

Colofon

Jaargang 2004/2005
oktober, nummer 1
Verschijnt 5 maal per jaar
Oplage 300 exemplaren

**Kopij voor
1 nov 2004**



Website

www.sv-hca.nl

Redactie

Copy inleveradres
Marianne van Zuijlen
Kerkebuurt 33
1511 BB Oostzaan
075-6843017
m.vanzuijlen@freeler.nl

Opmaak OUP

Ans Gerritsen
☎ Tureluur 24
1452 VK IJpendam
020-4361524
atjesgerritsen@quicknet.nl

Girorekening HCA

Postgiro: 1882390
t.n.v. HCA, IJpendam

Bestuur

Voorzitter

vacant

Penningmeester

020-4361524

Albert Gerritsen
Tureluur 24
1452 VK IJpendam
atjesgerritsen@quicknet.nl

Secretaris

020-4193710

Kees Hoogeveen
Ertskade 91
1019 BB Amsterdam
hoogeveen.1@hccnet.nl

Lid/Jeugdschaatsen

020-6902253

Peter Tijssen
Rustenburgh 19
1111 VD Diemen

Lid/TC

Rene van der Hauw
Korenbloemweg 119
1338XV Almere
hauw@chello.nl

036-5325890

Contactpersonen

Wedstrijdsecretariaat

Alex van den Outenaar 075- 6222379
a.outenaar@chello.nl

Abonnementen/Administratie

Bart Postma 0252-374586
BartPostma@planet.nl

Secr. Jeugdschaatsen

Mieke Muller, Ophemerthof 64
1106 VW Amsterdam 020-6961184
mieke_muller@xs4all.nl

Eredactoren: H. Buyen, J. Stoffels, H.W. Taconis, G. Witteveen, J.L. Smit, Gerrit van Leenders
Leden van verdienster: Willem Augustijn, W.P.M. Dirks, Cees Lissenberg, Ted Vermeulen, W.G. Vermeulen, Dirk Zúrdert Sr, Bart Postma, Wim de Joode

Voor *MÉÉR* zekerheid

lage prijzen en

perfecte service.

Automobielbedrijf van Kooperen

Uw

FIAT

Dealer

Alexanderkade 17, Amsterdam

tel (020) 624 47 35

Voor een perfect passende fiets om naast het schaatsen aan je conditie te werken moet je naar:

BRUIN BIEN

Plutostraat 40b

Volendam

(0299) 364029

Ook kunt U voor een **occasion** racefiets bij ons terecht

Iedere middag, om kwart voor twaalf,
bent U welkom om in ons schoolrestaurant
een door de leerlingen bereide
en geserveerde lunch van drie of
vier gangen te gebruiken.

Reserveren noodzakelijk:

Maandag t/m vrijdag 09.00 - 16.00 uur

(020) 665 13 13



De Berkhoff, school voor Consumptieve Beroepen

Wibautstraat 220

1097 DN AMSTERDAM

(020) 665 13 13



TRAINERS

- **Ans Gerritsen**
Tureluur 24
1452 VK IJpendam (020) 4361524
- **Wim de Joode**
Grashof 39
1511 XB Oostzaan (075)6841797
- **Rene van der Hauw**
Korenbloemweg 119
1338 XV Almere (036) 5325890
- **Gerrit van Leenders**
Amberboomstede 3
1112 GA Diemen (020) 6952128
- **Marja van Leenders**
Amberboomstede 3
1112 GA Diemen (020) 6952128
- **Cees Lissenberg**
Kolkgriend 26
1356 BB Almere-Haven (036)5316000
- **Udo Meijer**
A.Schweitzerstr. 53
1111 KJ Diemen (020) 6901668
- **Herman Offerman**
Reigerstr. 31
1131 LZ Volendam (0299)366256
- ***Alexander v.d. Outenaar**
Cleij Weer 17
1566LZ Assendelft (075)6222379
- ***Jetse Piek**
Lodewijk Tripstraat 4 N
1052ES Amsterdam (020)6828695
- **Henk Veen**
Tamarindestraat 19
1115 BD Duivendrecht (020)6997370



TECHNISCHE COMMISSIE

- **Rene van der Hauw**
Voorzitter
Contactpersoon leden
- **Henk Veen**
Contactpersoon selecties
Gewest
TC JE baan
KNSB
- **Alex van den Outenaar**
Opgave wedstrijden
Jury
- **Manon van Leenders**
Notulen
Correspondentie OUP
Correspondentie extern



Inhoud

<i>Blijf zichtbaar</i>	4
<i>Smachten</i>	5
<i>Van de (wnd) voorzitter,</i>	7
<i>Afhalen Abonnementen en licenties</i>	8
<i>Het Wedstrijdfront</i>	8
<i>In de schoolbank</i>	10
<i>Weetjes en regels</i>	10
<i>Uitslagen HCA bosloop</i>	11
<i>Als een vogeltje</i>	12
<i>Komen en gaan</i>	13
<i>Jeugdschaatskrabbels</i>	14
<i>Juffen&meesters</i>	15
<i>Trainingsuren HCA</i>	15
<i>Nieuw op Jeugdschaatsen</i>	16
<i>indeling seizoen 2004 - 2005</i>	17
<i>De HCA Agenda</i>	20
<i>Kom niet voor een dichte poort</i>	20

Geef bij **verhuizing** zo snel mogelijk je nieuwe adres (en telefoonnummer) door aan secretaris Kees Hoogeveen of de beheerder van de ledenadministratie Bart Postma. Dan blijf je voor de Abonnementen/Administratie en Op Uw Plaatsen zichtbaar.

