

# Colofon

Jaargang 2005/2006  
okt, nummer 1  
Verschijnt 5 maal per jaar  
Oplage 300 exemplaren

**Kopij voor  
1 nov 2005**



## Website

[www.sv-hca.nl](http://www.sv-hca.nl)

## Redactie

*Copy inleveradres*  
Marianne van Zuijlen  
j.C. van Oostsanenhof 54  
1506 JZ Zaandam  
075-6145322  
[marianne@vanzuijlen.demon.nl](mailto:marianne@vanzuijlen.demon.nl)

## *Opmaak OUP*

Ans Gerritsen  
☎ Tureluur 24  
1452 VK IJpendam  
020-4361524  
[atjesgerritsen@quicknet.nl](mailto:atjesgerritsen@quicknet.nl)

## Girorekening HCA

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

**Eredelers:** H. Buyen<sup>†</sup>, J. Stoffels, H.W. Taconis, G. Witteveen, J.L. Smit<sup>†</sup>, Gerrit van Leenders  
**Leden van verdienster:** Willem Augustijn, W.P.M. Dirks<sup>†</sup>, 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](mailto:atjesgerritsen@quicknet.nl)

### Secretaris

**020-4193710**

Kees Hoogeveen  
Ertskade 91  
1019 BB Amsterdam  
[hoogeveen.1@hccnet.nl](mailto:hoogeveen.1@hccnet.nl)

### Lid/TC

**036-5325890**

Rene van der Hauw  
Korenbloemweg 119  
1338 XV Almere  
[hauw@chello.nl](mailto:hauw@chello.nl)

### Lid/Jeugdschaatsen

**020-6961184**

Wim Muller,  
Ophemerthof 64  
1106 VW Amsterdam  
[jwmuller@xs4all.nl](mailto:jwmuller@xs4all.nl)

## Contactpersonen

### Wedstrijdsecretariaat

Alex van den Outenaar 075- 6222379  
[a.outenaar@chello.nl](mailto:a.outenaar@chello.nl)

### Abonnementen/Administratie

Bart Postma 0252-374586  
[BartPostma@planet.nl](mailto:BartPostma@planet.nl)

### Secr. Jeugdschaatsen

Mieke Muller, Ophemerthof 64  
1106 VW Amsterdam 020-6961184  
[mieke\\_muller@xs4all.nl](mailto: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 Ipendam (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 v.d. Meulen**  
Karveel 55-25 06 52471711  
8242 XR Lelystad (0326) 223551
- **Herman Offerman**  
Reigerstr. 31  
1131 LZ Volendam (0299)366256
- \***Alexander v.d. Outenaar**  
Cleij Weer 17  
1566LZ Assendelft (075) 222379
- \***Henk Veen**  
Tamarindestraat 19  
1115 BD Duivendrecht (020)6997370

- **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

- *Met één been op het ijs* ..... 5
- *Van de (wnd) voorzitter,* ..... 6
- *IJsquiz* ..... 7
- *Afhalen abonnementen en licenties* 9
- *Op het ijs en in de bank* ..... 9
- *Uitslag bosloop 2005* ..... 10
- *Weetjes en regels* ..... 12
- *Gifalarm* ..... 13
- *Komen en gaan* ..... 14
- *Marathon nieuws nr 2* ..... 15
- *Marathon Nieuws no 3.* ..... 16
- *5 banen toernooi* ..... 17
- *Jeugdmarathons 2005-2006* ..... 17
- *Jeugdschaatskrabbels* ..... 18
- *Kom niet voor een dichte poort* ..... 19
- *De HCA Agenda* ..... 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

Weer is de tijd met me aan de haal gegaan waardoor we waarschijnlijk al met twee benen op het ijs hebben gestaan als dit eerste nummer van het winterseizoen 2005-2006 bij jullie op de mat valt. Dat is nog nooit eerder gebeurd, hoewel het elk jaar een race tegen de klok is geweest. Het is moeilijk om bijtijds, bij voorkeur al in augustus, de knop naar "winterdingen" om te zetten. Je weet dat het moet, dat de tijd heel snel gaat, maar je wilt er nog niet echt aan denken. En dan poef, is het te laat.

