

# Colofon

Jaargang 2005/2006  
dec, nummer 2  
Verschijnt 5 maal per jaar  
Oplage 300 exemplaren

**Kopij voor  
1 5 jan 2006**



## 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

## 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)

Eredelen: 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 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

## 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>Wat was het warm ...</i> .....	5
• <i>van wnd voorzitter</i> .....	7
• <i>Hallo HCA</i> .....	8
• <i>Tijgerbalsem</i> .....	9
• <i>Trainingskamp Inzell</i> .....	10
• <i>Van slag</i> .....	12
• <i>Jeugdschaatskrabbels</i> .....	13
• <i>? ! Zin en onzin ! ?</i> .....	14
• <i>Hoe slijp je schaatsen</i> .....	15
• <i>Jeugdmarathon</i> .....	16
• <i>Marathon selecties</i> .....	16
• <i>Marathontoppers 2005-2006:</i> .....	17
• <i>Honderdelf maal vierhonderd is</i> ....	18
• <i>Van Amsterdam naar Zaandam</i> ....	19
• <i>Weer de pineut, toch doorgaan</i> .....	20
• <i>Sport te kijk</i> .....	21
• <i>De Oosterbeeks Sport &amp; Prijzen Tr</i>	22
• <i>Wedstrijduitslagen</i> .....	24
• <i>De HCA Agenda</i> .....	32



# 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

Het is toch eigenlijk te gek dat je eind oktober, zelfs in het noorden van Nederland, nog heerlijk buiten kon zitten en tegelijkertijd rondjes op de ijsbaan kon draaien. Toch een prestatie van de ijsmeesters om een - weliswaar vliedunne - ijsvloer neer te leggen. Het vreemde om met deze hoge temperatuur te schaatsen, en dus handschoenen te dragen, was er na een paar keer al weer af. Alhoewel de meneer, geen HCA-er gelukkig, die de 111 ronden in een shirt met korte mouwen reed, zich als een vreemde vogel gedroeg.

De wedstrijdschaatsers werden meteen met hun neus op de feiten gedrukt: wedstrijden rijden. Voor alle smaken, langebaan en marathons, baan en landelijk, jong en oud, begon het circus van presteren en plezier hebben weer. Voor de toppers (en aanstormende toppers) staat er natuurlijk meer op het spel dan voor de meeste wedstrijdrijders, maar ook zij kunnen niet zonder plezier in het schaatsen. Dat blijkt wel uit het verslag dat twee talentvolle junioren schreven over hun trainingskamp in Inzell. Als je net als Sicco Janmaat weer de pineut bent kun je stellen dat het leven van een topsporter gaat niet altijd over rozen gaat.

Leuk is dat nieuwe trainer Herman van der Meulen zich voorstelt. Veel plezier bij het training geven!

Wat in het vat en in de computer zit verzuurt niet. Dat is van toepassing op de bijdrage van vaste sterreporter Pia over haar deelname aan de Dam tot Damloop.

Editie 2005 van de HCA Nachtprestatietocht, die voor de organisatoren tot diep in de nacht duurt, is ook vereeuwigd.

Uiteraard is Braam weer in de pen geklommen. Hij was dit keer wat van slag, maar door het inschakelen van Cees Lissenberg is Braam toch op het rechte pad gebleven.

Het recept - niet gratis - voor wat je kunt doen als de tijden die je op de Jaap Edenbaan rijdt je ziel schuren of als je een drempel over moet staat ook in deze OUP.

De Jeugdschaatsers (en hun ouders) kunnen niet zonder de Jeugdschaatskrabbels van Mieke Muller.

De uitslagen, traditioneel verzameld door Bart Postma, ontbreken natuurlijk niet.

Een decembertraditie, niet Sinterklaas of kerst, maar de demonstratie schaatsenslijpen van de meesterslijper, dreigt te verdwijnen. Om dit erfgoed te behouden is voor een andere opzet gekozen. Nog net niet virtueel, maar het scheelt niet veel!

*Marianne van Zuijlen*

# AA.N.W.B. Camping “Waddenzee”

Fam. Tijsen

Westerlanderweg 43

1778 KI 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, skeeleren (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  
Ophemershof 64  
1106 VW Amsterdam  
020 – 6961184  
e-mail [jwmuller@freeler.nl](mailto:jwmuller@freeler.nl)



### Wedstrijden op je niveau.

Ja, we zijn weer compleet aan de gang. Hard trainen door de weeks en dan "pieken" in het weekend

Ja zelfs ik liet me weer eens verleiden tot een 300 en 500 meter. De 500 was een rommelig gebeuren en ik kwam door mijn hoge "snelheid" volgens mijn trainer weer te veel omhoog, ZAKKEN, hoor ik dan. Hij heeft geen luidspeaker nodig en dat is maar goed ook want de hele installatie lag 26 november weer plat inclusief startpistool. Ja, binnen de baancommissie trachten we deze zaken wel te regelen met het bestuur van de JE baan maar ja een stekker moet nu eenmaal in het stopcontact wil je accu's opladen. Toch was het de afgelopen wedstrijd zonder geluid ook heel gezellig en dat was zowel op de baan waar al de trainers, starter en hulpstarter zorgden dat iedereen op tijd klaar stond als boven in het juryhok waar ET Bart, de speaker en klokkers (mnl+vrl) zaten het geval.

Ze hadden het uitermate gezellig is mij achteraf verzekerd. En op 5 minuutjes na nog op tijd klaar ook! Zoals Gerrit boven riep na afloop: wat een geweldig team was er weer aan het werk. Hij heeft gelijk.

Naast de clubavonden wordt er natuurlijk ijverig gereden voor plaatsing bij regionale of landelijke wedstrijden voor zowel de sprint als all-round. Over het algemeen moet met zo'n strakke puntentelling wel eens uitgeweken worden naar Heerenveen om het vereiste aantal te rijden maar dat mag de pret niet drukken. Ik heb al weer prachtige tijden gezien tijdens diverse wedstrijden.

**20 december 2005** gaat de HCA voor het eerst richting Heerenveen. Geef u bijtijds bij Alex op.

Wij als HCA hebben daarnaast natuurlijk het geluk van de interclubs waar we op andere banen onze kunsten mogen vertonen, meestal zijn dit wedstrijden voor de pupillen en junioren maar soms zijn ook alle categorieën vertegenwoordigd.

Eind januari is de HCA aan de beurt voor de organisatie van hun interclub.

Schroom niet kom gerust gezellig kijken.

De afgelopen herfst waren er ook weer een aantal van onze HCA met de ijsfaciliteiten richting Inzell getrokken, u leest er meer over in het boekje en de begeleiding ziet er wel angstaanjagend uit, maar ik kan u verzekeren, het viel mee. Het was een uitermate gezellige week.

Ja en dan hebben we tussen de kerst en oud en nieuw het O K T. Hier zullen Annette en/of Sicco zich moeten plaatsen voor de Olympische spelen van Turijn. Spannend, we wensen ze beiden veel succes en v.w.b. Annette mag het best net zo verlopen als de vorige selectiewedstrijd in Heerenveen voor de World cup.

Ja, zo ging ik vanavond toch schaatsen ondanks de hele dag regen maar we hielden het droog en wilde Tineke Tonkes afgelopen clubavond alleen 100 meters rijden want de bochten gingen niet goed, de volgende clubavond kunnen de afstanden **weer langer** want heel soepel gleed ze door de bochten en Gerrit riep niet eens tegen haar ZAKKEN en dat was zag ik toch eigenlijk het enige smetje op haar houding.

Goed volgende keer meer. Er gloort wat hoop om de ontbrekende plaats in het bestuur gevuld te krijgen en dat zou natuurlijk erg prettig zijn.

*Albert Gerritsen*



Mijn naam is Herman van der Meulen (onder schaatsvrienden ook wel bekend als “de Meul”) en ik ben geboren op 16 november 1963 in Dokkum. Mieke is de naam van mijn lieve vriendin, waar ik zoveel mogelijk tijd mee doorbreng als ik niet met schaatsen bezig ben. Onze gezamenlijke hobby's zijn klussen, spinning en motorrijden. Voor de kenners een Honda Supermagna VF750C uit 1988.

Sinds 1969 ben ik woonachtig in Lelystad waar ik werkzaam ben bij Rotaform, op de afdeling verkoop. Daar regel ik, voor mijn klanten, alles wat te maken heeft met drukwerk, mailings, e-mailings, etc.