Vergeet ook niet om verandering van e-mailadres te melden. Anders bestaat de kans dat je berichten (o.a. de opgave voor wedstrijden) mist.

Secretariaat:

Kees Hoogeveen
Ertskade 91
1019 BB Amsterdam
hoogeveen.1@hccnet.nl
of
Bart Postma
Groenewege 228
2211 TZ Noordwijkerhout
BartPostma@planet.nl

Voor het Jeugdschaatsen:

Mieke Muller
Ophemerthof 64
1106 VW Amsterdam
020 – 6961184
e-mail jwmuller@freeler.nl



T in ek e

In augustus is er nog weinig aan de hand. Dan is denken aan ijs denken aan heerlijk Italiaans ijs, in allerlei verrukkelijke smaken. Maar met de R in de maand begint het echte smachten: uitkijken naar natuurijs, naar het rijden van tochten, met als uitsmijter natuurlijk een Elfstedentocht. De niet onwerkelijke gedachte dat het deze winter weer behelpen is met alleen kunstijs maakt het smachten nog groter. Voor schaatsliefhebbers zijn elk jaar de eerste slagen op kunstijs weer een sensatie. Ze doen bijna net zo gek als koeien die na een hele winter op stal, in het voorjaar de wei ingaan. Wim Kan (voor de jonkies: cabaretier, befaamd om zijn Oudejaarsconferenties in de jaren 70 en 80), een fervent liefhebber van schaatsen, geeft dit gevoel handen en voeten met de aantekening in zijn dagboek op 4 november 1973 dat de eerste autoloze zondag een ervaring, een openbaring was, iets onbegrijpelijks, zoiets als een eerste ijsdag, met overal lachende, wuivende, roepende mensen.

De oudgedienden weten dat deze eerste OUP vooral gevuld is met praktische zaken. Om te beginnen: om op de ijsbaan te kunnen komen moet je een abonnement laten zien. Bart Postma en Mieke Muller (Jeugdschaatsen) leggen haarfijn uit hoe en waar je je abonnement en – voor de wedstrijdrijders - licentie kunt afhalen. Schaatsen doe je voor een deel ook voor het sociale contact.

Iedereen is daarom benieuwd of hij/zij weer bij dezelfde leuke mensen in de groep zit. Dus ook dit jaar is de indeling van de groepen (inclusief trainers/begeleiders, de aanvangstijden) opgenomen. Lees ook de Weetjes en regels goed door! Nuttig om vervelende verrassingen te voorkomen. Wat betreft de regels op de ijsbaan: met ruim 200 schaatsers op de baan moet er echt rekening met elkaar gehouden worden. Iedereen – cracks, krukken en de middenmoters - wil graag de trainingen kunnen uitvoeren.

Het is jammer wegens tijdgebrek geen verslagen van de Bosloop en de Dam tot Damloop konden worden opgenomen. Maar om OUP 1 op tijd bij jullie op de mat te krijgen was dat niet mogelijk. In OUP 2 wordt dit vast goedge maakt

En mijn verwachtingen voor het komende seizoen? **Een vloed van kopij voor OUP ...**

Marianne van Zuijlen





Inschrijving voor de Bosbaanloop.

Klunen in zomers Muggenbeet



Voor schaatsers uit Blokzijl komt de winter niet snel genoeg. Eind augustus zetten zij alvast hun naam in een balk van café Geertien in Muggenbeet. Het is een traditie dat schaatsers die 's winters voor het eerst over ijs een café bereiken hun naam op een balk mogen zetten.



VAN DE (WND) VOORZITTER,

Weer van start.

Ja, en vlot dit jaar. Als het weer meewerkt kunnen we 2 oktober al voor het eerst op de JE baan terecht. Natuurlijk zijn er al vele mensen al een hele tijd bezig om er (mede) voor te zorgen dat het ook om andere redenen dan het weer daadwerkelijk van start kan gaan.

De HCA trainers steken eerdaags weer de koppen bij elkaar om de groepen in te delen.

Uiteraard zijn "onze" kanjers in Sponsor Bingo Loterij ploeg, Jong Oranje, Baanselectie, IJsfaciliteiten, C-groep, Clubselectie of geen selectie al maandennnnnnn bezig om de conditie ijsvaardig te krijgen. We zullen het zien.

HCA heeft in ieder geval 2 data in Heerenveen kunnen vastleggen om de liefhebbers daar dit jaar nog te laten rijden.

Zoals het er naar uitziet minder perikelen dan vorig jaar omtrent het ijs, het ziet er goed uit, het is alleen jammer dat zowel het weekend van de kerst als het weekend van oud en nieuw ons schaatsers beroofd van 2 zaterdagdagen.

Het is dus een gedrang om alle wedstrijden goed onder te kunnen brengen. Er zijn tenslotte de nodige liefhebbers om is echt in een wedstrijd de krachten te meten.

Wij hebben gelukkig nog een aantal HCA avonden maar schroomt u vooral niet om ook op de baancommissie wedstrijden (de zgn. combinatie avonden) aanwezig te zijn.

Alex zal u er regelmatig over mailen en we moeten er echt voor zorgen ook op deze avonden onze uren te vullen.

Past u wel op met starten want de 2^e valse start is gelijk einde oefening of u de 1^e valse start nou ook gemaakt heeft of niet, de ISU heeft even met een schuin oog naar de atletiek gekeken en hoopt zo meer 'snelheid' in het toernooi en de wedstrijd te houden, dit natuurlijk vooral voor de toeschouwers of je er als sporter nou zo blij mee moet zijn ???

Mijn valse start zit er meestal in dat ik te LAAT vertrek dus dan heeft een 2^e start ook echt geen toegevoegde waarde.

