

Colofon

Jaargang 2004/2005
februari, nummer 3
Verschijnt 5 maal per jaar
Oplage 300 exemplaren

**Kopij voor
15 feb 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

Eredelers: 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

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

020-6961184

Mieke Muller, Ophemerthof 64
1106 VW Amsterdam
jwmuller@xs4all.nl

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

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**
Schoolstraat 8
1271SCHuizen
- **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

- *Spannend, leuk, genieten* 5
- *Van de (wnd) voorzitter,* 6
- *Willem Augustin* 8
- *Held* 8
- *Proficiat Annette* 10
- *De fascinatie voor de lange afst* 11
- *Kleur bekennen* 13
- *NK Masters 2005* 14
- *Jeugdschaatskrabbels* 15
- *HCA agende* 15
- *Marathontoppers* 16
- *Moet je weten* 18
- *Sinterklaas toernooi Pupillen* 20
- *Jeugdschaatskamp* 20

WWWBHVWINKEL.nl

*Voor al u artikelen op het gebied
van bedrijfshulpverlening zoals:*

- **Verbandtrommels**
- **Portofoons**
- **Hesjes en armbanden**
- **Pictogrammen**
- **Megafoons**
- **Brancards**
- **Zaklantaarns**

www.bhvwinkel.nl
Korenbloemweg 119
1338 XV Almere
telefoon: 036-5371416, fax: 036-5371519

Email: info@bhvwinkel.nl



T i n e k e

Als ik zo bekijk welke stukjes in deze OUP komen bedenk ik dat de kop "Spannend, leuk, genieten" op bijna de hele inhoud slaat.

Heel veel HCA-ers zijn benieuwd hoe het Annette, na haar heel fraaie derde plaats bij het NK Sprint, zal vergaan op het WK Sprint in het verre Salt Lake City. Er zal heel wat op haar afkomen, en daarom zal het heel fijn voor haar zijn dat haar ouders op de tribune zitten. Die kunnen haar ook vertellen dat alle HCA-ers haar veel goeds toewensen. U.M. te D. heeft zo genoten van de prestaties van Annette dat hij in een stukje o.m. nog eens nageniet van alle superlatieven waarmee koningin van de sprint Timmer Annette heeft overladen in de loop van het seizoen.

Er valt van meer sprintgeweld te genieten met een heuse Gewestelijk Kampioen Supersprint junioren A in de persoon van Henk-Paul Mühren. De derde plaatsen van Charlotte Visser (junioren A) en Albert Jan Gerritsen (junioren B) bij het Gewestelijk Kampioenschap Supersprint mogen er ook zijn.

Erik Spronk legt uit hoe je – ook al ben je nog Junior - kunt genieten van het rijden van lange afstanden, hoe hij leerde zijn race in te delen, en hoe hij genoot (!) van het volledig kapot gaan en van een heel heel dik PR.

De meeste landelijke marathonrijders zullen ook niet ontevreden zijn met de uitslagen die ze gereden hebben. Vooral de prestaties van Yoeri Takken spreken me gezien zijn tegenslag van enkele jaren geleden, bijzonder aan. Februari zal voor de marathonschaatsers gezien de planning van wedstrijden in het buitenland, nog wel spanning brengen. En gaat het zoveel vriezen dat wedstrijden op natuurijs mogelijk zijn, en het ultieme, een Elfstedentocht, dan wordt het wel heel spannend... En genieten!

De jeugdschaatsers zou ik willen zeggen dat jullie het diplomaschaatsen helemaal niet eng moeten vinden. Gewoon lekker de start-en remproef en de slalom rijden zoals je het bij de lessen doet. In de Jeugdschaatskrabbels vind je wat tips.

Leuk is dat een HCA-er er voor zorgde dat de column van cabaretier en hardloper Dolf Jansen over ome Willem een plaatsje in OUP kon krijgen.

Bart Postma heeft gezorgd dat je kunt nagenieten van al je prestaties, met of zonder PR's, verkeerde wissels, vallen, fantastisch ijs, e.d.

Hoe het ook zij, geniet van deze OUP.

Marianne van Zijlen



Beste mensen,

HET MAG NOG DUS “ DE BESTE Wensen VOOR 2005”

Het jaar is pas weer begonnen, maar ongemerkt begint het schaatsseizoen dan zoals u weet al aardig te vorderen. Ik schrijf dit voorwoord nog even snel zodat het boekje weer aan de drukker kan worden aangeboden. Ik (Ans) heb de koffer gepakt en ga weer de plas over. Na 25 jaar niet te hebben gevlogen zorgt Annette er aardig voor dat ik de achterstand kan in lopen. Gingen we vorig jaar met alle ouders de kinderen aanmoedigen in Roseville USA , nu gaan we met ons tweetjes een stukje verder , Salt Lake City. Het WK sprint. Wie had dat gedacht dat ik daar al naar toe moest om mijn dochter aan te moedigen. De enige die dat waarschijnlijk wel heeft gedacht was haar trainer Peter Kolder.