Het is weer een gewoon eerste nummer, dus vooral gevuld met praktische zaken. De belangrijkste informatie betreft wanneer en waar je je abonnement(en) kunt ophalen en de groepsindeling. Andere handige informatie is wanneer en of de ijsbaan gesloten is op feestdagen. Met een paar honderd mensen die - meestal - met scherpe ijzers op het ijs staan zou schaatsen een gevaarlijke sport zijn als er geen regels zouden zijn. In Weetjes en regels is bij elkaar gezet hoe je je abonnement mag gebruiken, de regels bij de trainingen op de ijsbaan en adviezen om de wedstrijden vlot te laten verlopen. Gebruik bij de trainingen je gezonde verstand en laat je niet meeslepen door de groep, zodat het voor iedereen leuk en veilig is om te trainen.

Braam stond al vroeg in de startblokken. Zijn fantasie is grenzenloos, want dat mag je toch wel stellen als

je leest wat hij voorstelt. Als het aan hem ligt annexeert de Jaap Edenbaan de aanpalende voetbalvelden om een heikel probleem op te lossen. Ik wil zijn oplossing niet verklappen, maar als ik denk hoe het er dan uit ziet kan ik mijn lachen niet houden. Ik vind het een fantastisch idee, maar ik twijfel aan het effect ... En ik vind dat ze los moeten lopen!

**Op Uw Plaatsen** is een blad voor en van iedereen. Dat betekent dat het leuk zou zijn als **meer** mensen een stukje **schrijven** voor OUP. Meegedaan aan de Dam tot Dam loop? Deze zomer hard/nauwelijks getraind? Iets gelezen dat ook voor HCA-ers interessant is? Enzovoort. Schrijf er over! Een bijzondere/leuke/gewone foto gemaakt? Stuur toe! Iets tekenen mag natuurlijk ook! Alles is welkom, van iedereen.

Tot slot wens ik iedereen een heel fijn schaatsseizoen 2005-2006!

*Marianne van Zuijlen*





## VAN DE (WND) VOORZITTER,

Het seizoen komt er weer aan.

Ja zo'n zomer stelt echt niets voor. Hetzelfde gevoel heb je altijd als de winter weer voor een deel gevorderd is. Maar goed ik ben vast niet de enige met dat gevoel, de jaren vliegen zo wat voorbij en zeker naar mate je ouder wordt lijkt dat gevoel steeds heftiger.

Er zijn ook een aantal personen binnen onze HCA die wel nooit ouder lijken te worden en elk jaar weer hun beste beentje voorzetten om ons de prachtige schaatsport nog beter bij te brengen.

We hebben de afgelopen zomer gelukkig allemaal weer nieuwe energie opgedaan om goed diep te zitten, zijwaarts af te zetten en nog meer van dat alles. De zomertrainingen werden goed bezocht en de afsluitende bosloop had ook de nodige belangstelling.

Helaas moest ik verstek laten gaan vanwege mijn verjaardag.

De baan ging dit jaar wel erg snel open en zo hebben we 2 weekjes "extra", er gingen weer de nodige verwickelingen aan vooraf maar nu loopt het hopelijk allemaal weer.

Ik hoop dat u allen weer een prettig seizoen zult hebben.

Voor onze selectie leden is het weer spannend of de geleverde trainingsarbeid van de zomer weer in goede (nog betere) ijsprestaties kan worden omgezet.

We zullen het de komende tijd gaan merken.

Een spannend seizoen met als hoogtepunt natuurlijk de Olympische winterspelen in Turijn.

Maar ook natuurlijk Gewestelijke selectiewedstrijden en kampioenschappen..

Selectiewedstrijden en Nederlandse afstandskampioenschappen en NK's all-round, sprint en supersprint. Voor junioren, senioren en veteranen.

Wij zijn als HCA van alle markten thuis.

Ik wens iedereen heeeel veel succes met het bereiken van ZIJN of HAAR doelen.