We gaan er dit jaar aanwerken trainer !!!

Ik hoop in ieder geval dat u geen valse start zult maken bij de wedstrijden of trainingen van de HCA.

Een prettig seizoen toegewenst door,

Albert Gerritsen
Voorzitter/penningmeester.



AA.N.W.B. Camping “Waddenzee”

Fam. Tijsen

Westerlanderweg 43

1778 Kl Westerland-Wieringen

tel: 0227-591431

www.camping-waddenzee.nl

*Met stacaravan en
toeristisch gedeelte.*

Rust – Vissen - Sporten

*Amstelmeerstrand 200m. Waddenzee 500m. Noordzeestrand 18km.
fietsroutes, mountainbikeroute, skeelers (bijv. over de afsluitdijk)*



AFHALEN ABONNEMENTEN EN LICENTIES

Voor de oude leden hetzelfde verhaal als vorig jaar, voor de nieuwe leden uiteraard een nog onbekende situatie. **Abonnementen en licenties moeten afgehaald worden op de Jaap Edenbaan in de Skeve Skaes.** De baan gaat *open* op zaterdag 2 oktober en vanaf dat moment zal er gedurende de eerste 2 weken op iedere trainingsdag een bestuurslid of trainer in de Skeve Skaes zijn om de abonnementen en licenties uit te delen.

We doen een dringend beroep op alle leden om langs te komen, hetzij voor of na het trainingsuur. **En loop niet meteen weg als er nog niemand is,** want ook deze bestuursleden willen schaatsen. We hopen zo in 2 weken

tijd alles uit te kunnen delen, want het is lastig om daarna nog iedere keer te kijken of iemand aanwezig is.

Uiteraard worden de abonnementen en licenties pas verstrekt als aan alle financiële verplichtingen is voldaan. Gelukkig heeft het merendeel van de leden een incassomachtiging afgegeven, maar met name de leden die dat niet hebben gedaan, hebben zelf de verantwoordelijkheid om aan de betaaloproep van de penningmeester gehoor te geven.

Ik wens iedereen veel schaatsplezier.

Bart Postma

HET WEDSTRIJDFRONT

Nieuws van de wedstrijdsecretaris

Een hartelijk Welkom zo vlak voor de start van het nieuwe seizoen, welkom aan de nieuwe leden en de oudgedienden.

De zomertrainingen zijn weer voorbij en het wordt tijd om weer ouderwets de ijzers onder te binden. De trainingen gaan weer van start en de eerste wedstrijden staan al weer voor de deur.

Ik hoop dat een ieder de zomer op een goede manier is doorgekomen zodat we weer met een ijzersterke conditie aan het seizoen kunnen beginnen. Mijn eerste stukje van het seizoen wordt door mij gebruikt om allerlei huishoudelijke mededelingen te doen, dus laat ik maar gelijk losbranden.

De trainingsgroepen zijn weer ingedeeld. De indelingen van de groepen staat elders in deze OUP. Ik wil wel meegeven dat de groepen niet vaststaand zijn, mocht het zo blijken dat je in een andere groep beter tot zijn recht kan komen dan bestaat de mogelijkheid om van groep te wisselen.

Het wedstrijdrooster is op het moment van schrijven nog niet bekend. Zodra het rooster bekend is zal deze door mij worden doorgestuurd aan degene waarvan ik het e-mail adres heb, tevens zal deze op de website van HCA geplaatst worden.

Veel kan ik dus nog niet melden over het wedstrijdrooster. Het rooster zal nagenoeg hetzelfde uitzien als vorig seizoen. Dit houdt in dat de combinatiewedstrijden weer gehandhaafd worden, zo ook de junioren C, B en pupillen wedstrijden. Verder hebben wij natuurlijk onze eigen HCA-avonden op de zaterdag weer. Tevens proberen we weer om 3 maal naar **Heerenveen** te gaan. De eerste datum staat al vast op **5 november** en we hebben een optie op 10 december (nog niet bevestigd). Dus 5 november staat wel al vast. De derde datum is nog niet bekend.

Opgeven voor wedstrijden:

Als je mee wilt doen aan de wedstrijden dien je dit op te geven bij de wedstrijdsecretaris. Je kan dit doen door mij te *bellen* of een *e-mail* te sturen. Ook kan je opgeven bij je *trainer*, deze zal dit dan weer aan mij doorgeven. De opgaven dienen uiterlijk de **dinsdagavond 21.00 uur** voor het weekend in mijn bezit te zijn. Verder wil ik opmerken dat, indien je niet kan komen op een wedstrijd waar je wel voor opgegeven bent je dient af te melden. Indien men wegblijft op een wedstrijd zonder reden zullen er dit seizoen consequenties aan vast zitten. Afmelden kan enkel bij mij of rechtstreeks bij de jurytoren op de avond van de wedstrijd zelf.

Let er op dat je spullen in orde zijn dus zorg zelf voor *wedstrijdbandjes*, rood, wit, groen en geel. Deze bandjes zijn aan te schaffen bij de schaatswinkel van Waterman op de ijsbaan zelf.

Als er verder nog vragen zijn van wat voor aard is het altijd mogelijk om mij even te bellen of aan te schieten op de baan. Dan wens ik verder iedereen een goed seizoen toe en dat er maar weer vele persoonlijke records gereden mogen worden.

LET OP: mijn telefoonnummer is: 075-6222379.

E-mail wedstrijdsecretariaat: a.outenaar@chello.nl

De wedstrijdsecretaris,
Alexander vd Outenaar

De KNSB organiseert in het seizoen 2004-2005 cursussen voor *Jeugd-schaatsbegeleider* niveau 1 (JSB) en *Jeugdschaatsbeleider* niveau 2 (JSL) in Amsterdam.

