

# baankrabbels

47STE JAARGANG SEIZOEN 2010 - 2011 • VERSCHIJNT 5 KEER PER JAAR





't Schaetshuys, het Grand Café van het ijssportcentrum Eindhoven waar u kunt genieten van een hapje, een drankje of een complete maaltijd voor, tijdens en na het schaatsen.

Maar bij 't Schaetshuis kunt u ook terecht voor recepties, bruiloften, koffietafels, bijeenkomsten, vergaderingen, bedrijfsfeesten en evenementen.

 't *Schaetshuys*  
Grand Café

Antoon Coolenlaan 3  
5644 RX Eindhoven  
T (040) 252 00 98  
E info@schaetshuys.nl  
www.schaetshuys.nl

## INHOUDSOPGAVE

Van de bestuursafdeling .....	2	Beloofd is beloofd .....	6
...acht van Eindhoven .....	3	Hartproblemen bij sporters .....	12
Oproep voor kilometervereters .....	4	Dank jullie wel! .....	13
Een IJCE'er, die weer eens wat anders doet ..	5	Jaarprogramma .....	14
Sinterklaasfeest .....	6	Colofon .....	16

IJCE  
IJSCLUB EINDHOVEN



MEËR DAN SCHAATSEN!

## ERELEDEN EN LEDEN VAN VERDIENSTE

**Ere-voorzitter:**  
Ab Cappon †

**Ere-leden:**  
Ludo Mennen  
Henri de Vreede  
Carel Heuvel †  
Jef Bakx †  
Henk Jongendijk †  
Luc Prins †

Cor Beckers †  
Jan Harmsen  
Jan Groot  
Tiny Gruijters †  
Gerrit van Heijst †  
Johan Krul †  
Gaby Hoogenstraaten  
Thom Langerwerf  
Harrie van Iersel  
Dorus van de Boom

**Leden van verdienste:**  
Ben Schuurman †  
Roel Kuipers  
Bill van der Werf  
Ab Hagendoorn †  
Arie Loef  
Wiel Streun

## CLUBBLAD BAANKRABBELS [verschijnt vijf keer in het schaatsseizoen]

**Kopij:** baankrabbels@ijce.nl

**Redactie:** Dick Bous T +32 11 80 3207,  
Arend Harrewijne T 040 7074136

**Website:** www.ijce.nl

**Artikelen:** Nico Broers, IJme Schilstra,  
Ruud Vullers, Thijs, Frans Beenker,

Peter Henning, Edwin Achterberg

**Drukwerk:** EB Grafimedia, Rooijakkerstraat 3,  
Postbus 601, 5600 AP Eindhoven,  
T 040 2387444 (tevens verzending)

**Adressen:** Rob van der Staay,  
ledenadministratie@ijce.nl

Schaatsen zonder kopzorgen

**SMARTCAP**   
The Multi-sports Lightweight Head Protector

SC2, DE NIEUWE SCHAATSHELM!  
Smartcap SC2 is een flexibele en veelzijdige hoofd-  
beschermer, speciaal ontwikkeld voor  
schaatsers/sporters die geen standaard helm willen  
dragen, maar hoofdbescherming wel noodzakelijk  
vinden.

**Slechts 295 gram**  
**Optimaal comfort**  
**Opvouwbaar**  
**Uitwasbaar**  
**4 maten en 10 kleuren**  
**Duurzaam**  
**Flexibel**

**Geschikt voor diverse winter-  
en watersporten**

SMARTCAP 

WWW.SMARTCAP.NL

## VAN DE BESTUURSTAFEL

Het is nog november maar het vriest en het sneeuwt al alsof het een echte winter gaat worden. De eerste marathon op natuurijs is zelfs al gereden. Gelukkig gooide die geen roet in onze Eindhovense marathon op 27 november 2010. Daar werd overigens weer hard gereden door en de dames en de heren. Wat de vroege winter betreft: laat verder maar komen! Het toeval wilde dat ik pas vandaag door duister gebleven oorzaken Baankrabbels nr 2 ontving, terwijl u die al ruim veertien dagen eerder kreeg. In die Baankrabbels las ik de gedegen beschouwing van Thijs (van het natuurijs) over de door hem gesignaleerde goede voortekenen voor een echte winter. Het blijkt nu al dat Thijs dat heel goed heeft gezien! Inmiddels zijn de Basisscholenprestatieritten ook al weer geweest, met dank aan de vele vrijwilligers van IJCE! De speaker van dienst bracht de inzet van de vele IJCE-vrijwilligers ook diverse keren onder de aandacht van het vele publiek en dat vormde samen met de demonstratie van onze langebaanjongens goede PR voor IJCE.

Ik was speciaal even gaan kijken bij de Basisscholenprestatieritten, want het is altijd weer genieten van de ambiance en de vele kinderen op het ijs en de vele ouders langs de baan, die hun kinderen bij elk rondje nauwlettend volgen.

### Smartcap

De smartcap valt op in het peleton. Het bestuur juicht dat van harte toe. RONO heeft een tweede zending besteld van de smartcaps met de IJCE-letters erop, die voor een aantrekkelijke ledenprijs wordt aangeboden. Uw veiligheid is ook onze zorg.

Ik heb de smartcap inmiddels op voorhand voor mijn verjaardag gekregen en het voelt goed tijdens het schaatsen.

### Nacht van Eindhoven op 27 december 2010

De voorbereidingen zijn in volle gang voor de Eindhovense tocht der tochten. Heeft u zich al opgegeven? Ruim 150 deelnemers zijn u (tot eind november) al voorgegaan. Kijk op de site en vraag een verzoeknummer aan voor uw bekenden die meedoen.

Het belooft weer een mooi evenement te worden. Ook hier op voorhand hulde voor de vrijwilligers die dat mogelijk maken!