*Albert Gerritsen*



1. Wanneer werden de NK afstanden voor het eerst gehouden?
  - A. 1947
  - B. 1967
  - C. 1987
2. Hoeveel 400-meter kunstijsbanen heeft Nederland?
  - A. 11
  - B. 13
  - C. 15
3. Ard Schenk had vier gouden medailles kunnen veroveren op de Olympische Spelen van 1972 in Sapporo, in plaats van drie. Op welke afstand viel hij?
  - A. 500 meter
  - B. 1500 meter
  - C. 5000 meter
4. Wie coachte Gianni Romme tijdens zijn twee gouden Olympische races in Nagano?
  - A. Peter Mueller
  - B. Henk Gemser
  - C. Ab Krook
5. Wie heeft het baanrecord op de 3000 meter bij de vrouwen op de Jaap Edenbaan?
  - A. Annette Gerritsen
  - B. Hanneke de Vries
  - C. Barbara de Loor

De goede antwoorden staan verderop in OUP.  
Over de uitslag is correspondentie mogelijk!



laatste  
aanwijzingen van  
Henk Veen  
voor de  
start van de  
bosloop

## AA.N.W.B. Camping “Waddenzee”

Fam. Tijssen

Westerlanderweg 43

1778 Kl Westerland-Wieringen

tel: 0227-591431

[www.camping-waddenzee.nl](http://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)*



---

Snel op schaatsen moet in OP UW PLAATSEN



<http://www.sv-hca.nl>

Minder snel op schaatsen moet ook in OP UW PLAATSEN

---

**BLIJF ZICHTBAAR**

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](mailto:jwmuller@freeler.nl)



## 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 1 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*

## OP HET IJS EN IN DE BANK

De KNSB organiseert in het seizoen 2005-2006 weer cursussen voor Jeugdschaatsbegeleider niveau 1 (JSB) en Jeugdschaatsbeleider niveau 2 (JSL) in Amsterdam.

Een JSB cursus is een heel geschikte opstap om een groep bij het jeugdschaatsen te begeleiden. In vier avonden, van 7 tot 10, ga je meestal groepsgewijs in op de theorie. Aan de orde komen o.m. leiding geven, elementair schaatsondericht en techniek, en veiligheid. Aan het einde van cursus geef je een les aan een groep. Je hoeft geen examen te doen, maar om een certificaat te krijgen moet je wel steeds aanwezig te zijn geweest. Het is een inspirerende cursus, want je kunt veel oppikken van andere cursisten. Sommigen geven al jaren les en hebben dus veel ervaring.

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 schaatsondericht aan groepen jeugdschaatsers evenals het geven van droogtraining en de organisatie van overige verenigingsactiviteiten centraal. Deze cursus duurt veel langer, 56 contacturen en 6 stageuren, en wordt afgesloten met een eindgesprek over het verplichte werkstuk, de stage en alles wat tijdens de cursus aan de orde is geweest.

Mieke Muller zal je met alle plezier meer informatie geven.



## **5 KM LOOP**

Albert Jan Gerritsen	20.20
Pascal van Overeem	20.20
Gijs van Dam	21.52
Marijn Koopman	21.55
Rogier Koopman	22.45
Ilona Meiring	23.18
Yuli Veen	23.41
Willy Bakker	24.35
Miranda Dekker	25.22
Linda Meiring	25.42
Wim Muller	27.14
Jos Koopman	28.39
Ans Bouwes	29.31
Tim Hofdijk	30.58
Els Koopman	31.59