Ik heb er, samen met Ans veel zin in, het is natuurlijk zo voorbij en HELAAS Gerrit volgende week dinsdag zijn we gewoon weer op de baan , alsof we niet zijn weg geweest!!

Natuurlijk zullen we een bezoekje aan de mormonentempel proberen te realiseren.

Ik wil **alle** HCA-ers bedanken die zo enthousiast reageren op de successen van hun clubgenote.

En het is dan “jammer” dat Annette zo weinig meer op de JE baan is. Aan de andere kant moet je genieten van de mogelijkheden die je nu geboden worden.

Je ziet hetzelfde bij Sicco Janmaat die zelfs de gewestelijke kampioenschappen moest laten schieten omdat hij zich aan het voorbereiden was in Duitsland op de “skate off “wedstrijden in Heerenveen.

De club legt de basis voor de toppers en vervolgens zie je ze uitvliegen naar wedstrijden op andere ijsbanen en wedstrijden. Wel is hen dat door de interclubwedstrijden waar de HCA voor wordt uitgenodigd niet echt vreemd.

Buiten die toppers hebben we nog meer toppers. Het deelnemersveld van het NK veteranen in Assen vermeld ook een paar HCA-ers. Ronald Warmerdam en Elise Laan gingen zelfs op een heus trainingskamp om zich voor te bereiden op deze wedstrijd. Maar ook Tineke Tonkes is WEER van de partij. En dat al gedurende vele jaren , petje af.

U weet dat ik ook binnen de baancommissie de HCA vertegenwoordig en dus krijg ik als GTCL lid ook de lijsten binnen voor allerlei andere junioren NK's , plaatsingswedstrijden, supersprint NK's etc. etc. regelmatig staan daar voor mij bekende namen op.

Van jong tot "oud" geweldig. Een HCA-lid die in de kleedkamer loopt te mokken dat hij op de SARA lijst onder Udo Meijer is beland. Dan toch maar even een wat pittige training Want er zijn in zijn ogen grenzen.

De laatste toppers blijven gewoon op de JE baan en ach dat is toch ook niet slecht, nee zeker niet.

Ik zie het enthousiasme wekelijks als men zich aan het voorbereiden is voor de HCA- Heerenveendag.

Hoe kan dat ook anders met een dergelijk keurkorps aan trainers en enthousiaste leden die er voor gaan. Want uiteindelijk zijn we allemaal op ons eigen niveau bezig met die mooie sport.

Natuurlijk drijven we deze enthousiaste trainers wel eens tot wanhoop. De schreeuw van Gerrit dat ik diep(er) moet zitten en als ik achter mijn Ansje zit haar de weg niet hoeft te wijzen ?? Hij bedoelt gewoon te zeggen, NOG dieper l.mm.l. Denk er eens aan. Denk aan de knieën roept hij er ook nog bij.

Mijn knieën krijgen even rust. Pfffff

Ja, en dan straks de hele club er tegenaan.

Eerst onze eigen interclub en dan de onvolprezen clubkampioenschappen van de HCA..

Zelfs binnen ons bestuur lijkt het erop dat we (ik bedoel: Cees Lissenberg) een aantal enthousiaste leden hebben kunnen strikken voor een bestuursleden .

Het gaat weer de goede kant op.

Uw voorzitter/penningmeester,

Albert Gerritsen



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



WILLEM AUGUSTIN

Onlangs is de meest kleurrijke hardrijder van de club overleden. Ikzelf las pas voor het eerst van zijn bestaan toen ik op de website van HCA het bericht van zijn overlijden onder ogen kreeg. Een jammerlijke zaak, want hij was een schaatsende geweldenaar. Dat hij zeker niet alleen bekend is bij HCA-rijders bleek toen ik “Lopend vuur” van december bezorgd kreeg. “Lopend vuur” is het maandblad voor Olympische sporters. Het blad wordt toevallig bij mij thuisbezorgd omdat mijn vrouw aardig kan roeien. Ze heeft op de spelen van Athene nog een bronzen medaille behaald in de Acht met stuurvrouw, maar dit terzijde.

Nederlands bekendste marathonloper, Dolf Jansen, de man die nog sneller loopt dan hij praat, heeft hierin een column. De laatste column was geheel gewijd aan onze legendarische clubgenoot. Hierin verhaalt Dolf van een fantastische anekdote over Willems eerste tocht der tochten.

Dit eerbetoon mag niet ontbreken in ons clubblad. Met persoonlijk goedkeuring van Dolf (ik heb hem nog even gebeld tijdens zijn radio-uitzending) laat ik hierbij zijn column plaatsen in OUP.