### bestuursvergadering

De laatste bestuursvergadering voor de deadline van deze Baankrabbels was op 3 november 2010. Vermeldenswaard is het volgende:

- Er worden coachjacks aangeschaft
- Onze vicevoorzitter Marijn van Os is vader geworden! Ze heet Carlijn en heel IJCE feliciteert Marijn en zijn partner van harte met hun mooie dochter!
- De ontwikkeling van het ledental is een punt van zorg. Dus goede PR is noodzaak.
- Groot punt van zorg is derhalve ook de vacature in het bestuur voor de porto-

!!!!!!  
GEZOCHT:  
BESTUURSLID  
PR & COMMUNICATIE  
!!!!!!

feuille PR en Communicatie. Het bestuur verneemt gaarne uw tips en suggesties.

Op de ALV van 29 maart 2010 heeft ons IJCE-lid Goof Schep, sportarts bij Sportmax, met assistentie van Joep van Kesteren, bewegingswetenschapper en coördinator bij Clubzorg, een uitstekende presentatie gegeven over het belang van een sportmedische keuring, de diverse mogelijke sportkeuringen en wat Clubzorg daarbij voor u als sporter kan betekenen. Het bestuur heeft aan Joep van Kesteren gevraagd om voor de Baankrabbels en de site een of enkele informatieve artikelen te verzorgen. Zijn eerste bijdrage treft u in deze Baankrabbels aan. Het bestuur acht het van groot belang dat IJCE-leden zich periodiek laten keuren, zeker degenen boven de 35! Zie voor meer info ook [www.sportmax.mmc.nl](http://www.sportmax.mmc.nl).

Nico Broers, secretaris

## DE DERDE NACHT VAN EINDHOVEN OP MAANDAG 27 DECEMBER

Nog een paar dagen en dan zal de derde nacht van Eindhoven plaatsvinden. Dit jaar vindt deze voor het eerst plaats op de IJCE maandag. Let op, de baan is dan alleen open voor deelnemers van de Nacht, er is GEEN vrij schaatsen voor IJCE!

Terwijl ik dit stukje schrijf, vriest het flink en ligt er een dik pak sneeuw. Het lijkt erop dat we weer een stevige winter krijgen, met wie weet eindelijk de lang verwachte tocht! Reden te meer om goed getraind het nieuwe jaar in te gaan. Er is geen betere voorbereiding dan de Nacht van Eindhoven. Daarnaast zal menig pondje, tijdens de kerstdagen veroverd, weer kwijtgeraakt moeten worden. De Nacht biedt deze service al meteen na de kerstdagen.

Op 19:30 uur start het programma. We beginnen dan met de jeugd, die 15, 30 of 60 minuten schaatst. Tegelijkertijd vertrekken de stoere mannen en vrouwen die zich ingeschreven hebben voor de 200 kilometer tocht. Om ongelukken te voorkomen, rijden de volwassenen in het inrijvak helemaal aan de binnenkant,



terwijl de jeugd het midden en de buitenkant van de baan ter beschikking hebben. Om 21:00 uur is vervolgens de start voor de deelnemers aan de 25, 50, 75, 100 of 150 km. De Nacht eindigt om 7 uur 's morgens.

Inschrijven via de site (<http://www.ijce.nl/nachtvaneindhoven>) is nog mogelijk tot en met 23 december. Daarna kan men zich voor aanvang van de Nacht vanaf 18:30 uur bij de ingang van de ijsbaan inschrijven. Na afloop worden medailles uitgereikt indien de afstand daadwerkelijk is afgelegd.

Publiek is meer dan welkom. Elke aanmoediging is doping voor de schaatser. De avond wordt opgeluisterd door het optreden van het damesdweilorkest Muziekfabriek D3. Daarnaast zorgt de hele nacht DJ Ewald voor muziek. Via onze site kunnen verzoeknummers worden aanvraagd bij Ewald. Ga naar [www.ijce.nl/nachtvaneindhoven](http://www.ijce.nl/nachtvaneindhoven) en klik op de knop: Aanvragen verzoeknummers. Hier kan ook ingevuld worden voor wie het nummer is en wanneer de plaat (bij voorkeur) gespeeld moet worden. Ook kan er nog een persoonlijke boodschap worden ingevuld. Overigens, de deelnemers kunnen zelf ook verzoeknummers aanvragen.

Voorafgaand aan de Nacht is er op de baan ook nog een nationale pupillenwedstrijd van 18:00 – 19:00 uur. Ook hiervoor worden jullie van harte uitgenodigd. Meer informatie is elders in deze Baankrabbels te vinden.

Veel schaats- en kijkplezier toegewenst.

De commissie

## OPROEP VOOR KILOMETERVRETERS

**GEZOCHT:**  
mensen die in de  
Nacht van Eindhoven  
200km willen schaatsen!

Net als vorig jaar willen we met een groepje de 200 km. uitschaatsen, maar het zou leuker zijn dat er zich meer mensen bij ons aansluiten. Het lijkt een hele afstand, maar we starten in een rustig tempo en elke 1,5 uur is er tijdens het dweilen een rustpauze.

De eerste 240 ronden gingen vorig jaar in gem. 52 sec en de resterende in gem. 53 sec.