De JSB cursus is bedoeld voor diegenen die willen helpen bij het jeugdschaatsen. Het programma omvat 12-16 uur verdeeld over maximaal 4 dagdelen. De cursus bevat een theorie en een praktijk gedeelte. Aan de orde komen o.m. leiding geven, elementair schaatsonderricht en techniek, veiligheid. Je hoeft geen examens te doen, maar om een certificaat te krijgen moet je wel steeds aanwezig te zijn geweest. *De JSL cursus* is veel uitgebreider en is de basis voor de technisch kader opleidingen Schaatstrainer niveau 3

tot en met 5. Binnen de Schaatsleideropleiding langebaan staat het geven van elementair schaatsonderricht aan groepen jeugdschaatsers zowel op een ijshockeybaan als op een 400 M-baan evenals het verzorgen van zomerlessen en de organisatie van overige verenigingsactiviteiten centraal. De omvang van de cursus is 56 contacturen en 6 stage-uren. De cursus wordt afgesloten met een eindgesprek over het verplichte werkstuk, de stage en alles wat tijdens de cursus aan de orde is geweest.

Heb je belangstelling of wil je meer inlichtingen, bel dan Mieke Muller.

WEETJES EN REGELS

Abonnement en licentie:

- * abonnement is alleen voor *eigen gebruik*
- * zonder abonnement *geen toegang* tot het ijsbaancomplex
- * het abonnement is alleen geldig voor die ijsbaan en die trainingsuren waarvoor een abonnement is *aangevraagd*
- * om te mogen trainen is ook een *licentie* nodig
- * wedstrijden rijden is alleen mogelijk met een abonnement en een met LB en/of MA geoomerkte *licentie*
- * *pupillen* die geen wedstrijden rijden hoeven geen licentie te hebben
- * *jeugd- en toerschaatsers* hoeven ook geen licentie te hebben

Trainingen

- * in geval van trainingen die uitvallen kun je geen aanspraak maken op restitutie van abonnementsgelden of vervangende trainingsperioden
- * het dragen van handschoenen is verplicht
- * je bent aansprakelijk voor alle kosten en schade die je aan eigendommen van derden toebrenghet

Het is heel normaal dat je rekening houdt met de andere schaatser op de baan. Dat betekent:

- * uitrijden aan de buitenkant
- * niet allemaal naast elkaar uitrijden
- * niet in grote groepen rijden

- * kijk voordat je van start gaat of je anderen niet hindert
- * wijs anderen (of hun trainer) op fouten. Geef duidelijk aan wat niet goed gaat, maar ga niet schelden
- * voor de (hele) snelle rijders: jaag de minder snelle rijders niet de stuipen op het lijf
- * voor de nieuwelingen "hoger op" betekent dat je wat naar de buitenkant (rechts) moet gaan

Wedstrijden

- * opgeven telefonisch of per e-mail bij de wedstrijdsecretaris of bij je trainer, tot uiterlijk dinsdagavond voor de wedstrijd
- * afmelden voor een wedstrijd bij de wedstrijdsecretaris of rechtstreeks bij de jurytoren op de avond van de wedstrijd. Aan wegblijven zonder

afmelding zijn consequenties verbonden

* zorg voor wedstrijdbandjes
 Voor de nieuwelingen en ter herinnering: rood als je in de buitenbaan van het eerste paar start, wit als je in de binnenbaan van het eerste paar start, groen voor de buitenbaan van het tweede paar en geel voor de binnenbaan van het tweede paar. Deze bandjes kun je zelf heel gemakkelijk maken (je kunt ook je moeder, vriendin of vrouw lief aankijken...) of bij Waterman kopen

* kom op tijd, zowel in het algemeen (je hebt dan tijd om in te lopen), maar zeker aan de start. Niets is vervelender als de (hulp)starter èn je tegenstander op je moeten wachten

Veel plezier en succes

UITSLAGEN HCA BOSLOOP

5 KM

Steven Zaal	20.10
Marijn Koopman	20.17
Annette Gerritsen	20.18
Jeltje Janmaat	20.23
Sander Keet	21.38
Thad vd Brugge	22.02
Frans Huisman	23.21
Paul Hassink	23.58
Jos Koopman	23.58
Leonie Keet	25.10
Linda Meiring	25.24
Jaap van Staaveren	25.33
Maurits van Dijk	26.33
Wim Keet	27.21
Rogier Koopman	30.45
Annemiek Griffioen	30.48
Ans Bouwes	34.30
Els Koopman	34.30
Ans Gerritsen	34.30
Tim Hofdijk	35.31

10 KM

Luis Veen	19.53	(blessure uitval)
Kees Hoogeveen	21.31	43.51
Abel Schootemeijer	21.36	43.58
Han van Tol	21.38	44.53
Aleid de Rooij	21.55	45.33
Ronald Steen	23.13	46.13
Carel Donck	22.15	47.10
Rick Claes	23.30	47.47
Yuli Veen	23.30	47.58
Erik Spronk	23.34	48.46
Casper van Dijk	24.11	48.49
Jan van Dijk	24.11	49.45
Pian Meiring	24.16	49.48
Aad Hekker	25.34	51.30
Paul Verlaan	26.44	51.35
Wessel Veelenturf	26.44	51.35
Henk Schippers	25.07	51.45
Henk Hardebol	26.10	52.06
Karin Steen	28.21	57.50
Anja Gerritsen	34.30	1.02.36



15 KM

Bram Biesterveld	19.46	39.22	59.02
Jorrit Boekel	19.46	39.42	1.00.59
Bill Wei	21.15	42.45	1.04.14
Arie Griffioen	21.36	44.20	1.07.18
Martin vd Esch	22.23	45.33	1.09.09

ALS EEN VOGELTJE

Een poos geleden viel mijn oog op een artikel dat aansluit op het waarschuwend stuk over schaatzen met een griepje van Herman Offerman in OUP 3 (2003-2004). Fanatieke sporters moeten ervoor beducht zijn dat te grote inspanning de bescherming tegen ziekten vermindert. Een bioloog die (promotie)onderzoek deed naar de gevolgen van (te) hard werken bij drie soorten zangvogels, komt tot de conclusie dat een langdurige bovenmatige inspanning bescher-

mingsmechanismen in het lichaam ondermijnt.