Dennis Wolthuis

HELD

Het is een koude dag in februari. Februari 1941, om precies te zijn. Natuurlijk is het een koude dag, het is tenslotte de dag vóór de Tocht. Met een hoofdletter t, inderdaad, want het gaat om de Tocht der tochten: de Elfstedentocht. Willem is zeventien jaar, bijna achttien, en hij heeft er een dag van hard werken op zitten. Hard werken,

zoals zijn vader al jaren doet, zoals iedereen in de buurt altijd deed. Arbeiders, met een hoofdletter a, inderdaad. Werkspoor, de havens, de fabriek, hard werken voor een baas. Het betaalt nooit genoeg, maar zo is het nou eenmaal verdeeld in de wereld. De bazen hebben de macht, en het geld; de arbeiders werken zich halfdood, en

leven van de kruimels. Willem ook. En als zeventienjarige verdien je nog een stukkie minder dan je ouwe heer. Maar goed, daar gaat het nu niet om, nu gaat het erom zo snel mogelijk bij het Centraal Station te komen, want over tien minuten gaat de trein naar Friesland. En daar moet het morgenochtend gebeuren. De Tocht. Dik tweehonderd kilometer over zwartbevroren vaarten, meren en veredelde sloten. Van Leeuwarden naar Leeuwarden, met tien 'steden' ertussen. Prachtig. Vreselijk.

Willem bereikt het station, maar niet op tijd. De trein naar het noorden is al weg. De volgende gaat pas morgenochtend na achten. Goede raad is onbetaalbaar, maar Willem is een man die de omstandigheden nooit laat winnen van zijn wil. En wat hij wil is volledig duidelijk: naar Leeuwarden, de Elfsteden rijden. En dus, en dus

Een paar uur later rijdt een eenzame fietser over de Afsluitdijk, dikke trui aan, muts op, wanten, en achterop stevig vastgebonden zijn belangrijkste bezit, zijn schaatsen. Willem fietst naar Friesland, de avond is allang en meedogenloos gevallen, en het is er echt niet warmer op geworden. Willem fietst zich warm, en neuriet de Internationale, of een ander lied dat zijn vader zingt als hij in de stemming is.

Een groep Duitse soldatenverspert hem de weg, even niet neuriën lijkt wel zo verstandig. In hard Duits wordt hem gevraagd waar hij *in Gottesnam* naartoe *fahrradt*, om twaalf uur 's nachts. Bij min negen. In wankel Duits antwoordt Willem. De soldaten geloven hem nauwelijks, maar willen *so schnell wie*

möglich weer bij hun potkachelkje zitten, en laten hem dus wat lacherig doorrijden. *Schlittschuhlaufen*, ze zijn echt gek, die *Holländer*.

Anderhalf uur later bereikt Willem het Friese vasteland, verkleumd, doodop, maar met ergens iets van blijdschap, iets van trots. Hoewel ... Leeuwarden is nog ver, en eigenlijk heeft hij geen idee waar in Friesland die stad precies ligt. Harlingen, dat rijdt hij zomaar binnen, maar om twee uur 's nachts zijn er weinig mensen op straat om de weg te vragen. Behalve die twee agenten, Nederlandse agenten, die het Elfstedenverhaal ongeloofwaardig genoeg vinden om hem te arresteren en twee uur vast te houden. Een voordeel, op het bureau kan hij een beetje ontdooien, een klein beetje uitrusten.

Om vier uur vervolgt hij zijn rit, neemt de breedste weg die hij kan vinden, want die zal toch wel naar de grootste stad leiden ...? En verdomd, dat klopt, het lukt, hij bereikt Ljouwert, en schrijft zich in voor de Tocht die minder dan een uur later echt van start gaat.

'Het schaatsen gaat vanzelf. Af en toe ben ik alleen wat slaperig.' Na ruim twaalf uur schaatsen bereikt hij, wederom, Leeuwarden. Op twee schaatsen, en dat is maar goed ook, want als hij zes jaar later een kapotte schaats op het ijs achterlaat, om dan maar op sokken zijn weg te vervolgen, wordt hij van het ijs geplukt, en weet dus niet te finishen. Alle andere Tochten was hij er bij, van start tot finish. Willem Augustin, schaatser, communist, held. Hij overleed eind oktober, 81 jaar oud.

Dolf Jansen

Ja, ja het gaat gebeuren. Al enige tijd geleden gaf ik in OUP al aan dat "onze" Annette wellicht op koers lag richting Turijn. Nu kunnen we inderdaad concluderen dat zij die kant op gaat! Perfect gedaan, Top! die derde plek op het N.K. En hierbij gefeliciteerd met de kwalificatie voor het W.K.

Zie je trouwens, dat het gaatje tussen jou en Marianne Timmer op de 500m steeds kleiner wordt?! Nog even en je gaat er voorbij.