Als je om 19.30 uur start ben je met deze rondetijden (dweilpauzes en eten en drinken meegerekend) om uiterlijk vier uur klaar met de 200 km. Tevens ben je een ervaring rijker en heb je zeker een schroom van je af gegoooid om nog eens op een ander moment een

## EEN IJCE-ER, DIE 'NS WAT ANDERS DOET

*Iedereen is er bij IJCE aan gewend dat we overdag wat anders doen dan schaatsen-rijden. Alle beroepen zijn vertegenwoordigd. De jeugd zit gewoon op school, punt! Bij nadere beschouwing blijkt dit niet helemaal te kloppen, ons jeugdlid Geert van der Heijden is namelijk, naast schaatser en schoolbezoeker, ook nog kinderboekenschrijver! Zijn eerste boek heet 'De Grote Ontdekking', en wordt uitgegeven bij Boekscout YO.*

### Een korte beschrijving van het boek:

*Geert is een gewone jongen die plannen maakt voor zijn toekomst. Tijdens het examen krijgt hij te horen dat hij en zijn vrienden Paul en Rick toverkracht bezitten en dat tovenaar Morph achter hen aan zit. Geert twijfelt of hij naar de toverschool zal gaan maar al snel krijgt hij het met Morph aan de stok. Geert weet op het nippertje te ontkomen en is er nu van overtuigd dat hij naar de toverschool wil. Geert beleeft daar met zijn vrienden allerlei spannende avonturen. Komt Geert er goed vanaf? Lees en ontdek het in*

*De Grote Ontdekking!*

### Over Geert van der Heijden zelf:

*'Ik ben geboren op 14 oktober 1998 in Eindhoven. Ik heb dit verhaal geschreven in groep 6, 7 en 8 van de basisschool. Toen ik 9 jaar was, ben ik eerst begonnen met het schrijven van korte verhaaltjes. Ik vond dit zo leuk om te doen dat ik daarom een langer verhaal ben gaan schrijven: De Grote Ontdekking. Mijn opa Jaap van Gelder heeft het verhaal geïllustreerd met stoere tekeningen.'*

### Alle gegevens van de uitgever en het boek:

*Titel: De Grote Ontdekking; auteur: Geert van der Heijden, aantal pagina's: 104; geïllustreerd: ja; uitvoering/formaat: paperback 12,5 x 20 cm; ISBN: 978-94-6089-769-6; vaste prijs: €15,95*

**Boekscout YO!**, Postbus 198, 3760 AD Soest, <http://www.boekscout-yo.nl>  
[info@boekscout-yo.nl](mailto:info@boekscout-yo.nl)  
Uitgevers: Lars en Stefanie Meiners

klassieke schaatsafstand te schaatsen. De schaatser die Diekirch-Valkenswaard fietsen zijn sowieso in staat om de 200 km te schaatsen.

Tot 100 km. is het gezellig druk op de ijsbaan, maar daarna is het prettig dat er nog een behoorlijk groepje over blijft om met elkaar deze tocht te volbrengen.

Als wij op het ijs zo eens om ons heen kijken, zien we toch veel mensen waarvan wij denken dat ze de 500 rondjes zonder problemen uit kunnen rijden. Een zichzelf respecterende ijsclub moet toch meer

dan de 7 mensen van vorig jaar op het ijs kunnen krijgen. (Iedereen die op een maandagavond een uur lang rondjes van 50 sec. kan schaatsen, moet in staat zijn om de 200 km uit te rijden.) Men zou zich bijv. kunnen inschrijven voor 100 of 150 km, en als het dan goed gaat gewoon de 200 km. uitschaatsen.

Wie deze uitdaging aan wil gaan en een 3e kerstnacht wil beleven met een bijzondere ervaring op onze eigen ijsbaan, kan zich via de website ([www.ijce.nl/nachtvaneindhoven](http://www.ijce.nl/nachtvaneindhoven)) opgeven en zich bij ons groepje aansluiten.

Hub Ulrich en Peter Henning.

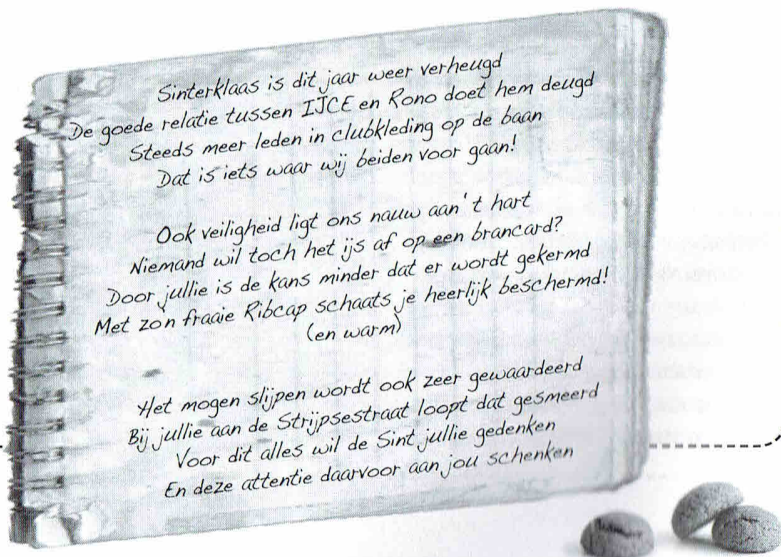
## SINTERKLAASFEEST

Op zaterdag 4 december was het weer zover. Sinterklaas en zeven van zijn Zwarte Pieten, waaronder de Hoofdpiet, verblijdden ons met een uitgebreid bezoek.

Allereerst werd het kleine baantje bezocht, waar iedereen de Sint luid zingend opwachtede. Vervolgens ging Sint op de slee naar de overkant van de baan. Hier werd hij door Gerard van Oosten, de voorzitter van IJCE, officieel welkom geheten. De Sint vertelde dat hij weer erg blij was om bij IJCE langs te komen. Daarna ging hij met alle kinderen, zijn Pieten en met alle begeleiders op de foto.

Dit jaar had de Sint overigens zijn Fotopiet meegenomen. Waarschijnlijk wil hij in Spanje laten zien hoe goed wij hier kunnen schaatsen. Fotopiet heeft wel een dikke 200 keer op het knopje gedrukt! De Klunspiet kon zich helemaal uitleven en ook de Danspiet wist van wanten.