Vanaf mijn elfde jaar heb ik geschaatst ik bij SchaatsTrainingsgroepLelystad. Eerst in Heerenveen zonder dak en later natuurlijk onder dak. Daarnaast heb ik ook een aantal jaren aan short-track gedaan bij de Amsterdam Flyers. Toen kwam er een ijsbaan in Dronten. Dat scheelde een hoop tijd en kilometers. Helaas was het wedstrijdschaatsen in Dronten van korte duur en moest er uitgeweken worden naar Heerenveen.

Via Wim de Joode en Cees Lissenberg ben ik gevraagd om training te gaan geven bij HCA.

Wim de Joode heb ik begin dit jaar leren kennen tijdens een SISKU schaatsclinic in Zweden, waar wij beide als trainer aanwezig waren. Een fantastische ervaring.

Cees ken ik al een aantal jaren. Bij hem heb ik, een paar jaar terug, stage

gelopen als onderdeel van de cursus “trainer A” die ik op dat moment volgde. Cees vroeg toen al of ik er niets voor voelde om in Amsterdam als trainer aan de gang te gaan. Ik had op dat moment al te veel verplichtingen en moest daardoor helaas verstek laten gaan.

Vanuit Lelystad ging ik samen met Dirk Zuidert jr. naar Heerenveen om training te geven aan een aantal fanatieke wedstrijddrijders. In Heerenveen heeft elke categorie een eigen trainingsuur, wat tot gevolg had dat wij elke zaterdag om 6.15 uur in de auto stapten en 's middags om 14.30 uur weer thuis waren. Als je geluk had dan kon je in Heerenveen blijven om 's avonds te coachen bij wedstrijden. Gelukkig werden er altijd wel pr's gereden.

Daarnaast kon er in Dronten getraind worden tijdens publiek uren. Niet echt ideaal, maar er kon geschaatst worden. Ook daar dus een paar uurtjes training geven en voor je het wist was er al weer een week voorbij.

Na een jaar geen training geven, vanwege drukte op mijn werk, was er eigenlijk weinig meer te doen in Lelystad. Het aantal leden was enorm afgenomen door alle perikelen rondom de ijsbaan in Dronten. Daarnaast waren de lange zaterdagen in Heerenveen eigenlijk ook niet echt meer wat ik zocht.



Toen Wim en Cees mij, op de reünie van de SISKU, weer benaderden hoefde ik niet lang na te denken. Afgelopen zomer heb ik, onder leiding van Alex en Udo, een aantal keren de droogtraining in het Amsterdamse bos bijgewoond en voordat je het dan weet sta je alweer op het ijs met een leuke groep schaatser. Mocht je meer willen weten, kom gerust naar me toe.

Verder wens ik iedereen een heel goed seizoen.

*Herman*

---

## Kopij voor op uw plaatsen altijd welkom

---

### TIJGERBALSEM

Op het eerste gezicht is er niets mis mee om wedstrijden op het supersnelle ijs van **Thialf** voor de licentiehouders te organiseren. Je ziet weer eens andere HCA-ers. Je doet weer eens mee aan een wedstrijd die op een normaal uur wordt gereden, ook al moet je er een paar honderd kilometer voor omrijden en op toeleggen. Je wedstrijdpak heeft nu echt zin. Je met zorg geslepen schaatsen komen tot hun recht op het bionische ijs.

Maar doen de organisatoren het hier eigenlijk wel om. Zit er niet wat anders achter. Zien ze Thialf niet als divan voor op de Jaap Edenbaan geknakte zielen? Tijgerbalsem voor ego's? Voor de schaatser die moet gaan denken dat zijn/haar schaatskwaliteiten op slecht ijs en met wind uit alle hoeken en gaten niet tot zijn recht komen. Voor de trainer die

onvermoede vaardigheden bij pupillen ontdekt en mag denken dat de trainingen toch wel erg goed zijn geweest.

Geen geknakt ego? Maak dan toch gebruik van de mogelijkheid om je werkelijke kwaliteiten op het ijs te tonen.

Dat kan bij de wedstrijd in Thialf op **dinsdag 20 december** van 11:00 uur tot 13:00 uur.

Het huren van ijs in Thialf is een kostbare zaak. Wat je moet betalen is afhankelijk van het aantal deelnemers en de afstanden die je rijdt.

Je kunt met een e-mail aan Alexander van den Outenaar opgeven welke afstand(en) je wilt rijden.

In februari 2006 volgt een tweede kans in Thialf.

## TRAININGSKAMP INZELL



de Begeleiding

Traditiegetrouw “bezetten” de leden van de ijsfaciliteiten en de baanselectie in de herfstvakantie de ijsbaan in Inzell. Tradities moet je getrouw zijn, anders zijn het geen tradities meer, en dus gingen 18 schaatsers en 2 trainers ook dit jaar op trainingskamp. Onder de Inzellgangers waren ook een stel HCA-ers, waaronder B-junioren Bobby Haighton en Rens Boekhoff. Ondanks het straffe regime van (vroeg) opstaan, afbeulen bij een (vroeg) ochtend- en middagtraining, zelf de



lunch bedenken, playstation spelen en in de zon zitten, zijn **Bobby** en **Rens** laaiend enthousiast over deze ijsweek.

**Bobby** heeft genoten van deze eerste keer:

“Elke dag was een super leuke dag in Inzell. Elke dag zat precies hetzelfde in elkaar, maar toch weer een andere beleving.

‘s Ochtends moesten we al om 7 uur ontbijten, dus dat betekent om 6 uur je nest uit. In plaats van dat je denkt, o lekker vakantie met trainings kamp, daar hoort dus geen uitslapen bij! We mochten één keer uitslapen, maar dat noem ik geen uitslapen(hahaha).

‘s Ochtends liepen we elke dag van het hotel naar de ijsbaan. Dat was wel lekker, want dan werd je al een beetje warm. Het was namelijk erg koud. Na de ochtend-training liepen we terug en dan brak het zonnetje altijd lekker door. Het was soms zo lekker warm (25 graden) dat we gewoon in ons korte broek op ons balkonnetje konden zitten. We gingen ‘s middags ook altijd schaatsen.

Tussen het schaatsen door moest je zelf voor je lunch zorgen, dus gingen we altijd gezellig met z'n allen inkopen doen bij de supermarkt. Met inkopen bedoel ik niet alleen broodjes, maar ook voorral veel snoep! Het ontbijt en het avond eten was niet waarvan je zegt: Jammie!

‘s Avonds lekker achter de playstation of naar de ijsbaan om wedstrijden te bekijken. Voor mij was het de eerste keer. Ik vond vond de sfeer altijd super gezellig en Inzell zelf was ook super!”

Ook **Rens** voelt zich een mzaalar. Niet alleen omdat hij droomtijden reed, maar ook door zijn kunsten op het



(virtuele) voetbalveld waar niemand aan kon tippen.

“Op een mooie vrijdag op zaterdag nacht vertrokken we vanaf de ijsbaan naar Inzell, en 8 dagen later kwamen we weer terug. We hebben een geweldige week gehad. Elke ochtend moesten we om kwart over 6 opstaan, half 7 ontbijten en trainen van kwart voor 8 tot kwart over 9 (na eerst 20 minuten naar de baan wandelen). Op de baan werden we afgebeeld, en daarna moesten we weer terug wandelen naar het hotel. Daar zaten we de hele tijd achter de playstation of op het balkon (genieten van het mooie weer). We lunchten dan, en gingen om 2 uur weer trainen op de baan, tot half 4. ‘s Avonds hadden we vrij, en zaten we weer achter de playstation. Op dinsdag hadden we een wedstrijd om 2 uur, net op het heetst van de dag met papijs, dus dat werd niet wat we ervan gedacht hadden. Een dag later waren de supersprint wedstrijden. Dit ging geweldig en ik heb 2 dikke persoonlijke records gereden, en werd in de eindstand 3<sup>e</sup>. Maar dit succes viel volledig in het niet bij de geweldige overwinningen die ik behaalde op Alex met Fifa football 2006, ik veegde hem van de mat (deed ik bij iedereen trouwens)! Op vrijdag avond gingen we met z'n allen de Jack Daniels in, het was heel gezellig

daar, en op zaterdag gingen we weer naar huis. Bij wie kan ik me opgeven voor volgend jaar?”