De vogels werken zich drie slagen in de rondte om hun jongen van voldoende voer te voorzien. Het blijkt dat hard werken voor de jongen inderdaad loont. Maar dat te hard werken dramatische gevolgen heeft. De onderzoeker kwam op basis van jarenlang onderzoek tot de conclusie dat vogels die permanent op het topje van hun kunnen willen presteren, minder goed beschermd zijn tegen ziekten en tegen zogenaamde vrije radicalen. Dat zijn schadelijke mole-

culen die tijdens de stofwisseling vrijkomen – vooral bij bovenmatige inspanning – en een rol spelen bij ziekte en veroudering. Normaal worden die vrije radicalen onschadelijk gemaakt door antioxidanten die je zelf aanmaakt of uit voeding haalt. Als het lichaam erg hard moet werken kan de aanmaak van antioxidanten de aanmaak van vrije radicalen niet bijbenen.

Hij stelt dat de uitkomsten heel goed doorgetrokken kunnen worden

naar duursporters. De onderzoeker wijst op de wielrenners in de Tour de France die drie weken lang bijna vijf keer zoveel energie gebruiken als hun basaalmetabolisme (energiegebruik 's nachts in rust) – net zoveel als vogels die een nest jongen moeten verzorgen.

Gelukkig meent de onderzoeker ook dat er maar weinig mensen zijn die zo hard werken als zangvogels met jongen.

KOMEN EN GAAN

Vol verwachting komen ze over van het *Jeugdschaatsen* om echt voor wedstrijden te trainen:

Melvin Akkerman, Lisa van den Bos, Maarten van der Hauw, Sjaak Hoogstraaten, Tim Lubberding, Sara Neven, Niek Remijn, Tom Remijn, Tessa Schoute, Lisa van der Spek, Rianna Tijssen, Jamie Rijff, Asra Vestering, Geke Zaal, Vera de Weerd, Dana de Weerd.

Andere *nieuwe* trainingsgenoten:

Auke Eringa, Jos Hoogerwerf, José Kroon, Fennie Kuipers, Dik van Leeuwen, Linda Swaan, Pieter Hennipman, Peter de Nijs, Willem-Jan Los, Irma Kluijt, Okke de Weerd, Gijs van Dam, Paulien Bongers, Frank Onink, Ernst van der Jagt, Rob van Hassel, Emiel de Jager, Kaja Oehler.

HCA wenst jullie fijne schaatsjaren toe.

Leuk dat Paulien Bongers, al jaren begeleider bij het Jeugdschaatsen en in het verleden ook secretaris van HCA geweest, weer bij HCA gaat schaatsen.

Opzeggingen kwamen van:

Merijn Pals, Johan Tuijp, Titus Visser, Arthur Veldhoen, Chantal Dekker, Linda Dekker, Frans de Rooij, Irene Barneveld, Lou-Lou van Staaveren, Harriët Kos, Freek Ampt, Anneloes Geldermans, Jorrit Klaver, Karen van Bentum, Erwin van Bentum, Tessa keur, Anke Hardebol, Kika Welvaart, Josien Visser, André Tol, Levinus Huenders, Dick Pasma, Jan Veerman, Daniël Lobatto, Chantal de Beun, Abel Brussaard, Florrie le Roy, Jan Keijzer, Nino Keijzer.

Te koop

Viking Marathon I / Nagano (klap-)schaatsen

Maat 39

slechts 1 seizoen gebruikt

voor 230,- euro (is helft van nieuwprijs)

inlichtingen: R. Zaal 020-4651666 of rzaal@xs4all.nl

Jeugdschaatskrabbels

Zaterdag 2 oktober opent de ijsbaan weer haar poorten.

Hopelijk lukt het de ijsmeesters om een mooie ijsvloer neer te leggen.

Vanaf **15.30 uur** zit ik in de **Skeeve Skaes**. Daar kunnen jullie je abonnement ophalen en hoor je in welke groep je geplaatst bent. (op HCA-site kun je dit ook vinden). Als er echt ijs ligt dan krijgen jullie ook meteen je eerste schaatsles van dit seizoen.

Voor de nieuwkomers onder jullie het volgende.

De les begint altijd om 16.30 uur. Zorg dat je **handschoenen** bij je hebt. Dat is verplicht op de ijsbaan. Het is ter bescherming van je handen.

Voor de ouders wordt het nu tijd om de *agenda's* erbij te pakken. Hier volgen de data van alle evenementen.

Sinterklaas -- 27 november

Elfstedentocht – 15 januari

Proefschaatsen – 5 februari

Jagermeesters – 5 maart.

Aansluitend krijg je je diploma. Dat is de laatste les.

Zaterdag 25 december en 1 januari is er geen les.