Luis Veen  
snellste doorkomst en  
winnaar 10 km

**10 KM LOOP**

	<b>5 KM</b>	<b>10 KM</b>	
Luis Veen	18.41	37.48	
Jeroen Bergman		41.13	
Gert Jan Eigenhuis		41.45	
Steven Zaal		42.02	
Dennis Wolthuis	21.21	42.14	
Aleid de Rooy		42.16	
Martin van Esch		42.18	
Erik Spronk	21.05	43.10	
Rens Boekhof	21.05	44.04	
Cees Hoogeveen		44.05	
Martin Krijgsman		44.45	
Henk Portengen		45.06	
Caspar van Dijk	22.17	45.21	
Udo Meijer	22.35	45.56	
Han van Tol		46.05	
Mariette de Rooy		46.42	
Jan Dekker		46.55	
Yoeri Blesink		47.10	
Rick Claes		47.48	
Herman vd Meulen		48.11	
Marit Wolfenbuttel		48.19	
Anke Hardebol		48.39	
Frans Huisman		48.55	
Jan van Dijk		49.45	
Aad Hekker		49.54	
Salima van Weely		49.56	
Carel Donck		49.57	
Pia Meiring		50.24	
Danny vd Burg		50.33	
Thijs vd Werf	24.01	51.32	
Bobby Haighton	25.22	51.32	
Maurits van Dijk		53.04	
Henk Schippers		53.23	
Rene vd Hauw	26.19	54.07	
Niels vd Burg	23.40	uitgevallen	
Ronald Warmerdam	21.48	uitgevallen	
Jaap van Staaveren		uitval door blessure	

**15 KM**

Arie Griffioen	21.48	44.42	1.07.49
----------------	-------	-------	---------



foto's  
tineke tonkes



## 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 geormerkte 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 trainingsperiodes
- \* het dragen van handschoenen is verplicht
- \* je bent aansprakelijk voor alle kosten en schade die je aan eigendommen van derden toebrengt

Het is heel normaal dat je rekening houdt met de andere schaatsers 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

Ja, ja, vrienden en vriendinnen, ik ben er weer. Zomertje hè? De ene dag aan 't ademapparaat omdat het bloedheet is. Drie dagen later loop je in een fleecetruui omdat het "iets" te koud is voor de tijd van het jaar. Plus een klein verkoudheidje, want je lichaam vindt het ook geen feest. Al met al, wat een heerlijke Hollandse zomer! Ik vond 't best, dat hete hoeft voor mij niet, ik ben meer een wintermens.

Ik geloof nog heilig in een elfsteden-tocht. En?? Zijn jullie weer een beetje klaar voor dit seizoen?? Het moment dat jullie dit lezen hebben velen al meerdere malen op het ijs gestaan, dus let op!

Ik zal maar gelijk met de deur in huis vallen: We schaatsen op een ammoniakbom. Nee, nee, ik heb geen connecties met de AIVD. Het is zeker geen practical joke van mijn vriendin. Die is moslim namelijk. relax, die heb ik volledig onder controle. Geloof me, we dwalen af. Even zonder gekheid. Ik zat een paar weken geleden AT5 te kijken komt er een "berichtje" over de Jaap Edenbaan voorbij flitsen. "Ijsmaakinstallatie" sterk verouderd meldde de journalist. Volgens rapporten van TNO is het bloedje link. Als er iets mis gaat kan er een ammoniakwolk vrijkomen die zijn weerga niet kent. Het schijnt dat hele huizenblokken in ademnood en zelfs levensgevaar komen. Jullie weten dat ik van een geintje houd, maar hier was ik ff stil van. De hal en de baan zijn afhankelijk van die verouderde installatie. Ik dacht meteen fixen die handel, en snel. Maar toen kwam een bestuursvoorzitter van de Jaap Edenbaan aan

het woord. De pest is dat ik zijn naam vergeten ben. Een bebrilde en besnorde man van middelbare leeftijd. Hij meldde dat "alles" onder controle was, geen paniek, installatie is goed, maar wel wat aan de oude kant. Verder gegreep ik dat het financieel het een en ander kost. Dus kiest men voor de huidige installatie. Einde gesprek.