Na alle demonstraties en spelletjes op het kleine baantje ging de Sint weer in de slee en, begeleid door alle kinderen, over de 400m baan naar Rono Sport. Nadat alle Pieten hun schoenen weer aan hadden, werd Rono Sport bezocht. Hier las Sint het volgende gedicht aan Wim voor:



*Sinterklaas is dit jaar weer verheugd  
De goede relatie tussen IJCE en Rono doet hem deugd  
Steeds meer leden in clubkleding op de baan  
Dat is iets waar wij beiden voor gaan!*

*Ook veiligheid ligt ons nauw aan 't hart  
Niemand wil toch het ijs af op een brancard?  
Door jullie is de kans minder dat er wordt gekermd  
Met z'n fraaie Ribcap schaats je heerlijk beschermd!  
(en warm)*

*Het mogen slijpen wordt ook zeer gewaardeerd  
Bij jullie aan de Strijpsestraat loopt dat gesmeerd  
Voor dit alles wil de Sint jullie gedanken  
En deze attentie daarvoor aan jou schenken*



Vervolgens ging het naar 't Schaetshuys. Hier kregen alle kinderen een beker warme chocomelk, een mandarijntje en een speculaaspop. Onder begeleiding van de Pieten werd er van hartelust geknutseld, gekleurd, geplakt, etc.. Sint was maar wat blij met de gemaakte tekeningen! Verder lieten de Zingpieten zich goed horen!

Iets voor elf uur moest de Sint weer weg. Hij had nog zoveel te doen in dit drukke weekend voor zijn verjaardag!

Al met al was het een zeer geslaagd Sinterklaasfeest!

*Ijme Schilstra*

## BELOOFD IS BELOOFD

In de vorige Baankrabbels heb ik stilgestaan bij de komende winter. De voortekenen wezen erop dat we dit jaar weer echt winter zouden krijgen. Het gedrag van de pestvogels en de kraanvogels, de kramsvogels en de koperwieken die al veel eerder in Nederland waren dan voorheen, wees er al een beetje op. Ik had vorst beloofd. En, beloofd is beloofd. De maand november en de eerste dagen van december werden we getraakteerd op bijzonder winterweer. Aanvankelijk lichte vorst maar daarna matige en een morgen zelfs strenge vorst met enkele dagen gewoon matige vorst overdag. Mooier kan het niet. De eerst natuurijsmarathon was dit jaar al zeer vroeg en wel op 29 november in Noordlaren. Ook in 1985 hadden we een hele vroege vorstperiode. En de specialisten onder u weten nog waartoe dat in 1985 heeft geleid. De run op schaatsen kopen was al begonnen voordat het vroom. De media waren weer volop aanwezig en dan blijkt maar weer eens dat Nederland nog steeds van het buitenschaatsen houdt. In Friesland was zelfs al een natuurijsstocht met kwalitatief goed ijs. Wat ik er nog vergeten was bij te vertellen is dat El Nino zich dit jaar wel zodanig gedraagt dat er bij de vorst wel wat sneeuw kan zitten. En sneeuw kregen we. Zowat iedere dag een portie zodat het uiteindelijk ondoenlijk was om het bevroren water met de schaats te bezoeken. En Nederland klaagde uiteraard weer volop. De trein bleef weer eens wat langer stilstaan, vliegtuigen konden niet de lucht in en de Nederlandse wegen boekten weer een nieuw file-record. En allemaal om een buitje sneeuw. En dit was nog maar slechts het voorspel van deze winter.

Vrijwel gelijktijdig met het invallen van de vorst een heleboel blijde en soms wat sombere gezichten bij de ijsclub. De jaarlijks loterij in Friesland had weer plaatsgevonden en een aantal waren ingeloot. Alsof ze de staatsloterij hadden gewonnen. Wat maakt zo'n klein kaartje toch zo bijzonder?, zou je zeggen. En de meesten hebben dan ook meteen het gevoel dat hij dit jaar nog komt ook. En dan hebben ze het echt niet over Sinterklaas. Want die kwam...

wel op zaterdag 4 september nog even bij de IJCE jeugd langs.

Dat dromen over die grote tocht daar boven in Friesland kan op korte termijn al een klein beetje werkelijkheid worden. Op maandag 27 december hebben we namelijk weer een prachtig IJCE evenement op de ijsbaan: De nacht van Eindhoven. **Lees hierover meer in de vorige Baankrabbels, in deze Baankrabbels of op de website.** Een onovertroffen evenement dat dat bijzondere Friesland-gevoel kan opleveren. Het is dan Kerstvakantie en een fraaiere voorbereiding op mooie tochten op natuurijs kan men niet wensen. Voor de goede orde: Voor niet deelnemers is de baan dan gesloten. Dus gewoon allemaal meedoen.

Onlangs sprak iemand mij aan met de opmerking dat het leek dat onze oud- voorzitter een beetje een dikke kop had gekregen. Bij nader inzien ging het hier om de zgn. butsmuts: een noodzakelijk kleinood dat op uiterst effectieve wijze het hoofd beschermd bij een eventuele val op het ijs. En goed voorbeeld doet goed volgen. Zo rondkijkend zie ik al veel van deze mutsen op de ijsbaan rondgaan. En het prachtige IJCE-logo is er ook nog in verwerkt. Deze mutsen- ze zijn nog warm ook- zijn voor een zeer aantrekkelijke prijs te koop bij de schaatswinkel van RONO op de ijsbaan. Een zinvol cadeau onder de kerstboom. En nu we het toch over de kerstboom hebben. Langzaam maar zeker zien we steeds meer mensen in onze clubkleding rondrijden. De werkelijk prachtige jacks- ook goed bruikbaar op de fietsmutsen en haarbanden, kobaltblauw voor leden, om over de schaatspakken nog maar niet te spreken. Bij Rono passen en aanschaffen en de prijs zal ook nu weer meevallen. Bovendien houdt de vereniging er nog iets aan over. En...de clubkleding valt buitengewoon goed op tijdens natuurijsstochten.