Volgens het blad SchaatsSport behoort Annette nu bij de grote vrouwen en zelfs Mevr. Timmer is blij met "onze" Annette. Zij ziet in haar haar uiteindelijke opvolgster. M. Timmer ziet veel gelijkenissen tussen zichzelf en Annette. Niet alleen qua techniek, maar ook qua lichaamsbouw ziet M.T. zichzelf terug. Annette heeft veel potentie zo stelt Marianne vast, en dat is mooi, want dan hoeft ik niet eeuwig door te gaan. (Uitspr. in SchaatsSport)

Zelf denk ik vaak terug aan een van de eerste HCA Boslopen, die Annette meeliiep. Zij ging als een van de jongsten sneller dan menig ouder jeugd lid. Het kan niet anders zijn dat Annette over een behoorlijke wilskracht beschikt om af te kunnen zien en om te winnen. En dit is geen onbelangrijk talent als je naar de top wilt, in welke sport dan ook! Als ik dit schrijf, traint Annette al weer in Calgary en bereidt ze zich voor op het



W.K. in of op het Zoute Meer. Ik denk dat ik de plaatsbewijzen voor Turijn maar vast ga bestellen, want het lijkt mij gaaf om daarbij te zijn en "onze" Anette aan te moedigen en.... te zien vlammen.

Laten we hopen dat de Goden haar gunstig gezind blijven en dat zowel lichaam als geest de topsport krachten kunnen blijven verdragen. Zij kan daarbij in ieder geval rekenen op de steun en energie van haar trotse ouders en het gehele HCA legioen.

Rest mij alleen nog dit: Annette ontzettend veel succes op het W.K. sprint!

U. M. te D.

DE FASCINATIE VOOR DE LANGE AFSTANDEN

Passie voor de lange afstand. Hoe zou dat komen? Dit jaar vroeg ik me dat voor het eerst hardop af. Is het het lijden op de Edenbaan in storm en regen, waar je als eenzame rijder tegen de elementen vecht, iedereen naar huis, en alleen bijgestaan door coach met rondbord? Nee. Bij mij niet in ieder geval, zoals bleek op 2 januari 2005. Ik wilde eerst een 5000m rijden, maar dat vond Alex niet goed. Op dat moment een teleurstelling, achteraf was ik blij toe. Want als ik nog 5 rondjes langer door die storm had gemoeten... Vroeger al hield ik van lang. Toen ik op mijn twaalfde begon met wedstrijdschaatsen was ik al snel uitgekeken op de 300 en met name de 100 meter. Mijn eerste wedstrijd ging over die 100 en 300m. Daarna al nam ik al 'afscheid' van de 100m. Ik zou hem dat seizoen nog maar 2 keer rijden. De 300m was een langer leven beschoren, het hele seizoen door reed ik hem en verbeterde mijn tijd van 40.88 op de eerste HCA avond naar 34.32 in maart. Maar ik reed ook al 5 keer een 1000m. Ook de 500m bleek al meteen niet mijn afstand te zijn. Op mijn eerste 500m viel ik, nota bene op het rechte stuk. Die eerste tijd van 1:11.87 werd in een seizoen 53.58 in Thialf. Het was dat seizoen toch mijn tweede langste afstand. Daarna ben ik een hele tijd niet meer op wedstrijden gevallen, totdat ik daar dit seizoen wederom kennis mee maakte. Het was geen aange-naam weerzien met de kussens van Heerenveen en Haarlem. Ook weer

op de 500m. Ik was beide keren teveel met mijn tegenstander bezig. Het seizoen daarna ging het snel. Ik begon op de 1500m met een tijd onder de drie minuten, dat seizoen begon ik ook te 'klappen'. Dat seizoen bleek dat ik echt van lange afstanden hield. Als Junior C1 reed ik een 3 km in 5:31.08. Het jaar daarna ging ik via 5:24 naar 5:18. En toen kwam dit seizoen. Heerenveen. Ik had geen idee waar mijn capaciteiten lagen, 10 maanden na die 5:18. Ik reed rustig ik had tenslotte niets te verliezen. Ik startte, voor het laatst, behoudend. En het werd een vlakke race. Tijdens de rit zag ik en hoorde ik de rondetijden en ik verbaasde mezelf een beetje. 13 Seconden reed in van mijn persoonlijk record af. Na die race vroeg ik me af waarom een 3km zo leuk is. Het was niet het kapotgaan, want al snel was ik weer kwiek. Had ik dieper kunnen gaan? Het was Marja die antwoord gaf op die vraag: Ik had sneller moeten en kunnen beginnen, want mijn schema was eerder aflopend dan oplopend. Ik wist genoeg. Voortaan zou ik altijd zo rijden. Nog bedankt, Marja! Een maand later stond ik weer in Thialf. Weer een 3000m. Ik moest tegen Caspar. Ik had me daar van tevoren flink over opgewonden. Het jaar daarvoor reed ik ook al tegen hem en ik wist dat hij op zijn tegenstander rijdt. Ik vond dat ik niet mocht verliezen. Iemand van de selectie die ik ken, reed in de rit voor mij zijn tweede 3000m. Hij kwam op een tijd van 4:51. Hij begon met een rondje 35. Toen dacht ik al: die is gek. Maar zijn

schema liep snel op – met slotronden van 40.