De journalist rondde het item af met de conclusie dat TNO niet achterlijk is en of de Jaap Edenbaan wel weet op wat voor installatie men vertrouwt. En vrijwel alle ijsbanen in NL een moderne, goede en veilige ijsmaakinstallatie hebben. Einde item. Oké dacht ik toen, dat vind ik best verontrustend. Of laat ik me nu meeslepen in de landelijke malaise van algemene "oplettendheid." Ik ga voor TNO, die gasten hbben bewezen er nooit ver naast te zitten. Installaties zijn technisch en TNO is technisch. Dus dat moet kloppen. Dat een bestuursvoorzitter de boel probeert te sussen was te gemakkelijk. Zeg gewoon dat TNO gelijk heeft en stap naar het stadhuis en leg je probleem op tafel. Zeker als het je financieel niet uitkomt. De ijsbaan is voor iedereen in Amsterdam, dus gaat het ook de gemeente aan. Of de Jaap Edenbaan dit inmiddels heeft gedaan weet ik op dit moment niet. Iedereen is gebaat bij een veilige baan. Schaatsers en buurt. Ik heb er verder in de media niets meer over vernomen. Misschien weten jullie er meer van? Kruip in de pen en meld ons wat je weet.

En natuurlijk heeft jullie club-sjamaan zich weer tot de schaatsgoden gewend. na een intensieve trance

sessie ben ik met de schaatsgoden het volgende overeen gekomen: Varkenspoep! Ja, juist "pigshit". In de uitwerpselen van varkens zit ammoniak. En laat je dat nou net nodig hebben voor het maken van ijs. En Nederland heeft een mesthoop. Voilà, varkentje gewassen! Er is vast wel een TNO-Willie Wortel die hier zijn levenswerk van wil maken. Want het zal wel een proces zijn om die ammoniak te

scheiden. Maar dat is voor de TNO-Willie Wortel. Ik zie het al voor me, een varkensfokkerij naast de baan. Of broodjes beenham in de Skeeve Skaes. Maar laat één ding duidelijk zijn, ik heb een Michael Jackson mondkapje in de tas. Je weet maar nooit.

Tot op de baan.

*Braam*

## KOMEN EN GAAN

Nieuwe trainingsgenoten:

Abel van Ruitenbeek, Bianca Schrijver, Charly Landman, Cor Bon, Cynthia Veen, Daisy Veen, Danny van Berkel, Derk Jan Koole, Dominique Spierings, Donna Bos, Erik Ruitter, Evert-Jan Grit, Gijs van der Voet, Helma Edelman, Isa de Wolf, Jasper van der Spek, Jesse Kaptein, Jip van der Bos, Lianne Turkenburg, Lisa van der Spek, Lisa van der Veen, Mark Thuring, Michel Dekker, Nicole Willemse, Paco Mens, Quinten Ofman, Romy Mulder, Roy Polmans, Ruby Keijzer, Simone Spierings, Steven Ruitter, Teun Edelman, Tjeerd Schoute, Tom Spierings, Willy Bakker, Yara Mens

Opzeggingen kwamen van:

Anne van der Made, Arie Blijleven, Ary Huizer, Bas Weide, Carel Insinger, Cees Visser, Crispijn Stulp, Dana de Weerd, Emiel de Jager, Erik van der Schaaf, Fennie Kuipers, Greetje Bijl, Hanne Zeeman, Heleen van Londen, Herald Helsen, Irma Kluijt, Jaap van der Schaaf, Jaap Tol, Jan Trakzel, Jesper de Boer, Jorrit Boekel, Lianne Eeltink, Marc Spijker, Martin Zwaan, Michael van Gelderen, Okke de Weerd, Paul Commandeur, Peter Groot, Pieter Hennipman, René Broodman, Rianna Tjissen, Rosa Liefing, Sander Keet, Suzie van Staaveren, Vera de Weerd, Tessa Stolk, Walt Schagen



marathontraining:  
Luis Veen  
Boris Oosterwijk

25 augustus 2005.

In de bijlage vindt u de nieuwe indeling van de rijdsters en ridders in het seizoen 2005/2006.

Wat is er veranderd ten opzichte van vorig seizoen:

**De dames 1** zoals al gemeld rijden de landelijke dames en de regio dames mee (5 banentoernooi), met de C2 ridders met een eigen klassement.

De voorlopige indeling vindt u onder dames 1, als er nog dames zijn die met deze competitie willen en kunnen meedoen dan gaarne opgeven bij mij.