Op mijn vraag wat zijn PR's precies waren kwam het volgende antwoord: “ey, ik reed 10.45 en 25.38 en 25.02, op de 500 en de 1000 had ik geen pr's, mzl **rens**”



Aan het einde van de week werd alles en iedereen weer bijelkaar geveegd

Nahijgend van een setje 300 meters hoor ik opeens de stem van mijn vriend C. Lissenberg. Of ik ff een stukkie wil schrijven! Falikant in de remmen stond ik 3 seconden later naast Cees. Hij herhaalde zijn zin en na wat meer zuurstof in m'n hoofd begon het door te dringen. Stukkie schrijven?!? Heb ik net gedaan dacht ik nog. Thuis concludeerde ik dat er keihard 1 november inleverdatum in het blaadje stond. Oké!?! Lekker opgelet Braam! Na deze schokkende ontdekking begon mijn brein te malen. Wat wordt het deze keer. Di, dat, zus, zo. Ja, het valt niet mee om de creatieve afdeling van dit orgaan te zijn. Zal ik wat over de aankomende Olympische Spelen gaan schrijven. De gemoederen houden zich nu al bezig. We zijn weer aan 't selecteren. Wie wel World Cups en wie niet Olympische Spelen. Ik word er een beetje moe van. De Nederlanders selecteren/kwalificeren zich kapot. Ze zijn al kapot als ze er echt voor moeten rijden.

Ik kan natuurlijk ook over het weer schrijven. Het moment dat ik dit schrijf zit ik uit de wind in de zon, af en toe een wolk, 18 graden. Ja, jullie lezen het wel goed: 3-11-05 met 18 graden. En ik zit een column te schrijven voor een schaatsblad. Of ik op Bonaire schaatsen zit te slijpen! Er vallen wel blaadjes van de bomen en het waait wel iets. maar met 18 graden klopt het niet. Een graad of 10, 11, oké, dan lullen we nergens over. Met 18 graden wordt het zo'n botox-herfst. In mijn vorige column schreef ik stoer dat ik nog steeds in een Elfstedentocht geloof-

de en dat doe ik nog steeds. Ook deze botox-herfst brengt mij hier niet van af. Van slag ben ik door deze temperatuur wel. Ook door het feit dat ik weer loop te klooiën met mijn schaatsen en rug.

Mijn rug vertrouw ik toe aan onze "club-kneder" Rien Smulders. Er zit "iets" dwars en dat moet ff verholpen worden. Ja, ja vrienden ook bij Braam bijt de tand des tijds.

Maar ook weer die schaatsen. In den beginne van mijn carrière in dit blad schreef ik ook over mijn schaatsen. Deze never ending docu soap begint weer. Wat nu weer Braam? Ik hoor 't jullie denken. Eerst klappen ze niet. Wat nu? Zie hier. De hedendaagse schoenen zijn niet de slofjes van mijn oude specials. Daar stapte je in, drie maanden ff bijten, buitje regen er over en ze zaten als gegoten. Nu moet ik met de föhn in de weer. En een bezemsteel! Dit advies heb ik van een aantal kleedkamer cracks, die bij mekaar opgeteld zo'n 1500 jaar ervaring hebben. Inderdaad een gemiddelde beschaving, dus ik ga deze truuk proberen. Jullie horen hier meer van.

Ik voel dat de zon op mijn wangen begint te branden, insmeren?!? 3-11-05.

Nee, ik ben nu officieel van slag.

Schaats en truuk veilig.



*Braam*

# Jeugdschaatskrabbels

We zijn inmiddels al weer 6 lessen verder. Alle kinderen zijn zo langzamerhand ingedeeld in de juiste groepen.

Zoals jullie gezien hebben, heeft Carla blijvende hulp gekregen van Peter van de Bos. Daar zijn we erg blij mee. Diana Dekker is nu vast geplaatst bij Monique van Gelderen. Dit zorgt voor een goede doorstroming.

Dit brengt me meteen op het volgende. Dit jaar beheer ik voor de negende keer het secretariaat van het jeugdschaatsen. Het zou leuk zijn als een enthousiaste vader of

moeder dit van mij zou willen overnemen. Je hoeft niet meteen te beslissen en we gooien je ook niet gelijk in het diepe. Heb je interesse, spreek me dan gerust aan of bel even op.

Voor kinderen op de krabbelbaan is er sinds 12 november een andere baanindeling. HCA heeft nu 2 banen op het midden van de krabbelbaan. Dat was voor kinderen en begeleiders wel even wennen.

Nog even een tip. Ga op zondagochtend eens gezellig met je ouders schaatsen. Dat is een goede oefening. De baan gaat op zondag om 11.45 uur open.

Zaterdag 24 december (Kerstavond) en 31 december (Oudjaarsdag) is er geen jeugdschaatsen. Dat is wel jammer. Vette pech dat het 2 zaterdagen zijn. Op 7 januari gaan we weer stevig bikkelen, tot aan de elfstedentocht. Die wordt gehouden op 21 januari en dan mag je verkleed op het ijs.

Nog veel schaatsplezier.

*Mieke Muller*



Bloedheet mammoet warenhuis in Zuid-Frankrijk. 'Bekend gezicht' zei een wat oudere man in de rij wachtende mensen achter de kassa. Of het kwam door de hoge stand van de koude airco in dit warenhuis is de vraag, maar ik kreeg een associatie met ijs. Ik herkende iets in de sportieve uitstraling van die kerel. 'Lang geleden man' gaf hij wederom aan dat we elkaar wel moesten kennen. Knikkend gooide ik de spullen op de lopende band van de kassa juffrouw. Na de vele flessen rode- en witte wijn, een zootje barbecue vlees en de grote stokbroden, begon er iets te dagen. Het afrekenen werd er in het verre zuiden opeens een stuk leuker door. 'Laat maar zitten, ik betaal de spullen...' en met een klap op mijn schouder werd ik gedwongen de kassa te passeren. Met deze klap was de aanwezige Alzheimer opgelost. Ik wist het ... met deze kerel was ik lang geleden op een bar koude januari ochtend vertrokken voor de Noord-Holland tocht. Het jaar kon ik me niet meer herinneren, maar het vroom zo'n 10 graden. Ik meldde mij aan en klom op het ijs. Het was aardedonker en in sommige bochten stonden wat schijnwerpers. We reden samen op. Gevolgd door nog enkele rijders. Uiteindelijk hebben wij samen de hele tocht van 200 kilometer in een best aardige tijd uitgereden. Door deze ontmoeting kreeg mijn vakantie in Frankrijk een heel andere dementie. Egbert bleek naast een fantastische vrouw ook een kasteel te bezitten met 5 man personeel. Mooie avonden, al mijmerde hij in de bloedhitte en na

zijn zoveelste Cognacje vaak over de mooie schaatstochten in Holland. Het zal er niet snel van komen. Wat er wel weer van kwam was onze eerste trainingsavond van seizoen 2005-2006. Met een voorjaarestemperatuur van zweet-je-rot kon het thermopak in de kast blijven. De verplichte handschoenen hangen onwennig aan je klamme handen en voor sommigen, ja je gelooft het haast niet, was de ijsmuts alweer op het zweterige koppie. Het beton van de krabbelbaan was in de zomer mooi wit geschilderd, zodat het ook zonder ijs een heuse ijsbaan leek. Verschillende heetgebakerde trainingsmaatjes gaven dan ook de eerste slagen van dit seizoen op een betonnen baan. Het bleek in de eerste week een perfecte slapstick. Uiteindelijk, na wat klachten, kwam ook de directie van onze baan erachter dat het wel wat té veel op ijs leek en zette de boel af met wat hekken. Over hekken gesproken. Na het kopen van een kaartje of toegang krijgen via je abonnement staan de hekken weer eens anders dan vorig jaar. Het blijkt dan dat je de sportzaak van Waterman niet meer kan bereiken. Even wennen. Wennen is het ook weer tijdens het 'recreatieschaatsen' op donderdagavond. Het rijden op de reguliere trainingsuren van de KNSB verenigingen, waarin een goede baandiscipline voorop staat, gaat iedereen zonder angst af. Op de donderdagavond echter is het een ware chaos. Onze collega's van Duosport zijn hier zeker de oorzaak van. De eerste avond werd door hen gebruikt om met zeker 200 man in de bocht een welkomstpraatje te

houden. Alle rijders voorzien van een gekleurd lintje en knallen maar. Binnenbaan onveilig, buitenkant niet te vertrouwen. Kom op Duosporters, geef alle pupillen vooraf eens een degelijk inzicht in de regels van de baan. Dat deze regels ook wel eens overtreden worden door echte HCA'ers mag blijken uit het feit dat de kroeg van Jack na de eerste

seizoen training bom en bom vol was. Het bokbier verkocht weer beter als andere jaren en het excuus was deze keer: "Moeder wat is het heet..." Pffff... , nog een fijne winter toegewenst !!