Ik had daar best schrik van, want zijn (Amsterdamse) pr scheelde 10 seconden met mijn (Heerenveense). Misschien wel doordat ik tegen Caspar moest, en omdat ik aan Marja had beloofd snel te starten, begon ik als een gek. Ik schrok niet zozeer van mijn opening van 21.0 (zoiets doe ik nóóit op de 1000m) als wel van het eerste rondje van 35.5. Ik dacht: nu ben ook ik helemaal gek. Toen ik over Caspar heen kruiste wist ik dat het goed zat. Mijn rondetijden gingen toen omhoog. Ho dacht ik toen. Vooraf had ik tegen Marja gezegd: 'Doe maar een schema rondjes 39' Toen ik na het 4e volle rondje in de 39'ers belandde, zette ik nog een keer een versnelling in, ging terug naar de 38 en daarna kon ik niet meer verder versnellen. Ik kon die rondjes 39 vasthouden. Alle rondetijden waren één tot 6 seconden sneller dan die van mijn vorige race. Het wat mij

het meest opviel: Ik was voor het eerst echt helemaal door en door kapot. Een geweldige ervaring. En met 4:48 had ik 17 seconden van mijn pr afgereden!

Waar die passie vandaan komt? Ik denk toch dat ik het weet. Bij mij is het de ontspanning die in die afstanden zit. Waar ik op de 500 en 1000 tijdens mijn race steeds 'door door door' denk, denk ik bij de 1500 en 3000: lekker glijden, hoog ritme, een arm los. Het geeft me rust. En innerlijke rust, is rust in de stijl. En dat ontbreekt er bij mij aan op met name de 500m. Niet voor niets verraste ik mezelf en ook Alex met mijn 2:15 in Heerenveen. En als het lekker gaat op een afstand, dan ga je van die afstand houden. Ik denk dat zo mijn passie voor de lange afstand is ontstaan. Daarom wilde, wil en zal ik (ooit) die 5 rondjes extra een keer proberen. Maar dat komt nog wel. Ik kijk nu al naar die wedstrijd uit.

Erik Spronk



Ze zijn schaars in onze sport, je ziet ze bijna nooit, terwijl ze wel in andere sporten zijn vertegenwoordigd. Onze allochtone medemens. Schaatsen blijkt keer op keer een Nederlandse sport te zijn. Toch zou je, als je de bevolkingssamenstelling bekijkt, moeten menen dat meer allochtonen de weg naar de ijsbaan hadden moeten vinden. Dit is niet het geval. Ik schrijf dit naar aanleiding van een stuk in SchaatsSport van de KNSB. Onze Marja van Leenders vertelt daar het één en ander over haar pogingen om allochtone jongeren aan 't schaatsen te krijgen. Ze is er al zo'n jaar of tien mee bezig. Al een tijdje dacht ik zo. Toen ik haar laatst sprak, gaf ze aan dat de ouders niet meegaan naar de trainingen. Allochtone kinderen worden door hun ouders nauwelijks gestimuleerd om te gaan sporten en als het wel zo is, dan is het meestal voetbal.

In mijn jeugd (pas op, opa Braam gaat los) ging mijn moeder altijd mee, omdat mijn vader nog tot laat werkte. Nu had ik ook nog een jongere broer die schaatste, dus kat in 't bakkie. Ook vond "moeder Braam" het niet erg om in de "kantine" te blijven hangen. Samen met o.a. "moeder Lissenberg" en "moeder Smulders" werd onder het genot van koffie menige trui of babypak gebreid. Met het nodige geklep was een trainingsuur zo voorbij. De kiddo's kregen aan het einde van het uur een Mars. Kind blij, moeder blij. Prachtig.

Naarmate ik ouder werd ging ik steeds vaker alleen naar de ijsbaan. Op de fiets. Die discipline zit er nog steeds in. Maar dat alleen maar als je de sport leuk vindt. Daar kom je achter als je als kind regelmatig naar je sport wordt gebracht, ook als je eens geen zin hebt. Je leert dan de sport in al zijn facetten, met de voor- en nadelen, kennen, dus wordt de keus of je het leuk vindt gemakkelijker. Allochtone kinderen krijgen die kans niet vind ik. Door wat ik al schreef: de ouders gaan niet mee. Ze groeien niet in de sport. Ik vind dat jammer. Schaatsen is leuk en moet dus toegankelijk zijn voor iedereen. Wie weet in de toekomst. En mocht het zo zijn dat er meer allochtone jongeren gaan schaatsen, dan hoop ik dat onze sport zich volwassen opstelt. En dat is heel simpel: kijk naar de mens, niet naar de kleur, want intelligentie heeft niets met



huidskleur en afkomst te maken. Zelf heb ik een dochter van 4 in het buitenland wonen, ik weet waar ik over praat. Nou zult u denken, Braam wat een serieus verhaal. Maar na de recente ontwikkelingen en in onze maatschappij ga je nadenken en in mijn taak als stukjesschrijver moet ik mijn licht hier over laten schijnen. Er schaatsen al allochtonen in de top. Wat dacht je van Michaud en KC Boutiette. Wel niet donker van kleur, maar wel buitenlanders, dus allochtonen. Zie je, kleur doet er niet toe. Ook de Amerikaanse schaatser Shani Davis bewijst dat. Het

schaatsscholenproject dat van start is gegaan is een mooi initiatief. Kinderen worden met bussen van school gehaald en krijgen een paar uur schaatsles. Zo kan de bond talenten ontdekken en krijgen allochtone kinderen de kans om met schaatsen kennis te maken. De toekomst zal het leren.