Rijdsters die goed presteren in het 5 banentoernooi kunnen worden opgenomen in de baanselectie.

**De dames 2** bestaan uit de overige categorieën, uitgezonderd de veteranen dames.

Bent u dit jaar voor het eerst veteraan en u wilt naar de dames 3 dan graag opgave bij mij.

**De dames 3** bestaat uitsluitend uit dames veteranen, dames veteranen mogen ook uitkomen bij de dames 1 of 2, als u dat wilt dan even opgeven.

### **Heren C3.**

De eerste 10 zijn ingedeeld bij de C2.

### **Heren C2.**

De eerste 10 zijn ingedeeld bij de C1.

### **Heren C1.**

De met geel gemarkeerde nrs zijn beschikbaar voor de regiocompetitie (5 banentoernooi)

Rijders die in het 5 banentoernooi goed presteren kunnen worden opgenomen in de baanselectie. Landelijke B ridders rijden mee onder landelijk nummer.

### **Heren veteranen 2**

De eerste 10 zijn geplaatst in de veteranen 1.

### **Heren veteranen 1.**

De geel gemarkeerde nummers zijn gereserveerd voor de regiocompetitie (5 banen toernooi)

Goed presteren in dit toernooi geeft recht op het meedoen met het NK veteranen en op de landelijke finale aan het eind van het seizoen.

Voor alle categorieën en voor alle ridders geldt indelingen ondervoorbehoud van wijzigingen,

Bent u het ergens niet mee eens of wilt zich opgeven of afmelden, dan graag melden bij mij.

Voor alle wedstrijdsecretarissen en alle andere ridders wilt u rechtstreeks gemaild krijgen, in het seizoen de uitslagen en u heeft deze nieuwsbrief niet rechtstreeks op uw mailadres ontvangen, dan een mailtje naar mij en ik voeg u aan het bestand toe.

In ieder geval geef ruime bekendheid aan de indelingen, zodat ik voor het seizoen de wijzigingen kan aanbrennen b.v. publicatie in het clubblad of door mailen aan al uw leden enz.

Namens de marathoncommissie

*Henk Veen*

E-mail [h.veen@chello.nl](mailto:h.veen@chello.nl)

1 oktober 2005-10-01

Vanmorgen op de baan geschaatst, hij ligt er prachtig bij, hopelijk is hij de komende dagen zon proef.

Na marathon nieuws no. 2 zijn er veel reacties binnengekomen en alle wijzigingen zijn verwerkt.

5 Banen toernooi, plaatsingen NK en Baanselectie 2006/2007

In verband met plaatsing van de veteranen voor het NK en finale veteranencompetitie is deelname aan het 5 banentoernooi een onderdeel van de selectie procedure. Gewest N-H Utrecht heeft voor deze wedstrijd 35 startplaatsen ter beschikking.

Plaatsingsprocedure is 1<sup>ste</sup> twintig rijders van het 5 banentoernooi, niet meegeteld de rijders uit Den Haag.

De eerste 3 rijders van het gewestelijke kampioenschap 3 rijders per baan die meedoen aan de baancompetitie en blijk gegeven te hebben over voldoende niveau te beschikken.

Recht op meedoen in het 5 banen hebben de eerste twintig van de competitie van vorig jaar.

Indien we niet onze toegewezen startplaatsen kunnen vullen, dan gaan we verder met de nrs 21 enz. Op de deelnemerslijsten staan vermeld, diegene die startgerechtigd zijn.

5 banentoernooi C1 rijders ook op deze lijst staan diegene die startgerechtigd zijn in het 5 banentoernooi.

Goed presteren in dit toernooi is een onderdeel van de selectieprocedure van de baanselectie.

5 banentoernooi bij de dames is nog genoeg plaats, ook hier geldt goed presteren in dit toernooi is een onderdeel van selectie van de baanselectie.

Inschrijving.

Deelname staat open voor alle rijders(sters) met een geldige Licentie met marathon oormerk en een trainings abonnement hebben op de jaap eden baan.