*Herman Offerman*



---

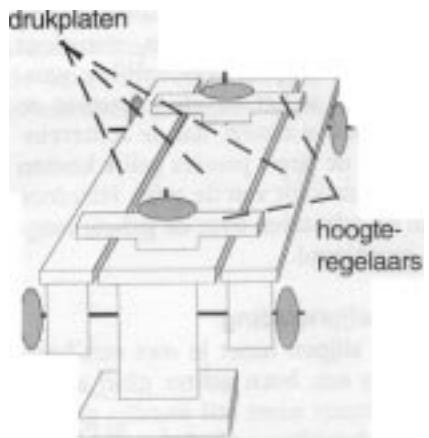
## **Schrijven voor OP UW PLAATSEN is cool**

OP UW PLAATSEN: de PrivéStory van HCA

---

## HOE SLIJP JE SCHAATSEN

Het is niet dat **Udo Meijer** alleen bij een uitverkocht huis zijn kunsten op het gebied van het slijpen van schaatsen wil laten zien, maar gezien de wat magere opkomst vorig jaar wil hij het dit seizoen wel wat anders organiseren. Dat betekent dat er geen datum in december geprikt is waar iedereen die tijd en zin heeft zich door Udo in de wonderre wereld van het schaatsenslijpen kan laten rondleiden. Je kunt je nu opgeven via een intekenformulier op de website van HCA. Als er een aantal mensen zijn die belangstelling hebben zal een datum afgesproken worden. Natuurlijk kunnen mensen die niet gebruik maken van de digitale snelweg gewoon de telefoon pakken. **Udo** of **René van der Hauw** aanschieten op de ijsbaan mag ook.



(Figuur 1) Vlakke slijptafel

**9 december 2005 is er slijples.**

## JEUGDMARATHON

Op de woensdagmiddag tussen 16:30 en 17:35 uur rijden de Pupillen en de Junioren C en B hun marathons. Tot nu toe (half november) zijn er 2 marathons verreden. Natuurlijk doen er HCA-ers mee! Bij de Pupillen jongens, die 8 ronden rijden, doet het kwartet Maarten van der Hauw, Tom Remijn, Niek Remijn

en Wim Tap mee. Nicole Schoute, Pupillen meisje, is het enige HCA-meisje dat 5 ronden rijdt. Bij de Junioren C Meisjes en Jongens is er helemaal geen inbreng van HCA. Bij de Junioren B jongens zijn Casper van Dijk, Erik Spronk, Henne Tap en Steven Zaal van de partij bij de wedstrijden over 15 ronden.

## MARATHON SELECTIES

In de Baanmarathon selectie zitten naast de door de wol geverfde routiniers Bram Biesterveld en Tonny van Vliet de jonge honden Boris Oosterwijk, Luis Veen en Charley Landman.

Yoeri Lissenberg en Peter van Niekerk zijn opgenomen in de Gewestelijke marathon selectie.

woensdagavondselectie en marathontraining





# MARATHONTOPPERS 2005-2006:

## Nieuwe rondes, nieuwe kansen

Op donderdag 13 oktober ging het nieuwe marathonseizoen weer van start met de openingsmarathon in Alkmaar. Zoals de laatste jaren gebruikelijk werd de eerste marathon voorafgegaan door een bijeenkomst voor rijders, sponsors, organisaties en pers. Op deze bijeenkomst wordt het seizoen officieel geopend door de Sectie Marathon van de KNSB en worden de wijzigingen en de plannen voor de toekomst gepresenteerd.

Het seizoen begon met loze rondes voor de vrouwen en mannen A en B in Alkmaar en tellen niet mee voor het klasement om de. De wedstrijden om de Essent Cup gingen op zaterdag 15 oktober in Amsterdam – al bijna traditioneel - echt van start. Voor HCA staan Yoeri Lissenberg, Peter van Niekerk, Yoeri Takken bij de A rijders aan de start, Tonny van Vliet, Bram Biesterveld, Luis Veen en nieuw HCA-lid Charley Landman doen hun best in het peloton B-rijders.

Uitslag		Tussenklassement		
Competitie		Baancompetitie Amsterdam Dames 2		
Wedstrijd		Wedstrijd 2		
Datum		26-10-2005		
Pl	Nr	Naam	Woonplaats	Pnt
1	19	Ilona de Groot	Amsterdam	31
2	56	Nienke Griffioen	Abcoude	30
3	64	Rebecca de Vroome	Amsterdam	24
4	67	Lisa van der Veen	Amsterdam	23
5	13	Anja Gerritsen	lpendam	20,1
6	7	Debbie van Ierland	Amstelveen	17
7	62	Loes van den Berg	Diemen	15,1
8	21	Leontine Kranendonk	Amsterdam	15
9	63	Yuli Veen	Duivendrecht	14
10	6	Janet Lassche	Amsterdam	13
11	46	Imme Kampen	Purmerend	12
12	59	Esther Tindal	Landsmeer	12
13	3	Liz van der Werff	Diemen n	12
14	2	Miranda Kooijman v d Meer Wilnis		11
15	8	Sandra Burgerhout	Amstelveen	10
16	39	Monica van den Ende	Almere	9
17	66	Jolanda Griffioen-Oudejans	Loenen ad Vecht	8
18	20	Lisanne Luiten	Landsmeer	5
19	54	Karin Schrama	Amstelhoek	3
20	5	Dineke Hardebol	Huizen	3
21	16	Marit Wolffenbuttel	Amsterdam	2
22	14	Hetty Snoek	Abcoude	1

## HONDERDELF MAAL VIERHONDERD IS ...

Mijn zeer betrouwbare bron, nog net gesnapt voordat hij op zijn fiets stapte om nog wat ijs onder zijn klappers weg te roffelen, vertelde dat editie 2005 van de HCA Nachtprestatietocht op de Jaap Edenbaan prima is verlopen. Ongeveer 150 mensen zijn vrijdagavond 11 november om 11 over 11 van start gegaan om 111 ronden te schaatsen. Niet allemaal met hun volle verstand, en zeker niet de deelnemer die met korte mouwen reed. Hij was niet vatbaar voor het argument dat het gevaarlijk is om met onbeschermden armen te schaatsen.

De 111 ronden is geen wedstrijd, maar er heeft toch iemand als eerste de 111 ronden achter de kiezen. Bij de mannen was dit jaar onze eigen Boris Oosterwijk de eerst aankomende, dus kon hij een bos bloemen in ontvangst nemen. Bij de vrouwen was de bos bloemen voor Nienke Griffioen, maar haar

uitleg over het aantal gereden ronden bevestigt het beeld waarom zo weinig meisjes exact kiezen. Althans volgens mijn - nog steeds betrouwbare - bron.

De gezelligheid had absoluut niet te leiden door het afgeknepen geluid, maar het was wel lastig voor de organisatie. Er kon niet worden omgeroepen dat er gestempeld moest worden. Om dat op te vangen was een bord neergezet, en daar werd goed op gereageerd.

Ook dit jaar waren er voldoende helpende handen. Bedankt, en volgend jaar weer.

Het is jammer dat er geen foto gemaakt is. Of toch? Laat het OUP weten!

*Marianne van Zuijlen*



---

### Op Uw Plaatsen seizoen 2005-2006

nr.	sluitingsdatum kopij	in de bus
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

# VAN AMSTERDAM NAAR ZAANDAM



Zondag 18 september was de 21e damloop.

Begin augustus was de limiet van 30.000 deelnemers bereikt, maar dankzij Henk die het altijd keurig verzorgd konden we ook dit jaar weer meelopen.

Nadat ik mijn tas bij Henk had ingeleverd kwam ik Aad tegen. Waar ik de maandag ervoor de HCA-bosloop mee had gelopen. Samen hebben we ook van dam tot dam gelopen.