Het schaatsseizoen loopt alweer richting Nieuwjaar. We klampen ons maar vast aan de gedachte dat als de dagen gaan lengen de vorsten ook weer gaan strengen.

Waar ik ook nog even bij stil wil staan is de activiteitenkalender van dit seizoen. In iedere Baankrabbels is deze te vinden. Dit jaar valt carnaval erg laat waardoor een aantal activiteiten naar voren zijn geschoven. Houdt deze kalender dus goed in de gaten. We hebben nog een reeks van schitterende activiteiten in de aanbieding. (clubkampioenschappen langebaan, het S.P.I. rijden, de clubkampioenschappen marathonschaatsen, diplomarijden voor de jeugd, en de wedstrijden voor de Luc Prins en de Ab Hagendoorn- trofee.) Allemaal activiteiten waarbij de ware schaatsenrijder zijn hart bij kan ophalen.

Rest mij u allen een goede Kerst en een enigszins ijselijk Nieuwjaar toe te wensen.

Thijs.

SPONSORS VAN DE SELECTIEPLOEG VAN IJCE HARDRIJDEN



Laan der 4 Heemskinderen 2, 5664 TJ Geldrop  
telefoon 040 – 286 25 71



voor al uw sportartikelen  
**RONO sport**

Strijpsestraat 90-92 Eindhoven Tel.: 040-2517106 / 2523232

Ruim **50** jaar sportieve ervaring  
en een begrip op sportgebied

voor al uw schaatsartikelen  
Schaats-Shop Kunstijsbaan Tel.: 040-2550072



Profile Pro Vermeulen L. der 4 Heemskinderen 2 5664 TJ Geldrop	<b>SPONSORS VAN DE SELECTIEPLOEG VAN IJCE HARDRIJDEN</b>	RONO Sport Strijpsestraat 90-92 5616 GS Eindhoven
Geevers & Muijsson Notarissen Nieuwstraat 44 5521 CD Eersel	Ingenieursburo De Jong Buntbeek 3 5501 BA Veldhoven	Timmerfabriek Verbeek Nijverheidsweg 37 5731 HZ Mierlo

# FEESTDAGEN PUZZELPAGINA

makkelijk

2	6	5	8	7		
7						2
1		7	9	6	8	
		8	7	1	2	
	3		6	4		7
		1		2	8	6
5				4		
9		3	5			6
	7	1	9	2	5	

moelijk

			3	7	2		6
		5		1		9	
2							1
1	5						
		6		5			3
	3	8	9				1
4	9				7		
					3		2
			4				

## Horizontaal

- 1 eentonig (4)
- 3 ten volle (6)
- 5 blits (3)
- 7 europese munt (4)
- 8 beroep (6)
- 11 heimelijk (9)
- 13 mannelijk persoon (3)
- 14 niet afstaan (6)
- 17 kort verhaal (8)
- 19 opluchting (10)
- 22 oudste (13)
- 26 spreid (3)
- 27 met geweld vallen (11)
- 30 parfum (8)
- 31 precies (5)
- 32 dierenbek (4)
- 33 roem (3)
- 34 ophef (6)

## Verticaal

- 1 steno (11)
- 2 bijzondere uitstraling (4)
- 3 sigarettenpapier (5)
- 4 waterplant (5)
- 5 vrouwenverblijf van een sultan (5)
- 6 snikken (6)
- 9 roofdiertje (9)
- 10 metaalsoort (4)
- 12 centaur (9)
- 15 tijdwijzer (7)
- 16 rijk aan ondervinding (7)
- 18 verlangen (3)
- 20 regelmatig afwisselende beweging (5)
- 21 deel van een boom (8)
- 23 atmosferisch gas (4)
- 24 kunstgevoelig (7)
- 25 alleen (7)
- 26 beelden in de slaap (5)
- 28 boomvrucht (5)
- 29 knaagdier (3)
- 30 muisarm (3)

1		2		3		4	q			5			b
				6									
7							8		9	i		d	10
				11			12	p				13	
	j												
14		15		16	u		17				c		18
													t
				19		20							
										g			21
e		22				n			23	24		25	
26	r			27	28		29						
	v					f				k	s		o
				30			a				31		
32						33		h		34			m

IJCE WENST IEDEREEN FIJNE FEESTDAGEN EN EEN         2011 MET, VEEL

# SCHAATS PRESTATIE INSIGNE SEIZOEN 2010-2011

Kijk ook op website [www.ijce.nl](http://www.ijce.nl) bij: Algemene Activiteiten > SPI

## Voor de nieuwelingen onder ons: Wat is SPI?

SPI staat voor Schaats Prestatie Insigne en is een jaarlijks evenement in februari of maart waarbij het erom gaat in een uur tijd zoveel mogelijke rondjes op de 400 meter baan te schaatsen. Er worden meerdere SPI-ritten gereden voor volwassenen en jeugd. Dit seizoen organiseert IJCE het SPI voor de 38e maal.

## Brons, Zilver, Goud of Titanium

Net als vorig seizoen zijn er 4 categorieën waarvoor geschaatst kan worden: Brons, Zilver, Goud en Titanium.

Voor iedere categorie geldt een minimaal aantal te rijden ronden om het insigne te behalen. Van brons naar titanium komt de lat steeds een stukje hoger te liggen. Het is een individuele norm, dat wil zeggen dat het minimum aantal ronden afhangt van leeftijd en geslacht.

## SPI Normtabel

Peildatum voor de leeftijd is 1 april 2011.