Inschrijven woensdagavond 5 oktober vanaf 19.15 uur, meenemen abonnement en 15 euro voor de baancompetitie en indien van toepassing 15 euro voor het 5 banentoernooi.

Op 12 oktober houden we nog een beperkte na inschrijving, inschrijven na 12 oktober kosten 2 euro extra.

Kijk ook op de webside <http://www.baancommissieamsterdam.nl>

Nog geen marathonnieuws op je eigen e-mail en in het wedstrijdseizoen direct de uitslagen en standen op je mail en je wilt ze wel hebben stuur dan een mail naar [h.veen@chello.nl](mailto:h.veen@chello.nl)

**Wedstrijd kalender** de laatste versie is bijgevoegd de gekleurde regels zijn gewijzigd ten opzichte van de voorlopige van marathonnieuws no.2

Tot woensdag

*Henk Veen*

Baancontact persoon.



# DATA BAAN JEUGDMARATHONS SEIZOEN 2005-2006

**Categorieën Pup A en B Jun C en B1 Jongens en Meisjes**

**Gewestelijk Kampioenschap Haarlem**

12-feb aanvang 17.30 einde 20.00 uur

**woensdagen aanvang 16.30 uur.**

19-okt	11-jan
02-nov	25-jan
16-nov	08-febr
30-nov	15-febr
14-dec	01- mrt
21-dec	

**Landelijke finale Breda**

4-mrt aanvang 12.00 uur

## 5 BANEN TOERNOOI

### **Oktober**

<b>Datum</b>	<b>Type</b>	<b>Plaats</b>	<b>Naam wedstr</b>	<b>Cate en Afst</b>		
zo-30-20.30	5-banen	Haarlem	wedstrijd 1	D-25	C-50	V-50

### **November**

wo-09-21.15	5-banen	Amsterdam	wedstrijd 2	D-25	C-50	V-50
zo-20-21.00	5-banen	Utrecht	wedstrijd 3	D-25	C-50	V-50

### **December**

<i>rij-02-21.20</i>	<i>5-banen</i>	<i>Alkmaar</i>	<i>wedstrijd 4</i>	<i>D-25</i>	<i>C-50</i>	<i>V-50</i>
<i>vr-09-21.45</i>	<i>5-banen</i>	<i>Den Haag</i>	<i>wedstrijd 5</i>	<i>D-25</i>	<i>C-50</i>	<i>V-50</i>
<i>zo-18-20.30</i>	<i>5-banen</i>	<i>Haarlem</i>	<i>wedstrijd 6</i>	<i>D-30</i>	<i>C-50</i>	<i>V-50</i>

### **Januari**

wo-04-21.15	5-banen	Amsterdam	wedstrijd 7	D-30	C-50	V-50
vrij-20-21.20	5-banen	Alkmaar	wedstrijd 8	D-30	C-50	V-50

### **Februari**

zo-12-20.45	5-banen	Den Haag	wedstrijd 9	D-30	C-50	V-50
zo-19-20.30	5-banen	Haarlem	wedstrijd 10	D-30	C-50	V-50

### **Maart**

zo-5-21.00	5-banen	Alkmaar	Finale	D-30	C-50	V-50
------------	---------	---------	--------	------	------	------

**versie 1 oktober**

---

### **Op Uw Plaatsen seizoen 2005-2006**

<i>nr.</i>	<i>sluitingsdatum kopij</i>	<i>in de bus</i>
2	15 november 2005	1 december 2005
3	15 januari 2006	1 februari 2006
4	15 maart 2006	1 april 2006
5	bevat de stukken voor de jaarvergadering	
6	15 mei 2006	1 juni 2006

# Jeugdschaatskrabbels

Op 8 oktober zijn de jeugdschaatslessen begonnen. Helaas lag er (nog) geen ijs op de krabbelbaan, dus moesten we op de grote baan allemaal een beetje inschikken. Dit is allemaal goed verlopen. Vanwege het mooie weer, werden de abonnementen buiten in het zonnetje uitgedeeld.