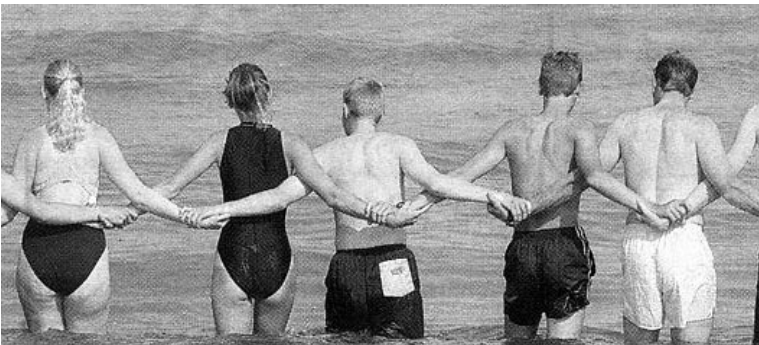
Een stevige oceaan depressie heeft meester Johan weer deze kant uit geblazen. (Tijdens de laatste vergadering heeft hij beloofd een uitgebreid verslag op de site te zetten). Dus hij neemt dit seizoen groep 4 weer onder zijn hoede. Gelukkig hebben we juf Antoinette, die het enorm druk heeft, bereid gevonden af en toe in te vallen.

Dit jaar krijgen we ook weer de wedstrijd over 100 meter voor de kinderen in de groepen 5, 6 en 7. Dit is geheel vrijwillig en niet verplicht. Zo maak je op een leuke manier kennis met het wedstrijdschaatsen. De datum is nog niet bekend, maar dat horen jullie wel als het zover is.

Ik wens jullie een heel gezellig en leerzaam schaatsseizoen. Tot ziens op de ijsbaan.

Mieke Muller

De strandwacht gebruikt de schaatsenrijderspas om in het zwijn vermiste kinderen op te sporen



JUFFEN&MEESTERS&OEFENINGEN&SPELLETJES

Groep 1

Wim Muller en Kika Welvaart

Alle nieuwe (jonge) kinderen zitten in deze groep. Wat zullen jullie de eerste weken moeten wennen aan dat gladde ijs en die hele smalle ijzers. Maar al gauw is het heel gewoon en gaan jullie de 400meter baan op! In januari begint de voorbereiding op het diploma-schaatsen en het rondjesrijden achter de jagermeester.

Groep 3

Anja Gerritsen en Dineke Hardebol

Jullie kunnen al moeilijker oefeningen doen. Nou, daar zorgen Anja en Dineke wel voor! Maar nog steeds belangrijk: recht op je schaatsen staan.

Groep 4

Johan Pals

Misschien heeft hij op zee nieuwe oefeningen bedacht om pootje over te leren? De andere oefeningen is hij niet vergeten, net als de spelletjes.

Groep 4b

Paulien Bongers en Carla van der Spek

Ook jullie oefenen om pootje over onder de knie te krijgen, en om nog beter op je schaatsen te staan. En natuurlijk spelletjes!

Groep 5

Rene van der Hauw

Veel kinderen zijn overgegaan naar de hogere noren. Dat betekent dat extra gelet wordt op recht op je schaatsen staan. De techniek oefeningen zijn niet altijd gemakkelijk, maar gecombineerd met startoefeningen en behendigheidsspelletjes zullen jullie veel plezier hebben bij de lessen.

Groep 6

Sietse v.d. Horst

Oefenen op slalom, start- en remproef en rondjesrijden om je C-diploma te kunnen halen. Gelukkig mogen jullie ook spelletjes doen!

Groep 7

Henk Veen

Je hebt je C-diploma, en kunt redelijk goed schaatsen. Henk let nog meer op de techniek van het schaatsen. Misschien kun je volgend jaar overstappen naar het wedstrijdschaatsen!



TRAININGSUREN HCA

training licentie-houders:

<i>dinsdag</i>	<i>vrijdag</i>
17:00 - 18:05	18:10 - 19:20
18:15 - 19:20	19:35 - 20:45

<i>woensdag</i>	<i>zaterdag</i>
19:40 - 20:45	17:45 - 18:55



toerschaatsen:

donderdag
17:00 - 18:00
18:20 - 19:20
19:40 - 20:40

jeugdschaatsen:

zaterdag
16:30 - 17:30

NIEUW OP JEUGDSCHAATSEN

Oei, spannend om **zaterdag 2 oktober** voor het eerst naar Jeugdschaatsen te gaan. Als je vorig seizoen bij een zusje of broertje bent wezen kijken weet je al een beetje hoe het toegaat.

Schaatsen is erg leuk, maar ook heel moeilijk. Het lijkt saai om vaak dezelfde oefeningen te doen, maar juist daarvoor leer je goed schaatsen. De juffen en meesters maken de lessen zo dat jullie met plezier schaatsen. Heel veel oefeningen worden in een spelletje "verpakt" zodat je dat niet eens merkt. Jullie zullen al heel snel merken dat je beter kunt schaatsen.

Als je schaatst ben je veel in beweging. Je hoeft je niet heel dik aan te kleden. Belangrijk is dat je kleren aan hebt waarin je je goed kunt bewegen. Dus *geen dikke lange jas*. Liever een dunne trui met een dikkere trui er over,

of een aansluitend jack. Oefen al eens met het onderbinden van je schaatsen.

Handschoenen zijn verplicht: schaatsen zijn erg scherp...

De nieuwe kinderen op Jeugdschaatsen zijn:

Olav en Yoran van Dijk, Hanne en Marijn Zeeman, Joost Schaap, Denise Metselaar, Mees Eringa, Melissa Schilder, Sjoerd Woudstra, Ismay Besselink, Kaya Cucic, Thijs Karsten, Victor v. Leuven, Yara en Paco Mens, Bianca en Anouk Schrijver, Kari, Anouk en Birthe Stam, Vincent v.d. Horst, Rosalie v. Rees, Maaike Schoute, Esmée Spierings

Fietsen ???