Onderweg deelden vrijwilligers stukjes banaan en drinken uit, waar we gretig gebruik van gemaakt hebben. Aan supporters geen gebrek, van verre worden we al aangehoed en wordt er geschreeuwd "jullie zijn er bijna, nog een klein stukje!". Samen zijn Aad en ik de finish gepasseerd.

We hebben heerlijk gelopen en een knappe tijd neergezet!

Hieronder een rijtje met de lopers:

Henk V., Jan, Wessel, Bobby, Wim, Luis, Anja, Ans, Henk S, Caspar, Paul, Maurits, Aad, Arie, Pia

Loop groetjes,

*Pia*





Na de blessures die Sicco Janmaat (voor de nieuwkomers: topschaatser bij de Postcode Loterij Schaatsploeg met een HCA verleden) de laatste jaren plaagden was hij aan het begin van het trainingsseizoen weer de pineut. In mei moest hij door een ontsteking aan de enkel volledige rust nemen, waardoor zijn trainingsopbouw in de zomer danig in de war werd geschopt. Fietsen al eerder mogelijk, maar met de noodzakelijke andere trainingen kon hij pas later dan gepland beginnen. Eigenlijk kon hij pas in september goed aan de slag gaan.

De eerste tijden die Sicco in oktober op de 3000 meter neerzette in Inzell waren echter boven verwachting goed. Eerst reed hij 3.59 en een week later 3.50. Met die laatste tijd was hij de snelste Nederlander tijdens de

trainingswedstrijd in Inzell. Kort daarop werd nog een keurige 6.34 op de 5000 meter neergezet bij een wedstrijd in Erfurt.

In de strijd om tickets voor de World Cups startte Sicco op de 5000 meter. Hij werd negende. Het verschil met Romme was een dikke 6 seconden en dat betekende dat hij zich niet kwalificeerde voor het World Cup circuit. Begin november is hij met zijn ploegmaten naar Calgary vertrokken voor een trainingskamp als voorbereiding op de World Cup wedstrijd op 12 en 13 november. Sicco rijdt dus geen wedstrijd, maar zal met ploeggenoot Romme schaven aan de techniek. Na twee weken Calgary komt hij weer terug naar Europa. In Nederland zal Sicco aan de start verschijnen bij het NK afstanden. Die wedstrijden worden

van 27 tot en met 30 december in Heerenveen verreden. Een kans om Sicco eens aan het werk te zien!

Een aardige ontdekking deed ik in het sportprogramma van Wilfred de Jong en Matthijs van Nieuwkerk, Holland Sport, van maandag 24 oktober waarin naast een voetballer, wielrenners en een bokster, een interview met Sicco te zien was. Aanleiding was dat hij

speciaal voor Holland Sport een video-dagboek zou gaan bijhouden van de schaatstoppers van de Postcode Loterij Schaatsploeg op weg naar de Olympische Spelen in Turijn. Inmiddels zijn er twee afleveringen van zijn journaal "Sicco ziet het zo" verschenen. In de eerste zijn beelden te zien van hardtrainende en golfende schaatsters, ruige en headbangende rockers vullen de enkele minuten van de tweede aflevering.

## SPORT TE KIJK

Op donderdag 13 oktober 2005 is in het Olympisch Stadion de Olympic Experience, een permanent eerbetoon aan de Nederlandse sport, geopend. Van enkele honderden Nederlandse en internationale sporters zijn levensbeschrijvingen, foto's en tv-beelden verzameld. Ook is er aandacht voor onder meer voeding, doping, paralympische sporten en technologie. Bijzonder is het zogenaamde wisselpodium voor actuele sportthema's of onderwerpen. De eerste keer is er op dit wisselpodium aandacht voor de Olympische Spelen van Turijn in 2006

Centraal staan tien sporten waarin Nederland ooit uitblonk, waaronder natuurlijk schaatsen, die elk op een zuil staan. Op de zuil staat een afbeelding van een icoon van de betreffende tak van sport. Dat is niet altijd de allerbeste, maar is gekozen voor de meest spraakmakende sporter. Zo kreeg bij het schaatsen Jaap Eden de voorkeur boven Ard Schenk. Per sport worden daarnaast minimaal tien Nederlanders beschreven. Op een touch-screen kun je informatie, beelden en geluidsfragmenten van o.a. Studio Sport oproepen. Het is dus mogelijk sporters als Marco van Basten, Anky van Grunsven, Bep Bakhuys of Tinus Osendarp in beweging te zien.

Van nog eens honderd Nederlandse sporters wordt een korte beschrijving gegeven, tot aan 1880 toe. En er worden twintig internationale grootheden voor het voetlicht gehaald, bijvoorbeeld Johnny Weismuller, Sonja Henie en Cathy Freeman.

Je kunt als bezoeker zelf actief zijn. Zo kun je op de schaatsplank van Eric Heiden te schaatsen tegen Gerard van Velde, fietsen tegen Theo Bos of ervaren hoe moeilijk het is om gehandicaptenbasketbal te spelen. Je kunt punten scoren waarmee je een plek in het klassement van de Olympic Experience krijgt. Ook bekende sporters zullen een score vestigen in dit "Experience klassement". Het kan dus zijn dat je sneller schaatst dan Erben Wennemars of Annette Gerritsen!

Met het geven van gele kaarten aan de makers van de Experience kun je suggesties, verbeteringen of nieuwe ideeën doorgeven.

Op de maandag na is de Experience elke dag geopend van 11 tot 17 uur. Op woensdag, zaterdag en zondag zijn er rondleidingen rond en door het Olympisch Stadion. De website: [www.olympischstadion.nl](http://www.olympischstadion.nl).

## DE OOSTERBEEKS SPORT & PRIJZEN TROFEE



erik spronk

Zoals ieder jaar is de interclub van de ASC Jaap Eden een van de eersten van het seizoen. Dit jaar vond de door Oosterbeeks gesponsorde wedstrijd plaats op 12 november. De wedstrijd werd onder behoorlijke condities verreden. Er was nauwelijks wind, het was droog en het ijs was alleen in de laatste paar ritten aangeslagen.

Namens de HCA kwam een team aan de start bestaande uit:

*Ilona Meiring, Linda Meiring, Astrid Janssen, Erik Spronk, Marijn Koopman, Dennis Wolthuis, Ruud Bouwmeester en Robert Bosma.*

*Ans Gerritsen* was als coach aanwezig.

Alle deelnemers reden een 500 en een 1500 meter.

Bij de jongste categorie, de B-junioren, eindigde Ilona op een keurige 7<sup>e</sup> plaats. Erik werd 2<sup>e</sup> op de 500 ('Een 43'er en dat voor een

stayer.') en 4<sup>e</sup> op de 1500, waardoor hij derde werd in het klassement en dus in de prijzen viel. Overigens had de sponsor duidelijk laten zien goed te zijn in het maken van grote bekertjes, dus Erik kon met een joekel van een beker naar huis.

Bij de A-junioren werd Linda 10<sup>e</sup> en Marijn met een 1<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> plaats 2<sup>e</sup> in het klassement. Marijn's commentaar: "Ben ik blij dat ik geen eerste ben geworden, anders had ik een nog grotere beker mee naar huis moeten nemen".

Bij de senioren werd Astrid 7<sup>e</sup> op de 500 en 8<sup>e</sup> op de 1500 wat resulteerde in een 8<sup>e</sup> plaats in het klassement. Dennis reed een keurige 500 van 45.63 maar vergat op de 1500 helaas te wisselen – "na een slechte race stond er nog 2:12 op de klok en ik dacht al 'dat kan niet'" – hij werd dan ook gediskwalificeerd. Daardoor liep de club helaas de nodige punten voor het clubklassement mis.

Bij de veteranen - een categorie die door Jaap-Eden een warm hart wordt toegedragen - mochten maar liefst 2 heren aan de start komen. Robert en Ruud waren uiterst aan elkaar gewaagd, op de 500 kwam Ruud slechts 27 honderdste tekort op Roberts 3<sup>e</sup> plaats. Op de 1500 maakten ze het nog bonter. Robert was nu slechts 7 honderdste sneller dan Ruud. Met beiden een tijd in de 2,18 werden ze respectievelijk 5<sup>e</sup> en 6<sup>e</sup> op deze afstand. Deze tijden resulteerden in een 3<sup>e</sup> plaats in het klassement voor Robert en een 4<sup>e</sup> plaats (hoe kan het ook anders met zo'n miniem verschil) voor Ruud. Aangezien de sponsor onder het



mom van “hoe meer we gezien worden hoe beter” maar liefst 5 prijzen per categorie had verstrekt kreeg ook Ruud een – nog steeds gigantische – beker voor zijn vierde plaats.