Leeftijd	Meisjes/Dames				Jongens/Heren			
	Titanium	Goud	Zilver	Brons	Titanium	Goud	Zilver	Brons
tot 9 1)	67	56	45	34	67	56	45	34
9 en 10	67	56	45	34	67	56	45	34
11 en 12	71	59	47	35	71	59	47	35
13 en 14	75	63	50	38	75	63	50	38
15 en 16	79	66	53	39	87	73	58	44
17 en 18	84	70	56	42	93	78	62	47
19 t/m 30	92	77	61	46	102	85	68	51
31 t/m 40	87	73	58	44	97	81	65	49
41 t/m 50	81	68	55	41	91	76	61	46
51 t/m 60	78	65	52	39	86	72	58	43
61 t/m 65	73	61	49	37	81	68	54	41
66 t/m 70	70	59	48	36	79	66	53	40
71 t/m 75	69	58	46	35	77	64	51	38
76 t/m 80	67	56	45	33	74	62	50	37
81 en ouder	66	55	44	32	73	61	49	36

1) Deelnemers jonger dan 9 jaar moeten schaatsdiploma D of hoger in bezit hebben

## Groepen

Er wordt in groepen van maximaal 5 deelnemers gereden. Het is de bedoeling dat iedere deelnemer ongeveer evenveel ronden op kop rijdt. Je kunt je individueel opgeven of als groep. Als je je individueel hebt opgegeven, wordt je door de SPI-commissie ingedeeld in een passende groep. Hoe beter je dus inschat hoeveel ronden je werkelijk gaat rijden, hoe groter de kans is dat je in een goed passende groep terecht komt.

## Individuele norm geldt ook voor groepen

Bij aanmelding met nog 4 anderen als groep geldt net als vorig seizoen niet de groepsnorm maar blijft de individuele norm van toepassing. Er is hiervoor gekozen om op die manier de drempel om als groep in te schrijven te verlagen. Dit is in afwijking van het huidige reglement.

## SPI data en starttijden

- zaterdag 12 februari 2010  
08:45 uur - Jeugd, brons, zilver en goud
- maandag 14 februari 2011  
20.30 uur - Senioren, brons, zilver en goud (langzaam)
- maandag 21 februari 2011  
20:30 uur - Senioren, goud (snel) en titanium

## Inschrijven SPI

Inschrijven voor het SPI kan op de volgende data:			
zaterdag	8 januari 2011	8:30 en 9:45 uur	bij de uitgang naast de 2e kassa
maandag	10 januari 2011	20:00 uur	bij de uitgang naast de 2e kassa
		21:30 uur	in Restaurant " 't Schaetshuys
zaterdag	15 januari 2011	8:30 en 9:45 uur	bij de uitgang naast de 2e kassa
zondag	16 januari 2011	8:30 en 9:45 uur	bij de uitgang naast de 2e kassa
maandag	17 januari 2011	20:00 uur	bij de uitgang naast de 2e kassa
		21:30 uur	in Restaurant " 't Schaetshuys"

Let op:

- Deelnamekosten dienen meteen bij inschrijving voldaan te worden.
- Inschrijven als groep kan alleen als deze groep gezamenlijk hun inschrijfformulier inleveren. Het gezamenlijk inleveren van de formulieren bespaart de SPI-commissie een hoop werk.
- Het is na de laatste inschrijfdag niet meer mogelijk om nog wijzigingen door te geven, tenzij er door de SPI-commissie fouten zijn gemaakt.

## Inschrijven

Het inschrijfformulier is op enkele punten aangepast. Je kunt het via de website van IJCE downloaden. Print het formulier en lever het ingevuld en voorzien van het juiste bedrag bij de SPI-commissie.



in. Ter plaatse zijn ook inschrijfformulieren aanwezig.

Let op! Wanneer je je als groep inschrijft dienen alle formulieren van de groep tegelijk ingeleverd te worden!

### Tellen

Aan iedere groep worden 2 tellers toegewezen. Zij turven voor iedere deelnemer van de groep de gereden ronden en leveren de lijst aan het eind van de rit in bij de SPI-commissie. Voor iedere SPI-deelnemer geldt: "Wie rijdt die telt!". Dus iedere deelnemer (boven de 16) moet ook beschikbaar zijn om te tellen.

### Getuigschrift en aandenken

Iedere deelnemer ontvangt een getuigschrift met daarop aangegeven het aantal gereden ronden. Als je de SPI-norm van de gekozen categorie brons t/m goud gehaald hebt ontvang je indien bij inschrijving aangegeven en betaald een SPI-speldje of SPI-hangertje. Bij de nieuwe categorie Titanium geldt voorlopig dat wanneer de norm voor Titanium niet gehaald wordt en die van de goud-categorie wel, je het betreffende getuigschrift ontvangt en het eventuele gouden schaatsje. Wij hebben helaas nog geen speciaal aandenken kunnen vinden voor de titanium categorie. Eventuele suggesties van leden zijn welkom.

### Kosten

#### De inschrijfkosten voor deelname aan het SPI bedragen

Alleen getuigschrift Junioren:	€ 2,00
Alleen getuigschrift Senioren:	€ 2,50
Getuigschrift plus bronzen schaatsje:	€ 4,00
Getuigschrift plus zilveren schaatsje:	€ 5,50
Getuigschrift plus gouden schaatsje (ook titanium):	€ 7,00
Gouden schaatsje met robijn, alleen bij 5x goud gehaald	€ 18,00
Gouden schaatsje met diamant, alleen bij 10x goud gehaald	€ 28,00

Wordt het insigne niet behaald dan vindt geen restitutie van het inschrijfgeld plaats.

### Indeling

Als de inschrijvingstermijn is gesloten worden door de SPI-commissie de groepen ingedeeld. Op de overzichten, die worden gepubliceerd op de website en in de VDL-vitrine (tussen de klapdeuren bij de ingang van de baan), staat voor elke deelnemer vermeld wanneer hij of zij moeten rijden en in welke groep. Ook wordt een lijst gepubliceerd waarop voor iedere deelnemer staat vermeld wanneer hij of zij moet tellen. Al deze informatie is ook op de website te vinden.