Wielersport vereniging Volendam biedt de mogelijkheid voor jeugdleden van 8 t/m 14 jaar om lid te worden van de vereniging en daar zijn verschillende fietsen voor beschikbaar, die tegen een *kleine* vergoeding een seizoen in wedstrijd-verband gebruikt kunnen worden. Ook bestaat de mogelijkheid om voor oudere leden in het zomerseizoen de wielersport actief te beleven.

Voor inlichtingen en vragen kunt U terecht bij:

Bruin Bien, Plutostraat 40b,
Volendam, ☎ (0299) 364029 of
364316 en

Jan Tol, Oostwal 7, Volendam, ☎
(0299) 367107.

HOLLANDSE MARKT

Hèt adres voor:

- tafelkleden
- vitrage
- dekbedovertrekken
- 1001 soorten kussenhoezen

Haven 28. 1131 ER Volendam
Telefoon 0299 366937
Fax 0299 367151

INDELING SEIZOEN 2004 - 2005 (CONCEPT)

Onderstaande indeling is nog niet definitief. Wijzingen kunnen nog voor het begin van het seizoen worden doorgevoerd.

De Technische Commissie.

Dinsdag M01

(aanvang: 17.00 uur - 18.05 uur)

Marja van Leenders

Maaïke Klaver
Linda Meiring
Ilona Meiring
Sophie van Oudenaren
Ruben Putter (HB)
Diana Dekker
Abel Zaal
Anne Marije Zwerver
Thijs Griffioen
Anne van der Made

Henk Veen

Melvin Akkerman
Auke Eringa
Tom Remijn
Jamie Rijff
Maarten van der Hauw
Geke Zaal
Rosa Liefting
Suzie van Staaveren

Gerrit van Leenders

Paulien Bongers
Carel Donck
Ans Gerritsen
Albert Gerritsen
Rob Klaver
Steeff Liefting
Pia Meiring
Ing Sioe Tan
Han van Tol
Fia van der Feldt
Tineke Tonkes
Minke Valk
Ruud Weenk
Jan van Dijk
Jan Arie Kes
Marianne van Zuijlen
Arie Griffioen
Jaap van Staaveren



Dinsdag M02

(aanvang: 18.15 uur - 19.20 uur)

Marja van Leenders

Josje Heikoop
Merel Klaver
Jose Kroon
Gwendolyn Slobbe
Abel Schootemeijer
Erik Spronk
Caspar van Dijk
Steven Zaal
Annemiek Griffioen
Leonie Keet
Rogier Koopman
Iris de Weerd
Maurits van Dijk

Alex Outenaar

Silvana Blijleven
Gijs van Dam
David Kohnstamm
Michiel Muller
Rens Boekhoff
Albert Jan Gerritsen
Bobby Haighton (c groep)
Marijn Koopman
Jan Trakzel
Wessel Veelenturf
Luis Veen
Yuli Veen
Paul Verlaan
Rick Claes
Anja Gerritsen
Dineke Hardebol
Boris Oosterwijk

Jetse Piek

Robert Bosma
Harco Haagsma
Henk Jan Kerkhoff
Elise Laan
Udo Meijer
Menzo Meijer
Rien Smulders
Annemieke Sonneveld
Peter Tijssen
Paul Hassink
Rob Hoogendoorn
Michiel van Laer
Danielle Leijen
Hans van Thienen
Dennis Wolthuis
Melvin Werkhoven
Frank Onink
Esther Tindal

Wim de Jood

Thad van der Brugge
 Rene van der Hauw
 Wim Heikoop
 Ruben Heikoop
 Kees Hoogeveen
 Astrid Janssen
 Saskia Kolkman
 Remco de Vre
 Bill Wei
 Jouke Hoogeveen
 Annelies Schootemeijer
 Reimond Went

Cees Lissenberg

Kees Bas
 Ron Hugtenburg
 Gerard Kemper
 Bram Biesterveld
 Jorrit Boekel
 Jan Tol
 Ronald Warmerdam
 Ruud Bouwmeester
 Emiel de Jager
 gew. marathon rijders

Gerrit van Leenders

Pieter Hinnipman
 Willem Jan Loss
 Ernst van der Jagt
 Teun Munnik
 Dik van Leeuwen
 Jan Westerneng
 Peter de Nijs
 Dirk Kooijenga
 Rene Zoekende
 Carlo Verheul
 Aad van Meel
 Aad Hekker

Woensdag M03

(Aanvang: 19.40 uur - 20.45 uur)

Herman Offerman

Hans Duin
 Gerrie Hoejenbos
 Jos Hoogerwerf
 Wim van Leest
 Fineke van Leusen
 Teun Munnik
 Marleen Sibbeijn
 Hans Snoep
 Joke Wittenberg
 Nicolien Jurgens
 Marit Wolfenbittel
 Kim Broodman

Henk Veen

Peter Tijsen
 Carlo verheul
 Leo van Beusichem
 Eugene a Campo
 Peter Groot
 Kees Kwakman
 Leender Lagerburg
 Jan Plooijer
 Jan Schilder
 Henk Schippers
 Pieter Vlaanderen
 Jan Wienese

Rene Broodman
 Crispijn Stulp
 Hein Deelstra
 Dick Blokland
 Jeanette Piet

Vrijdag M04

(Aanvang: 18.10 uur - 19.20 uur)