Aan het einde van de avond werd ook het ploegenklassement opgemaakt. Ondanks de diskwalificatie van Dennis waren we op een keurige 5<sup>e</sup> plaats geëindigd. Dit overigens op slechts enkele punten achter nummer vier, de organiserende club, Jaap-Eden. Iets wat we uiteraard een volgende keer liever andersom zien. De kans op revenge laat echter niet lang op zich wachten. Uiteraard is Jaap-Eden binnenkort ook op onze eigen interclub uitgenodigd. Coach Ans vond het overigens totaal niet erg dat we dit klassement niet gewonnen hadden. “Die wisselbeker had nooit bij mij in de huiskamer gepast.”

Al met al hebben we met z’n allen een erg gezellige avond gehad waarbij heel wat ere‘metaal’ mee huiswaarts kon worden genomen door onze rijders. Op naar de volgende interclub.

*Erik Spronk & Marijn  
Koopman*



**Datum: 01-10-2005**

<b>Dames</b>	<b>Cat</b>	<b>100m</b>	<b>500m</b>	<b>300m</b>	<b>Totaal</b>
Iris de Weerd	DC2		59.99	38.70	124.490
Leonie Keet	DB1	12.95	51.00	32.77	170.366
Annemiek Griffioen	DB1	NS	1:00.93(PR)	37.43(PR)	123.313
<b>Dames</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1000m</b>		<b>Totaal</b>
Ilona Meiring	DB2	52.47	1:52.22		108.580
Diana Dekker	DC2	56.63	1:59.15		116.205
<b>Dames</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1500m</b>		<b>Totaal</b>
Bobby Haighton	DB1	48.10	2:29.66		97.986
<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1500m</b>		<b>Totaal 5</b>
Rens Boekhoff	HB2	40.72	2:09.01		83.723
Erik Ruiter	HB2	44.16	2:21.86		91.446

**Datum: 01-10-2005 Zaterdagavond 2<sup>e</sup> uur**

<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>100m</b>	<b>500m</b>	<b>300m</b>	<b>3000m</b>
Robert Bosma	H40	12.17(PR)	44.64	28.82(PR)	5:05.69
<b>Dames</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1000m</b>		<b>Totaal</b>
Anja Gerritsen	DN3	48.39	1:44.75		100.765
Saskia Kolkman	DSB	54.33	1:50.06		109.360
<b>Dames</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1500m</b>		<b>Totaal</b>
Elise Laan	D45	NS	NS		
<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1500m</b>		<b>Totaal</b>
Luis Veen	HN2	41.44	2:12.46		85.593
Dennis Wolthuis	HSB	45.06	2:17.65		90.943
Jaap van Staaveren	H40	49.80	2:37.80		102.400
Emile Kerver	HSB	NS	NS		
<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1500m</b>	<b>3000m</b>	<b>Totaal</b>
Frank Onink	HSB	45.71	2:23.27	4:55.21	142.667

**Datum: 02-10-2005 Selectie**

<b>Dames</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1000m</b>		<b>Totaal</b>
Bobby Haighton	DB1	49.19	1:36.69		97.535
<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1000m</b>		<b>Totaal</b>
Albert Jan Gerritsen	HA1	40.80	1:23.07		82.335
Rens Boekhoff	HB2	41.10	1:23.50		82.850
<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1500m</b>		<b>Totaal</b>
Erik Ruiter	HB2	44.39	2:20.26		91.143

**Datum: 02-10-2005 Zondagavond**

<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>		<b>Totaal</b>
Robert Bosma	H40	NS		
<b>Dames</b>	<b>Cat</b>	<b>3000m</b>	<b>500m</b>	<b>Totaal</b>
Irene Tesink	DSB	5:21.25(PR)		53.541
Liz van der Werff	DB2	5:53.31	51.70	110.585
Birgit Witte	DN4	5:04.11	NS	50.685



<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>3000m</b>	<b>500m</b>	<b>Totaal</b>
Martijn de Groot	HA1	4:59.58	45.66	95.590
Melvyn Roerdink	HSB	5:04.77(PR)	44.82(PR)	95.615
Frank Onink	HSB	4:57.22	46.18	95.716
Niek Bodiffee	H55	5:03.35	46.41	96.968
Rick Claes	HN4	4:59.55	48.02	97.945
Leon Schrage	HN4	5:24.21	44.35	98.385
Kevin Floris	HB1	5:07.39	48.68	99.9110
Wim Verbree	H45	5:42.60	49.99	107.090

### **Datum: 05-10-2005 3000m**

<b>Dames</b>	<b>Cat</b>	<b>3000m</b>	<b>500m</b>	<b>Totaal</b>
Irene Tesink	DSB	5:21.25(PR)	53.541	
Liz van der Werff	DB2	5:53.31	51.70	110.585
Birgit Witte	DN4	5:04.11	NS	50.685
<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>3000m</b>	<b>500m</b>	<b>Totaal</b>
Martijn de Groot	HA1	4:59.58	45.66	95.590
Melvyn Roerdink	HSB	5:04.77(PR)	44.82(PR)	95.615
Frank Onink	HSB	4:57.22	46.18	95.716
Niek Bodiffee	H55	5:03.35	46.41	96.968
Rick Claes	HN4	4:59.55	48.02	97.945
Leon Schrage	HN4	5:24.21	44.35	98.385
Kevin Floris	HB1	5:07.39	48.68	99.911
810 Wim Verbree	H45	5:42.60	49.99	107.090

### **Datum: 08-10-2005 Combinatie 1**

<b>Dames</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1000m</b>	<b>Totaal</b>
Anja Gerritsen	DN3	48.77	1:43.02	100.280
Josje Heikoop	DA1	51.79	1:53.40	108.490
<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1000m</b>	<b>Totaal</b>
Paul Verlaan	HN4	43.01	1:26.69	86.355
8Wessel Veelenturf	HSA	43.50	1:31.29	89.145
<b>Dames</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1500m</b>	<b>Totaal</b>
Elise Laan	D45	51.84	2:40.55	105.356
Saskia Kolkman	DSB	53.54	2:46.58	109.066
<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1500m</b>	<b>Totaal</b>
Ruud Bouwmeester	H40	45.56	2:23.08	93.253
Rick Claes	HN4	45.83	2:26.46	94.650
Peter Tijssen	H45	48.95	2:33.83	100.226
Wim Heikoop	H45	49.16	2:36.37	101.283
Carel Donck	H55	53.10	2:45.31	108.203

### **Datum: 09-10-2005 Junioren A/B**

<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1000m</b>	<b>Totaal</b>
Erik Spronk	HB2	45.70	1:31.82	91.610
Thijs Griffioen	HB1	48.54	1:38.43	97.755
Rogier Koopman	HB1	49.31	1:43.39	101.005

<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1500m</b>	<b>Totaal</b>
Steven Zaal	HB1	45.86	2:26.25(PR)	94.610
Caspar van Dijk	HB2	47.52	2:25.04	95.866

### Datum: 09-10-2005 Selectie

<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>100m</b>	<b>100m</b>	<b>300m</b>	<b>300m</b>
Henk-Paul Mühren	HN1	10.40	10.40	25.24	24.63
<b>Dames</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1500m</b>	<b>300m</b>	<b>Totaal</b>
Bobby Haighton	DB1	46.76	2:23.19	30.55(PR)	145.406
<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1500m</b>	<b>300m</b>	<b>Totaal</b>
Rens Boekhoff	HB2	40.26	2:07.09	25.93	125.839

### Datum: 12-10-2005 Pupillen

<b>Dames</b>	<b>Cat</b>	<b>100m</b>	<b>100m</b>	<b>300m</b>	<b>Totaal</b>
Lisa van den Bos	DPC	14.09(PR)	14.14	38.59(PR)	205.466
Bianca Schrijver	DPA	14.42(PR)	14.44	40.83(PR)	212.350
Jip v.d. Bos	DPD	14.39(PR)	14.67	41.11(PR)	213.816
Isa de Wolf	DPD	NS	15.15(PR)	44.41(PR)	149.766
<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>100m</b>	<b>100m</b>	<b>300m</b>	<b>Totaal</b>
Joran Angevaare	HPA	12.75(PR)	12.84	33.48(PR)	183.750
Maarten v.d. Hauw	HPA	13.33(PR)	13.37	36.71	194.683
Abel van Ruitenbeek	HPD	15.63(PR)	16.17	46.28(PR)	236.133
2Wouter v.d. Hauw	HPD	16.03	16.31	47.56	240.966

