens goed na, want in veel gevallen zal een basis onderzoek volledig gedekt worden door de zorgverzekeraar. Dus wat let je om een sportkeuring te laten uitvoeren, zodat je weet of je nog fit genoeg bent en veilig met het zomerseizoen kunt starten.

Ad den Otter

JAARPROGRAMMA IJCE, SEIZOEN 2013-2014

Datum	Activiteit	Locatie	Tijd
MAART 2014			
Za 8	Slotwedstrijd Kleine Baan Toernooi	30x60 IJshockeybaan	09.00 - 12.00
Za 15	Slotmanifestatie Toer 400m baan beperkt beschikbaar voor niet-deelnemers	30x60 trainingsbaan 400m baan	08.30 - 09.30
	Inleveren huurschaatsen	Materiaalhok IJCE	09.45 - 10.00
Zo 16	Seizoenafsluiting Luc Prins- en Ab Hagendoorn ritten	400m baan	08:45 - 09:45
Ma 17	IJssportcentrum gesloten, einde seizoen		
APRIL 2014			
Do 24	Algemene Leden Vergadering IJCE	Gildehuis, Boutenslaan 159A, Eindhoven	19.30 - 22.00
MEI 2014 • START ZOMERSEIZOEN IJCE			
Ma 5	Loop/droog- training, fietstraining vanaf junior C	parkeerterrein Stationskoffiehuys, Aalst-Waalre.	18.30 - 20.00
Wo 7	Start Skeelertraining	400m. baan	18.30 - 20.00
Do 8	Loop/droogtraining senioren	parkeerterrein Stationskoffiehuys, Aalst-Waalre.	18.30 - 20.00
Vr 9	fietstraining vanaf junior C	parkeerterrein Stationskoffiehuys, Aalst-Waalre.	18.30 - 20.00
	Shorttrack	30x60 m IJshockeybaan,	18.45 - 21.15

Het zomertraining programma start op maandag 5 mei en eindigt per 17 oktober 2014.

Er is een zomervakantie stop die nog nader bekend gemaakt wordt. Zie daarvoor de Jaaragenda op de website van IJCE

IJSUREN IJCE

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



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 (en Ad den Otter)	040-2802303	publicrelations@ijce.nl
Bestuur activiteiten	Paula van der Kaay	0413-291372	activiteiten@ijce.nl
Bestuur technische zaken	Willem Maris	0499-392046	technischezaken@ijce.nl

DIENSTEN IJCE			
Ledenadministratie	Paul Batenburg	0495-585911	ledenadministratie@ijce.nl
Centrale financiële administratie	Riet Willems, bankrek. 66.30.40.604 t.n.v. IJclub Eindhoven	0499-571023	hlc.willems@gmail.com

WEDSTRIJDEN IJCE			
Wedstrijdlicentie Administratie (wedstrijd-abonnementen en licenties)	Lesley de Putter - Smits Giro 21.31.100	040-2459352	wedstrijdlicentie@ijce.nl
Wedstrijdcommissie	Irma Timmermans	06-12400018	wedstrijdcom@ijce.nl
SPI-commissie	Hans van Beurden	040 - 2027980	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 (Marianne Vincken)	040-2486445	baankrabbels@ijce.nl
Website	Jeroen Rutten Gert Geurts	040 - 2692270	webmaster@ijce.nl

Voor al uw sportartikelen

***RONO*sport**

Strijpsestraat 92 Eindhoven Tel 040-2517106 / 2523232

www.rono.nl

info@rono.nl

Ruim  70 jaar sportieve ervaring
en een begrip op sportgebied

Voor al uw schaatsartikelen

Schaats-Shop Kunstijsbaan Tel 040-2550072



Voor al uw sportartikelen

RONOsport

Strijpsestraat 32 Eindhoven Tel 040-251 7106 / 2523232

www.rono.nl

info@rono.nl

 **Ruim 70 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



IJSClub Eindhoven