Udo Meijer

Arie Griffioen
 Jaap van Staaveren
 Ruud Bouwmeester
 Paul Hassink
 Rob Hoogendoorn
 Michiel van Laer
 Jan Trakzel
 Wessel Veelenturf
 Paul Verlaan
 Ronald Warmerdam
 Melvin Werkhoven
 Marit Wolfenbittel
 Taeke Postma
 Cees Visser
 Alex van den Outenaar

Renee vd hauw

Thijs Griffioen
 Ing Sioe Tan
 Han van Tol
 Fia van der Veldt
 Jouke Hoogeveen
 Annelies Schootemeijer
 Esther Tindal
 Karin Berger
 Rocky Haighton
 Jaqueline Hoefmans
 Fennie Kuipers

YF

Rens Boekhoff
 Albert Jan Gerritsen
 Bobby Haighton
 Marijn Koopman
 Luis Veen
 Yuli Veen

Vrijdag M05

(Aanvang: 19.35 uur - 20.45 uur)

Alex Outenaar

Bram Biesterveld
Jorrit Boekel
Tonny van Vliet
Miranda Van der Haring
Jan Tol
Rick Claes
Anja Gerritsen
Dineke Hardebol
Danielle Leijen
Boris Oosterwijk
Abel Schootemeijer
Erik Spronk
Hans van Thienen
Dennis Wolthuis
Kim Broodman
Rene Broodman
Nicolien Jurgens
Herald Hensen
Emile Kerver
Emiel de Jager

Zaterdag M07

(Aanvang: 17.45 uur - 18.55 uur)

Henk Veen

Diana Dekker
Anne van der Made
Casper van Dijk
Leonie Keet
Rogier Koopman
Iris de Weerdt
Sander Keet
Wim Keet
Nicole Schoute
Henne Tap
Rens Tap
Wim Tap
Okke de Weerdt
Maurits van Dijk
Tim Hofdijk

Ans Gerritsen

Maarten van der Hauw
Annemiek Griffioen
Lisa van den Bos
Roos Duursma
Sjaak Hoogstraaten
Irma Kluijt
Tim Lubberding
Sara Neeven
Niek Remijn
Erik van der Schaaf
Tessa Schoute
Rianna Tijsen
Asra Versterning
Vera de Weerdt
Dana de Weerdt
Kaja Oehler
Tessa Stolk

Donderdag R01

Aanvang: 17.00 - 18.00

Marja van Leenders

Tineke Tonkes
Minke Valk
Ruud Weenk
Greetje Bijl
Kees Commandeur
Paul Commandeur
Els van der Griend
Heleen van Londen
Jan du Pied
Fons Schouten
Lisanne Sloots
Marise Valk
Tilly Minee

Donderdag R02

Aanvang 18.20 - 19.20

Marja / Gerrit

Jan van Dijk
Jan Arie Kes
Marianne van Zuijlen
Tilly Minee
Judith Boeree
Marjon Breed
Henny Claes
Ans Klinkenberg
Michiel van Loon
Piet Mes
Carla Nieland
Eva Tijsse
Bert van der Horst
Linda Swaan

Donderdag R03

Aanvang 19.40 - 20.40

Wimde Joode / Herman

Bert van der Horst
Linda Swaan
Bruno Berger
Dick de Boer
Henk de Boer
Frank Bronkhorst
Tim Bronkhorst
Carel Insinger
Gerrit Janssen
Hein Koning
Luc van Leeuwen
Sjaak Pleiter
Carlo Runderkamp
Jan Runderkamp
Wim Schilder
Jaap Smit
Marc Spijker
Jaap Tol
Peter Tol
Sijmen Tol
Gerrita van der Veen
Cees Veerman
Reimond Went
Gijs van der Voet



* zaterdag 2 oktober opening van de Jaap Edenbaan : start trainingen en wedstrijden van licentie-houders, en van toerschaatsen en jeugdschaatsen

* *vanaf zaterdag 2 oktober ophalen van abonnementen en licenties aan de HCA-tafel in de Skeeve Skaes (bij de bar)*



* 16 oktober marathon om de 34e Jaap Eden Trofee (ook de eerste wedstrijd om de Essent Cup voor mannen A en B, vrouwen)

* *vrijdag 5 november HCA-wedstrijden in Thialf, Heerenveen*

* donderdag 11 november HCA 111 ronden. Start 11 over 11 's avonds

* *zaterdag 27 november Sinterklaas bij het Jeugdschaatsen*

* vrijdag 10 december HCA-wedstrijden in Thialf, Heerenveen (onder voorbehoud)

KOM NIET VOOR EEN DICHTE POORT

Vanaf 2 oktober - "ijs en weder dienende" – t/m ?? maart zijn de poorten van de Jaap Edenbaan **geopend**.

Op de volgende data is de baan **gesloten**:

- * **zondag 5 december** (Sinterklaas) na 16:00 uur
- * **vrijdag 24 december** na 15:00 uur
- * **zaterdag 25 december** (eerste kerstdag) hele dag
- * **zondag 26 december** (tweede kerstdag) voor 13:00 uur
- * **vrijdag 31 december** (oudejaarsdag) na 16:00 uur
- * **zaterdag 1 januari** 2003 (nieuwjaarsdag) hele dag

Trainingen, toer- en jeugdschaatsuren op deze data vervallen.

Op Uw Plaatsen seizoen 2004-2005

<i>nr.</i>	<i>sluitingsdatum kopij</i>	<i>in de bus</i>
1	20 september 2003	29 september 2004
2	15 november 2003	1 december 2003
3	15 januari 2004	1 februari 2004
4	15 maart 2004	1 april 2004
5	bevat de stukken voor de jaarvergadering	
6	15 mei 2004	1 juni 2004