We zijn van start gegaan met 6 groepen. Dit komt doordat we minder leden hebben dan voorgaande jaren. Groep 1 en 2 zijn samen-gevoegd.

We hebben ook een wisseling van begeleiders gehad. Paulien Bongers, Anja Gerritsen, Dineke Hardebol en Rene van der Hauw zijn gestopt. De kans bestaat dat je ze nog eens als invaller tegenkomt. Helaas komt Sietse van der Horst ook niet terug. Hij heeft een hersenbloeding gehad en kan nu geen les geven. Gelukkig gaat het wel iets beter met hem. We begroeten Wim van der Zande en Monique van Gelderen als nieuwe begeleiders. (Diana Dekker is bereid als stagiaire mee te draaien) Zij zal wisselend de begeleiders assisteren. De indeling is als volgt:

Groep 1/2 - Wim Muller en Kika Welvaart  
Groep 3 - Carla de Winter  
Groep 4 - Monique van Gelderen  
Groep 5 - Wim v.d. Zande  
Groep 6 - Johan Pals  
Groep 7 - Henk Veen  
Wisselend - Diana Dekker

Probeer zo weinig mogelijk lessen te missen. We volgen een strak programma, zodat je op 4 februari met gemak een mooi resultaat neerzet bij het proefschaatsen. Daarna is het natuurlijk nog niet afgelopen. Dan ligt de nadruk op het rondjes rijden. Het wordt een druk seizoen met veel leuke activiteiten, zoals jullie op het onderstaande lijstje kunnen zien.

*8 oktober* - start van het seizoen

*15 oktober* - **geen jeugdschaatsen**  
i.v.m. marathon.

*26 november* - Sinterklaas +  
Pieten op het ijs

*24 december* – Kerstavond,  
**geen jeugdschaatsen**

**14 januari** – jeugdelfstedentocht /  
carnaval. **Je mag verkleed op  
het ijs.**

*4 februari* - proefschaatsen

*11 februari* - **geen schaatsen**  
i.v.m. marathon

*4 maart* - jagermeester en laatste les  
+ diploma uitreiking

\*

Aan het eind van het seizoen wordt er weer een wedstrijd georganiseerd voor de kinderen met een D-E en F diploma om ze kennis te laten maken met het wedstrijdschaatsen. Maar zo ver

is het nog lang niet. We gaan veel leren en hard oefenen. Zoals jullie gemerkt hebben is schaatsen veel moeilijker dan het lijkt.



Ik wens jullie een heel prettig schaatsseizoen.

*Mieke Muller*

## KOM NIET VOOR EEN DICHTE POORT

Vanaf zaterdag 1 oktober 2005 - "ijs en weder dienende" – t/m ?? maart 2006 zijn de poorten van de Jaap Edenbaan geopend.

Op de volgende data is de baan gesloten:

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

Trainingen, toer- en jeugdschaatsuren op deze data vervallen.



**11 november is het weer zo ver**

---

### De goede antwoorden van de IJsquiz

1. C. 1987
2. B. 13
3. A. 500 meter
4. B. Henk Gemser
5. B. Hanneke de Vries

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



## **HCA - avonden 19.40 uur - 21.00 uur**

- \* zaterdag 22 okt 2005
- \* zaterdag 26 nov 2005
- \* zaterdag 17 dec 2005
- \* zaterdag 07 jan 2006
- \* zaterdag 04 febr 2006 interclub 19.00 uur - 23.00 uur (op uitnodiging)
- \* zaterdag 25 febr 2006 clubkampioenschaap 19.00 uur - 23.00 uur

## \* **Combinatie-avonden;**

- \* zondag 23 okt 2005 21.20 uur - 23.20 uur
- \* zondag 13 nov 2005 21.20 uur - 23.20 uur
- \* zondag 18 dec 2005 07.00 uur - 09.00 uur
- \* zaterdag 7 jan 2006 21.00 uur - 23.20 uur
- \* zondag 29 jan 2006 21.20 uur - 23.20 uur

---

***Blijf je verbazen wat er allemaal bij HCA gebeurt, surf naar <http://www.sv-hca.nl>***

---

## 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*