### Adelaarslijst

De Adelaarslijst is een overzicht van de SPI deelnemers uit voorgaande jaren die minimaal 4x Goud hebben gehaald. Een gedeelte van deze lijst kun je op de website vinden. Ondanks de nieuwe categorie Titanium blijft de Adelaarslijst uitgaan van de behaalde Goudnorm. Dus een niet gehaalde tita-

niumnorm kan mogelijk toch als gehaalde goudnorm meetellen. Overigens is op de website ook een aparte Titanium-lijst te bekijken.

### Reglement

Het reglement met daarin de spelregels van het SPI vind je op de website.

### Meer informatie

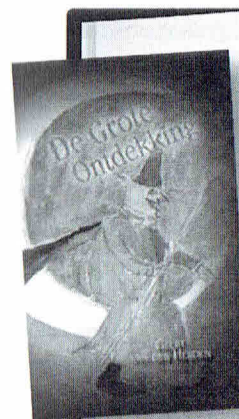
Alle informatie rond het SPI is op de website van IJCE te vinden. Correcties en 'last minute' aanpassingen zullen altijd als eerste op deze pagina gepubliceerd worden. Dus kijk hier kort voor de SPI-ritten om te zien of er nog wijzigingen zijn in de indeling of telleroverzichten.

### Contact adres SPI-Commissie

E-mail: spi-commissie@ijce.nl

*Ivonne v.d.Linden, Egbert Gramsbergen, Wim Ottenhoff en Arna v.d.Meerakker*

## P.S. EEN STUKJE UIT HET BOEK VAN GEERT



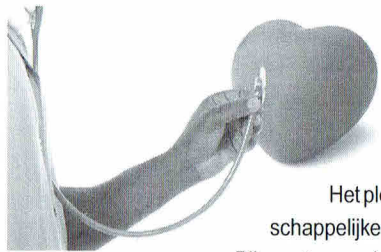
Geert keek nog even naar de tribune, die ondertussen helemaal volgestroomd was met toeschouwers (alleen van de Draconius groep natuurlijk). Meneer Link telde opnieuw af. "Drie, twee, één, start!" Geert en de andere jongen schoten naar voren, ze lagen nek aan nek en niemand durfde nog te voorspellen wie er zou gaan winnen.

Opeens riep iemand: "Gevaar, gevaar! Twee leerlingen

van Leonis zijn meegenomen door Morph en de Croitosses! Ze zijn ontvoerd! De sompers van Leonis en Asio zijn al op weg om te proberen ze te redden. Serpensis wil niet meewer-

ken dus jullie moeten ook achter Morph aan!" Geert en de andere jongen draaiden om en schoten de andere kant op, achter Morph aan om de twee kinderen te redden van de ontvoering. Geert vroeg aan de andere jongen: "Hoe heet je? Dat is wel handig als we achter Morph aan gaan." "Buddy", schreeuwde hij boven het geluid van de schreeuwende mensen uit.

Ze juichten allemaal omdat ze wisten dat Geert en Buddy achter Morph aan gingen. De twee jongens vlogen zo hard ze konden en na een tijdje zagen ze ineens een zwarte wolk in de verte verschijnen. Er verscheen een bliksemschicht die donderend op hen af raasde. Geert maakte een zwenk naar links en Buddy volgde hem. Hij had er niet op gerekend dat de bliksemschicht op Geert was gericht en dus nu recht op hem af raasde...



## HARTPROBLEMEN BIJ SPORTERS

Het plotseling overlijden van een sporter heeft een enorme sociale en maatschappelijke impact. In Nederland betreft het ongeveer 200-300 doden per jaar.

Bij sporters ouder dan 35 jaar is de oorzaak meestal een hartinfarct en bij sporters jonger dan 35 jaar is de meest voorkomende oorzaak een aangeboren hartaandoening (ritmestoornis). Dat is heftig, maar wat wordt daar nu mee bedoeld?

Het hart is een spier die het bloed door het lichaam pompt om alle cellen in het lichaam te voorzien van zuurstof en voedingsstoffen. Het hart heeft zelf ook voedingsstoffen en zuurstof nodig. Er zijn drie slagaders die als een krans om het hart heen liggen en het hart van bloed voorzien: de kransslagaders. Als er plotseling een (gedeeltelijke) afsluiting is van één of meer van deze kransslagaders, dan krijgt een deel van het hart geen zuurstof meer en is er sprake van een hartinfarct.

Als dit te lang duurt kan een deel van de hartspier afsterven waardoor de pompfunctie van het hart afneemt. Bij een gedeeltelijke afsluiting kan er in rust vaak nog voldoende bloed langs, maar bij inspanning ontstaat dan vaak wel een tekort. Vaak merk je dat aan een drukkend gevoel op de borst, pijn tussen de schouderbladen en/of pijn in de linkerarm.

In het hart bevindt zich een groepje pacemakercellen van waaruit steeds een elektrisch signaal door de hartspier wordt verzonden. Dit is voor de hartspiercellen steeds het teken om weer samen te trekken en bloed rond te pompen. Op een hartfilmpje kun je dit signaal zichtbaar maken (= elektrocardiogram = ECG). Als dit signaal wordt verstoord, kan het hart niet meer goed pompen en spreek je van een hartritmestoornis. Er zijn vele soorten hartritmestoornissen; veel zijn onschuldig, maar er zijn ook dodelijke ritmestoornissen.

Bij sporters ouder dan 35 jaar is de oorzaak meestal een hartinfarct en bij sporters jonger dan 35 jaar is de meest voorkomende oorzaak een aangeboren hartaandoening (ritmestoornis). Hopelijk heeft deze tekst nu meer betekenis gekregen en weten we nu een beetje waar we het over hebben. De vraag is nu of we dit niet kunnen voorkómen. Het antwoord is duidelijk: *néé*. We kunnen er wel voor zorgen dat het zo min mogelijk vóórkómt.