Schaats save

Braam

NK MASTERS 2005

Voor de KNSB zijn het NK Masters, en in de informatie aan de deelnemers de Officieuze Nederlandse Kampioenschappen Veteranen, in de wandelgangen en op de ijsbanen wordt gewoon gesproken over de NK Veteranen. Net als vorig jaar is ijsbaan De Smelt in Assen donderdag 20 en vrijdag 21 januari het trefpunt voor de 30-plussers en de echte veteranen.

Naast het hard willen schaatsen is voor velen ook gezelligheid, de jaarlijkse ontmoeting een belangrijke factor om deel te nemen. Tineke Tonkes, uitkomend in de categorie dames Veteranen D-E-F, Joke Wittenberg, dames Veteranen C, en Piet Schippers, heren Veteranen F, hebben al heel wat keren meegedaan aan de NK Veteranen. Nieuwe naam bij de heren is die van Ronald Warmerdam, die bij de heren Veteranen A probeert kampioen te worden. Op de reservelijst staan Elise Laan en Astrid Janssen.

Of, en zo ja, door wie, de dames en heren veteranen gecoached gaan worden is niet bekend. Wel is zeker dat Ans Gerritsen de coaching niet op zich zal nemen, want zij is dan in Salt Lake City.

De verwachting is dat we wel van de deelnemers te horen zullen krijgen hoe het toernooi verlopen is.

Voor Joke en Tineke (zij staat nu nog wel op de reservelijst) zijn deze NK Masters een opwarmertje voor het 14e WK Veteranen langebaan dat van 25 t/m 27 februari in Baselga wordt gehouden.



Jeugdschaatskrabbels

We gingen het nieuwe jaar in met een stormachtige eerste les. De echte bikkels waren er natuurlijk en hebben heerlijk hun rondjes gereden en goed geoefend voor het diploma-schaatsen. Zoals jullie weten wordt dit op **5 februari** verreden. Die dag moeten jullie vroeger komen. Vanaf **16.10** uur is de warming up (lekker warm springen op muziek) en daarna gaan jullie je schaatsen aantrekken. Je begeleider weet waar je naar toe moet voor het proefrijden. Dit is heel erg gezellig en leuk en er is niets engs aan. De kinderen die in voorgaande jaren hebben proefgereden, proberen dit keer natuurlijk harder te rijden. Iedereen die meedoet, krijgt altijd een diploma. **TIP:** Zorg wel dat je schaatsen geslepen zijn. Het laatste onderdeel van het diploma-schaatsen, is het rondjes rijden achter de jagermeesters. Daar gaan jullie de laatste 3 lessen van februari hard voor oefenen, zodat jullie wat kilometers in de beentjes krijgen. De oudere kinderen die een D, E of F diploma rijden, moeten tussen de 18 en 22 keer de baan rond.

Marja van Leenders en Rene v.d. Hauw gaan de komende weken bekijken welke kinderen voldoende techniek hebben om naar het wedstrijdschaatsen over te stappen. Dit gebeurt natuurlijk in overleg met jou en je ouders. Aan die kinderen wordt 2 keer een proefles aangeboden op een echt KNSB traininguur. Dit is aansluitend na het jeugd-schaatsen. Ook volgt er nog een wedstrijd over 100 meter op woensdag 2 maart. Maar hier krijgen jullie op de baan en van je begeleider nog meer informatie over.

We wensen jullie nog veel ijspret en duimen dat er ook nog een keer ijs op de sloten komt te liggen. Dan kun je pas zien hoeveel jullie geleerd hebben ten opzichte van kinderen die niet op jeugdschaatsen zitten.

Mieke Muller

DE HCA AGENDA

- * zaterdag 5 februari HCA-avond, 19:15-21:00 uur
- * *zondag 13 februari combinatie-wedstrijd, 21:15-23:00 uur*
- * zaterdag 26 februari HCA clubkampioenschappen, 19:15-23:00 uur
- * *zaterdag 12 maart Kampioenschap van Amsterdam, 16:30-23:00 uur*

De marathon bij de *mannen A* in Deventer op 27 november, bekeken door ruim 6000 toeschouwers die dankzij Nefit gratis naar binnen mochten, was het aanzien meer dan waard door de vele aanvallen. Veel rijders lieten zich van voren zien, wat resulteerde in een hoog tempo met als gevolg daarvan ook relatief veel uitvallers. Uiteindelijk ontstond er een grote kopgroep van 22 schaatsters, waaronder Yoeri Takken en Yoeri Lissenberg, die het peloton op een ronde zette. Yoeri Takken finishte als 13e, Yoeri Lissenberg als 27e. Ook Peter van Niekerk reed de wedstrijd uit, hij werd 49e. Een week later in Haarlem was Yoeri Lissenberg meerdere malen bij vluchtgroepjes betrokken, maar wist in de aanloop naar de eindsprint niet

in zo'n positie te komen dat hij de sprint van het peloton kon winnen. Hij eindigde op de 20e plaats. Yoeri Takken en Peter van Niekerk werden resp. 26e en 33e.