### Datum: 16-10-2005 Junioren C

<b>Dames</b>	<b>Cat</b>	<b>100m</b>	<b>500m</b>	<b>300m</b>	<b>Totaal</b>
Romy Mulder	DC1	14.85(PR)	1:05.67(PR)	39.18(PR)	205.220
<b>Dames</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1000m</b>	<b>Totaal</b>	
Diana Dekker	DC2	58.21	2:00.45	118.435	
Iris de Weerd	DC2	59.06	1:59.18	118.650	
<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1500m</b>	<b>Totaal</b>	
Richard van Gelderen	HC2	49.66	2:40.82	103.266	

### Datum: 16-10-2005 Selectie

<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1000m</b>	<b>Totaal</b>
Rens Boekhoff	HB2	40.60	1:22.34	81.770
Marijn Koopman	HN1	40.30	1:24.02	82.310
<b>Dames</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1500m</b>	<b>Totaal</b>
Bobby Haighton	DB1	47.57	2:22.26	94.990
<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1500m</b>	<b>Totaal</b>
Albert Jan Gerritsen	HA1	40.64	2:08.07	83.330
Erik Ruiter	HB2	43.52	2:13.42	87.993

### Datum: 22-10-2005 HCA Avond

<b>Dames</b>	<b>Cat</b>	<b>100m</b>	<b>300m</b>	<b>Totaal</b>
Asra Vestering	DPA	13.82(PR)	37.43(PR)	131.483
Lianne Turkenburg	DPB	14.46(PR)	39.95(PR)	138.883
Lisa van der Spek	DPA	14.60(PR)	40.39(PR)	140.316
Jip v.d. Bos	DPD	14.58	40.64(PR)	140.633
Donna Bos	DPC	16.23(PR)	44.66(PR)	155.583
Yvonne Dodeman	DPB	14.35(PR)	50.67(PR)	156.200

<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>100m</b>	<b>300m</b>	<b>Totaal</b>	
Joran Angevaare	HPA	13.09	34.41	122.800	
Jesse Kaptein	HPA	13.63(PR)	38.21(PR)	131.833	
Michel Dekker	HC1	14.65(PR)	40.18(PR)	140.216	
Quinten Ofman	HPA	15.35(PR)	43.94(PR)	149.983	
Wouter v.d. Hauw	HPD	15.70(PR)	46.44	155.900	
Jasper van der Spek	HPC	15.98(PR)	48.60(PR)	160.900	
Abel van Ruitenbeek	HPD	15.69	51.02(MV)	163.483	
<b>Dames</b>	<b>Cat</b>	<b>100m</b>	<b>500m</b>	<b>300m</b>	<b>Totaal</b>
Lisa van den Bos	DPC	14.33	1:02.99(PR)	39.03	199.690
<b>Dames</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>300m</b>	<b>Totaal</b>	
Nicole Schoute	DPA	59.12	37.17	121.070	
Romy Mulder	DC1	1:03.38(PR)	38.84(PR)	128.113	
<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>300m</b>	<b>Totaal</b>	
Maarten v.d. Hauw	HPA	57.79(PR)	36.07	117.906	
9Tim Hofdijk	HC2	57.97(PR)	41.36	126.903	
Melvin Akkerman	HPB	1:07.25(PR)	38.63(PR)	131.633	
Jamie Rijff	HPC	1:10.88(PR)	42.53(PR)	141.763	
Niek Remijn	HPA	DQ	34.46(PR)	57.433	
Tom Remijn	HPB	DQ	37.68(PR)	62.800	
<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1000m</b>	<b>300m</b>	<b>Totaal</b>
Rogier Koopman	HB1	48.38(PR)	1:45.71	37.71(MV)	164.085
<b>Dames</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>Totaal</b>		
Leonie Keet	DB1	50.55	50.550		
<b>Dames</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1000m</b>	<b>Totaal</b>	
Yuli Veen	DN4	46.13	1:37.28	94.770	
Anne-Marije Zwerver	DB2	54.11(PR)	1:51.02	109.620	
Diana Dekker	DC2	55.01	1:52.83	111.425	
Iris de Weerd	DC2	58.07	1:59.36	117.750	
Ferdau Delea	DSB	1:05.38(PR)	2:13.00(PR)	131.880	
<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1000m</b>	<b>Totaal</b>	
Abel Zaal	HC2	48.12	1:48.12	102.180	
<b>Dames</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1500m</b>	<b>Totaal</b>	
Anke Hardebol	DSA	51.11	2:41.34	104.890	
Esther Tindal	DSB	52.17	2:39.37	105.293	
Dineke Hardebol	DN4	51.44	2:41.63	105.316	
Saskia Kolkman	DSB	52.09	2:44.47	106.913	
Pia Meiring	D45	55.66	2:50.49	112.490	
Ilona Meiring	DB2	55.01	2:53.66(PR)	112.896	
Linda Meiring	DN1	56.76	3:03.00	117.760	
Annelies Schootemeij	D50	1:00.39	3:03.04	121.403	
Astrid Janssen	D40	1:37.58(MV)	2:50.90	154.546	



<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1500m</b>	<b>Totaal</b>
Marijn Koopman	HN1	41.08	2:10.88	84.706
Ronald Warmerdam	H40	43.78	2:10.92	87.420
Dennis Wolthuis	HSB	45.64	2:13.88	90.266
Ruud Bouwmeester	H40	44.52	2:18.05	90.536
Erik Spronk	HB2	44.32	2:20.77	91.243
Frank Onink	HSB	45.47	2:17.38	91.263
Rick Claes	HN4	45.00	2:18.86	91.286
Udo Meijer	H50	45.73	2:22.25	93.146
Michiel van Laer	H45	47.33	2:22.38	94.790
Arie Griffioen	H50	47.53	2:24.79	95.793
Abel Schootemeijer	HA1	46.78	2:27.78	96.040
Steven Zaal	HB1	46.05	2:30.13	96.093
Thijs Griffioen	HB1	48.00	2:29.71	97.903
Peter Tijssen	H45	49.21	2:32.84	100.156
Thad van der Bruggen	HSB	50.86	2:36.23	102.936
Carel Donck	H55	52.63	2:42.35	106.746
Henk Schippers	H65	53.47	2:47.75	109.386

### Datum: 23-10-2005 Pupillen

<b>Dames</b>	<b>Cat</b>	<b>100m</b>	<b>100m</b>	<b>300m</b>	<b>300m</b>
Iris de Weerd	DC2	NS	NS	NS	NS
<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>100m</b>	<b>100m</b>	<b>300m</b>	<b>300m</b>
Tim Hofdijk	HC2	13.60(PR)	13.82	37.21(PR)	36.79(PR)

### Datum: 23-10-2005 Junioren C

<b>Dames</b>	<b>Cat</b>	<b>100m</b>	<b>100m</b>	<b>300m</b>	<b>300m</b>
Iris de Weerd	DC2	NS	NS	NS	NS
<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>100m</b>	<b>100m</b>	<b>300m</b>	<b>300m</b>
Tim Hofdijk	HC2	13.60(PR)	13.82	37.21(PR)	36.79(PR)

### Datum: 02310-2005 Combinatie 1

<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1000m</b>	<b>Totaal</b>
Ronald Warmerdam	H40	43.30(1)	1:24.93(1)	85.765
<b>Dames</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1500m</b>	<b>Totaal</b>
Elise Laan	D45	50.31(1)	2:38.38(1)	103.103
<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>3000m</b>	<b>Totaal</b>
Harco Haagsma	H40	47.51(1)	4:49.58(1)	95.773
<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>5000m</b>	<b>Totaal</b>
Dennis Wolthuis	HSB	45.14(2)	8:09.64(1)	94.104
Ron Hugtenburg	HSB	45.08(1)	8:15.83(2)	94.663

### Datum: 26-10-2005 3000m

<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>3000m</b>	<b>Totaal</b>
Harco Haagsma	H40	4:48.82	48.136
Frank Onink	HSB	4:50.43	48.405