Ook de *B-rijders* kwamen in actie. Tonny van Vliet was met een 23e plaats de eerstaankomende HCA-er, op de voet gevolgd door Jorrit Boekel. Bram Biesterveld werd 46e.

Een week na de afsluiting van de Zesdaagse reden de *A-rijders* op 18 december in Groningen een wedstrijd over 150 rondes. Van vermoeidheid was nauwelijks meer iets te merken en meteen vanaf het startschot werd er al gedemarreerd. Yoeri Lissenberg werd 28e.

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

Voor het zevende achtereenvolgende seizoen werd van 7 t/m 12 december de *Marathon Zesdaagse* verreden en is daarmee inmiddels een traditie geworden in het marathonschaatsen. Zes schaatsmarathons in evenveel dagen is een uitputtingsslag waarin alleen de sterksten overleven. Onerbaren schaatsers gaan kapot. "Onze" marathonschaatsers kunnen er van meepraten. Yoeri Takken, Yoeri Lissenberg en Peter van Niekerk begonnen het spektakel met resp. een 30e, 31e en 35e klassering. De tweede race was een hoogtepunt voor Yoeri Takken: 12e! Yoeri Lissenberg en Peter eindigden als 30e en 42e. Geweldig dat Yoeri Lissenberg op de zesde dag nog zoveel macht had om als 10e de wedstrijd te beëindigen. Van de drie HCA-ers heb ik alleen Yoeri Lissenberg met een 20e plek in het eindklassement gevonden.

Bij de B-rijders die een *Driedaagse* reden, boekte Tonny van Vliet een heel goed resultaat in de eerste wedstrijd in Breda. Hij eindigde als 9e. De anderen, Emiel de Jager, Bram Biesterveld en Jorrit Boekel sleepten een 31e, 41e en 47e plaats in de wacht. De tweede dag was de dag van Emiel en Jorrit met een 11e en 12e plaats in de uitslag. In de afsluitende marathon ontliepen Tonny en Bram elkaar vrijwel niets met hun 35e en 39e plaats.

De rijders zullen heel blij zijn geweest met de adempauze rond de Kerstdagen, want de Zesdaagse met twee races van 125 ronden en twee races van 150 gaat niet in je kouwe kleren zitten. Of alle deelnemers aan het NK marathon dat op 2 januari in Alkmaar werd verreden even fris aan

de start zijn gekomen valt te betwijfelen. Daarnaast maakten de omstandigheden de wedstrijd erg zwaar. De stormachtige wind die over de semi-overdekte ijsbaan blies, deed oude tijden herleven. Bovendien was het ijs boterzacht en voelde aan als schuurpapier. Er moest eindelijk weer hard gewerkt worden na het schaatsen op mooi overdekt ijs. Hoe zwaar en gemeen de nationale titelstrijd was, bleek aan de finish. Vijftig van de 73 gestarte rijders kwamen geradbraakt over de eindstreep. In dat licht is de 35e plaats van Yoeri Lissenberg een puike prestatie. Het lukte Tonny van Vliet bij de B-rijders niet om zijn 4e plaats van het vorig jaar te overtreffen, want hij eindigde als 36e. Met een klassering als 39e deed Bram Biesterveld het helemaal niet gek. Beste HCA-er was Emiel de Jager die 21e werd. Jorrit Boekel sloot het NK af als 28e.

De *eerste marathon* in 2005 was qua wedstrijdverloop weinig enerverend, het tempo lag zo hoog dat serieuze ontsnappingen niet mogelijk waren. Voor Yoeri Lissenberg was het wel een enerverende race, want net als de eerste wedstrijd in 2004 eindigde hij heel kort met een prachtige 4e plaats. Het lijkt er toch op dat zijn moeder hele speciale olieballen bakt. We moeten haar maar vragen om voor de Clubkampioenschappen olieballen te bakken! Yoeri Takken legde beslag op plaats 18.

Voor Emiel de Jager begon 2005 ook heel goed. In de eerste wedstrijd bij de B-rijders ging hij als 9e over de meet. Jorrit Boekel, Tonny van Vliet en Bram Biesterveld

kwamen tot resp. de 31e, 41e en 45e plaats.

Eind januari verplaatst de marathon-karavaan zich naar Oostenrijk om in de eerste week van februari op de Weissensee criteriums, het Open NK en de Alternatieve Elfstedentocht te rijden. Zeker is dat de ploeg van Peter van Niekerk aanwezig is. Nog geen maand later kunnen de marathonrijders in Canada hun sport promoten. Na het officiële WK

marathonschaatsen op de Olympic Oval in Calgary op 20 februari, staat een 200 kilometer wedstrijd op Sylvan Lake, bij de woonplaats van Evert van Benthem, op het programma.

Intussen blijven de marathonrijders natuurlijk dromen en hopen op een flinke portie natuurijs in Nederland. Met als klapstuk een echte Elfstedentocht!

Marianne van Zijl

MOET JE WETEN

Gefeliciteerd

Bij het Gewestelijk Kampioenschap Supersprint op 12 december in Amsterdam stond op elke trede van het podium bij de jongens junioren A een "Amsterdamse" rijder, met Volendammer Henk-Paul Mühren op de hoogste! Onder prima omstandigheden, het was prachtig weer en op de Jaap Edenbaan lag goed ijs, verbeterde Henk-Paul op de 300m zijn eigen baanrecord met bijna 4/10de naar 24.37 sec.

Bij de meisjes junioren A was er succes voor Charlotte Visser, zij werd derde.

Het nieuwe jaar begon heel goed voor Albert Jan Gerritsen. Na afloop van het Gewestelijk Kampioenschap Supersprint jongens junioren B op de eerste zondag van 2005 kon hij met zijn derde plaats een prachtig boeket mee naar huis nemen.

Algemeen bekend is dat Annette Gerritsen een hele fraaie derde plaats bij het NK sprint in Groningen behaalde. Daarmee plaatste ze zich

ook voor het WK Sprint op 22 en 23 januari in Salt Lake City.

Mooi gedaan

Kees-Jan Kroon kon na een vervelende knieblessure pas eind november weer een wedstrijd rijden. Toch schaatste hij begin december in Heerenveen een heel dik persoonlijke record op de 3000m. Zijn tijd van 4.25.78 was niet meer dan 8 seconden sneller dan hij ooit had gereden. Net als Henk-Paul wist Kees-Jan zich bij de Regioselectiewedstrijd Supersprint die op 19 december in Alkmaar is gehouden, te plaatsen voor het NK Supersprint op 12 februari a.s. in Assen.

Jammer

Voor Rens Boekhoff verliep het Gewestelijk Kampioenschap jongens Junioren B (Amsterdam, 21 november) heel teleurstellend. Zijn begin was heel goed, want met 43.11 werd hij, met aardige afstand op nummer twee, eerste op de 500m. Door diskwalificatie eindigde hij in het klassement echter als 36e.

Succes gewenst

Sicco Janmaat is aangewezen om op 21 januari met 5 andere schaatser bij een skate-off over 1500 en 5000 meter te rijden voor één plaats voor het WK allround in Moskou. Tijdens dezelfde skate-off kan hij een plaats voor de Wereldbekerwedstrijden op de 5000 meter verdienen.

Hop hop hop, Annette zet 'm op bij het WK Sprint in Salt Lake City!



SINTERKLAAS TOERNOOI PUPILLEN

Zeven jongens en meisjes, Jesper de Boer, Maarten van der Hauw, Wouter van der Hauw, Nicole Schoute, Asra Vestering, Lisa van den Bos en Tessa Schoute, deden mee aan het Sinterklaas toernooi voor Pupillen dat op zondag 5 december werd gehouden. In het klassement na een 100m en 2 maal 300m eindigde bij de meisjes Nicole op de 7e plaats. Asra en Lisa werden 16e en 23e. Tessa werd 34e, maar reed op de 100m een PR. Jesper reed zelfs drie keer een PR! Hij werd 6e in het klassement, maar was

de eerste B pupil. Maarten, 19e in de klassering, reed met 38.57 een PR op de eerste 300m. Het lukte hem net niet om op de tweede zijn tijd weer aan te scherpen, want hij schoof zijn schaats na 38.58(!) over de lijn. Broer Wouter, nog maar E pupil, had ook een beetje pech. Op de 100m reed hij wel een PR, net als op een 300m, maar op de andere viel hij. In het klassement werd hij 32e. Maar vallen hoort bij schaatsen, we hebben allemaal gezien dat zelfs topschaatsers kunnen vallen.



JEUGDSCHAATSKAMP

Drie HCA-ers, Rea Schokker, Maarten van der Hauw en Wouter van der Hauw, hebben van 27 t/m 30 december heel veel plezier gehad bij het jaarlijkse (al weer 27e!) Jeugdschaatskamp. Hoofdkwartier was een kampeerboerderij in het Drentse Drouwen van waaruit ijsbaan – en zwembad – Karding in Groningen

gemakkelijk te bereiken zijn. Er is natuurlijk veel, heel veel geschaatst. Daarnaast kon je lekker in het water spetteren in het zwembad naast de ijsbaan, maar ook bosspelen, nachtwandelen, een bonte avond met disco en nog veel meer stonden op het programma. En keten!