### Datum: 29-10-2005 Junioren A/B

<b>Dames</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1000m</b>	<b>Totaal</b>
Josje Heikoop	DA1	51.07(1)	1:49.87(1)	106.005
Anne-Marije Zwerver	DB2	55.78(2)	1:50.22(2)	110.890

<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1000m</b>	<b>Totaal</b>
Steven Zaal	HB1	45.55(1)	1:33.86(1)	92.480
Rogier Koopman	HB1	49.31(2)	1:45.04(2)	101.830
<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1500m</b>	<b>1000m</b>
Thijs Griffioen	HB1	47.39(1)	2:37.09(1)	1:40.64(1)
<b>Dames</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1500m</b>	<b>Totaal</b>
Ilona Meiring	DB2	53.77(1)	2:47.53(1)	109.613
<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1500m</b>	<b>Totaal</b>
Abel Schootemeijer	HA1	46.72(1)	2:28.93(1)	96.363
<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1500m</b>	<b>3000m</b>
Erik Spronk	HB2	44.44(1)	2:22.06(1)	5:13.40(1)

### Datum: 30-10-2005 Gewestelijke C-wedstrijd

<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1500m</b>	<b>Totaal</b>
Richard van Gelderen	HC2	48.84	2:40.21	102.243

### Datum: 30-10-2005 5000m

<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>5000m</b>	<b>Totaal</b>
Ron Hugtenburg	HSB	8:20.57(1)	50.057
Frank Onink	HSB	8:24.60(2)	50.460
Kees Bas	H40	8:25.92(3)	50.592

### Datum: 06-11-2005 Junioren C

<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>100m</b>	<b>300m</b>	<b>Totaal</b>
Michel Dekker	HC1	14.67(1)	42.21 (1)	143.700
<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>Totaal</b>	
Maurits van Dijk	HC2	54.34(1)	54.340	
<b>Dames</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1000m</b>	<b>Totaal</b>
Iris de Weerd	DC2	59.50(1)	2:03.24(1)	121.120
Diana Dekker	DC2	59.90(2)	2:04.74(2)	122.270
<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1000m</b>	<b>Totaal</b>
Richard van Gelderen	HC2	51.47(1)	1:46.86(1)	104.900
Tim Hofdijk	HC2	58.51(2)	2:10.47(2)	123.745

### Datum: 06-11-2005

<b>Selectieeren</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1000m</b>	<b>Totaal</b>
Marijn Koopman	HN1	41.43(1)	1:26.29(1)	84.575
Erik Ruiters	HB2	44.14(2)	1:30.01(2)	89.145
<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1500m</b>	<b>Totaal</b>
Steven Zaal	HB1	45.86(1)	2:27.82(1)	95.133
Caspar van Dijk	HB2	47.11(2)	2:30.81(2)	97.380

### Datum: 09-11-2005 Pupillen

<b>Dames</b>	<b>Cat</b>	<b>100m</b>	<b>300m</b>	<b>Totaal</b>
Lisa van den Bos	DPC	13.98(PR)	36.34(PR)	130.466
Lianne Turkenburg	DPB	14.53	39.63(PR)	138.700
Jip v.d. Bos	DPD	14.75	40.71	141.600
Isa de Wolf	DPD	29.67(MV)	42.69(PR)	219.500
<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>100m</b>	<b>300m</b>	<b>Totaal</b>
Maarten v.d. Hauw	HPA	13.57	35.77	127.466
Wouter v.d. Hauw	HPD	16.28	44.04(PR)	154.800

---

**Datum: 12-11-2005 Interclub Jaap Eden**

---

<b>Dames</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1500m</b>	<b>Totaal</b>
Ilona Meiring	DB2	53.34	2:53.86	111.293
Astrid Janssen	D40	55.64	2:48.24	111.720
Linda Meiring	DN1	56.45	2:59.99	116.446
<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1500m</b>	<b>Totaal</b>
Marijn Koopman	HN1	41.16	2:14.12	85.866
Erik Spronk	HB2	43.97	2:16.76	89.556
Robert Bosma	H40	44.38	2:18.85	90.663
Ruud Bouwmeester	H40	44.65	2:18.92	90.956

---

**Datum: 13-11-2005 100 – 300 meter**

---

<b>Dames</b>	<b>Cat</b>	<b>100m</b>	<b>300m</b>	<b>300m</b>	<b>Totaal</b>
Anja Gerritsen	DN3	11.83	29.12	29.25	156.433
Annemieke Sonneveld	DSB	13.00	30.99	30.53	167.533
Elise Laan	D45	13.45(PR)	32.01(PR)	32.85	175.350
Marit Wolffenbuttel	DSB	14.18	33.47(PR)	32.84(PR)	181.416
Annelies Schootemeij	D50	14.69	35.91(PR)	36.36	193.900
Karin Berger	D40	15.36	35.89	36.05	196.699
<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>100m</b>	<b>300m</b>	<b>300m</b>	<b>Totaal</b>
Ronald Warmerdam	H40	11.89(PR)	27.85(BR)	28.32	153.066
Rick Claes	HN4	12.06	28.13(PR)	28.77	155.133
Frank Onink	HSB	12.34	28.88(PR)	29.13	158.383
Abel Schootemeijer	HA1	12.42	29.62	30.07	161.582
Ruben Heikoop	H40	12.78	31.49	30.54	167.283
Robert Bosma	H40	12.28	28.56(PR)	NS	109.000

ronald warmerdam



---

**Datum: 13-11-2005 Combinatie 1**

---

<b>Dames</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>		<b>Totaal</b>
Annelies Schootemeij	D50	57.19(1)		57.190
Elise Laan	D45	1:04.22(2)		64.220
<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1000m</b>	<b>Totaal</b>
Paul Verlaan	HN4		1:25.89(1)	42.945
Robert Bosma	H40	45.50(2)	1:31.15(2)	91.075
Frank Onink	HSB	45.45(1)	1:32.02(3)	91.460
Harco Haagsma	H40	46.88(3)	1:35.21(4)	94.485
<b>Dames</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1500m</b>	<b>Totaal</b>
Lisa van der Veen	DSA	52.32(2)	2:38.23(1)	105.063
Marit Wolffenbuttel	DSB	51.95(1)	2:43.38(2)	106.410
Karin Berger	D40	58.25(3)	2:56.90(3)	117.216
<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1500m</b>	<b>Totaal</b>
Dennis Wolthuis	HSB	45.32(2)	2:16.25(1)	90.736
Ron Hugtenburg	HSB	44.99(1)	2:19.93(2)	91.633
Paul Hassink	HSB	46.67(3)	2:27.80(4)	95.936
Kees Bas	H40	47.12(4)	2:26.47(3)	95.943
Peter Tijssen	H45	48.64(5)	2:33.28(5)	99.733
Jaap van Staaveren	H40	51.33(6)	2:39.00(6)	104.330
Henk Schippers	H65	52.40(7)	2:45.91(7)	107.703

---

**Datum: 14-11-2005 Heerenveen**

---

<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1000m</b>	<b>Totaal</b>
Henk-Paul Mühren	HN1	37.94(PR)	1:15.57	75.725
Marijn Koopman	HN1	NF	NS	
<b>Dames</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1000m</b>	<b>3000m</b>
Bobby Haighton	DB1	45.33(PR)	1:29.94(PR)	4:59.85(PR)
<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1000m</b>	<b>3000m</b>
Albert Jan Gerritsen	HA1	40.32	1:20.19(PR)	4:35.42
Erik Ruiter	HB2	42.73	1:25.87(PR)	4:38.95(PR)
<b>Heren</b>	<b>Cat</b>	<b>500m</b>	<b>1500m</b>	<b>3000m</b>
Rens Boekhoff	HB2	39.57(PR)	2:01.88(PR)	4:25.45(PR)



\* zaterdag 17 december, 19:20-21:00: HCA-avond

\* **dinsdag 20 december, 11:00 uur tot 13:00 uur: record wedstrijden in Thialf, Heerenveen**



\* zaterdag 7 januari 2006, 19:20-21:00: HCA-avond

\* **zaterdag 14 januari 2006: Jeugdschaatsen met Jeugdelfstedentocht**

\* zaterdag 4 februari 2006, 19:20-23:00: HCA interclubwedstrijd

---

*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