Een aangeboren hartaandoening kan vaak al worden opgespoord met een hartfilmpje in rust; een zuurstoftekort bij inspanning kun je aantonen met een hartfilmpje tijdens inspanning. Een dergelijk onderzoek kun je laten uitvoeren door een sportarts bij een sportmedisch adviescentrum. Als het nodig is wordt je doorverwezen naar een (sport)cardioloog. Vaak kunnen met een dergelijke inspanningstest ook je trainingszones worden bepaald. Dat zijn dan twee vliegen in één klap op weg naar een verantwoorde en gezonde manier van sportbeoefening.

*Edwin Achterberg, sportarts.*

*Edwin Achterberg is werkzaam bij SportMáx, de afdeling Sportgeneeskunde van Máxima Medisch Centrum. SportMáx werkt vanaf 2 locaties: het MMC in Veldhoven en een polikliniek op Sportcomplex Eindhoven Noord. Meer info: [www.sportmax.mmc.nl](http://www.sportmax.mmc.nl)*

## DANK JULLIE WEL!

Vrijdag 12 november hebben ruim 1400 kinderen van 36 basisscholen de **Basisscholen Prestatieritten** verreden.

Dit alles is mogelijk gemaakt door de medewerking van ruim 45 enthousiaste vrijwilligers die wij hierbij dan ook hartelijk willen bedanken voor hun spontane medewerking. Het blijkt elk jaar opnieuw dat er toch behoorlijk veel mensen bereid zijn hun steentje bij te dragen aan de verschillende activiteiten van IJCE. Natuurlijk is er een vaste kern, maar ook melden zich ieder jaar nieuwe gezichten waar we erg blij mee zijn. Tevens willen we onze arts, de EHBO en de mensen van het IJssportcentrum bedanken voor hun bijdrage.

Tussen de beide ritten door werden er demonstraties gegeven door de kinderen van Toerschaatsen, Hardrijden, IJshockey (Eindhoven Kemphaantjes) en niet te vergeten een prachtige show op eigen muziek van KidsonIce. Ook deze kinderen met hun begeleiders willen we bedanken voor hun prachtige bijdrage. Dit heeft zeker veel kinderen enthousiast gemaakt.

Ondanks de hevige regenbuien buiten was het binnen toch behoorlijk druk, gelukkig maar dat de ijsbaan overdekt was. De kinderen konden kiezen tussen een rit van 20 min. of van 40 min., sommigen schaatsten zelfs beide ritten uit. De bedoeling was alleen maar de opgegeven tijd vol te schaatzen, snelheid speelde geen enkele rol. Na afloop lag er een prachtige medaille te wachten en konden de begeleiders met hun kids nog blijven schaatzen op de discobaan of de buitenbaan. Voor velen was het de eerste ervaring met het IJssportcentrum en we weten nu al dat dit naar meer smaakt.



*Namens de werkgroep BSPR  
Peter Henning.*

# JAARPROGRAMMA IJCE 2010-2011

Datum	Activiteit	Locatie	Tijd
<b>December 2010</b>			
Za 18 december	Kleine banen toernooi Tilburg	30x60 trainingsbaan Tilburg	08:45-11:45
Za 25 december	Baan gesloten ivm 1e kerstdag	30x60 trainingsbaan en 400m baan	
Zo 26 december	Baan gesloten ivm 2e kerstdag	30x60 trainingsbaan en 400m baan	
Ma 27 december	Pupillentoernooi	400m baan	17:30-19:00
	Nacht van Eindhoven	400m baan	aanvang 19:30
<b>Januari 2011</b>			
Za 1 januari	Baan gesloten ivm nieuwjaarsdag	30x60 trainingsbaan en 400m baan	
Zo 2 januari	Schaatsbegeleiding voor visueel gehandicapten	30x60 trainingsbaan	09.00 - 09.45
Ma 3 januari	Seniorenhappening met muziek en oliebollen	400m baan	aanvang 20:30 en na afloop in restaurant 't Schaetshuys
	Inschrijven SPI	Tijdens de nieuwjaarsreceptie in Restaurant 't Schaetshuys	Aanvang 21:30
Za 8 januari	Inschrijven SPI	Bij de uitgang naast de 2e kassa	8:30 en 09:45
Zo 9 januari	Inschrijven SPI	Bij de uitgang naast de 2e kassa	8:30 en 09:45
Ma 10 januari	Inschrijven SPI	bij de uitgang naast de 2e kassa	20:00
		in Restaurant 't Schaetshuys	21:30
Za 15 januari	Proefflessen voor geïnteresseerden	30x60 trainingsbaan	8:45-9:45
Za 22 januari	IJCE clubkampioenschappen	400m baan	19:00-22:00
	Gewestelijk mini kampioenschap	Den Bosch	09:00-13:00
Za 29 januari	Mogelijkheid tot meenemen van vriendjes en vriendinnetjes	30x60 trainingsbaan	8:45-9:45

Datum	Activiteit	Locatie	Tijd
<b>Februari 2011</b>			
Za 5 februari	Inschrijven diplomarijden jeugd	Hal IJssportcentrum	
Zo 6 februari	Schaatsbegeleiding voor visueel gehandicapten	30x60 trainingsbaan	09.00 - 09.45
Za 12 februari	SPI jeugd: brons, zilver, goud	400m baan gesloten voor niet-deelnemers 400m baan	08:45-09:45
	Inschrijven diplomarijden jeugd	Hal IJssportcentrum	
Ma 14 februari	SPI senioren: brons, zilver, goud	Buitenkant baan vrij voor niet SPI-rijders, geen begeleiding 400m baan	19:00-22:30
Za 19 februari	Oefenen diplomarijden jeugd	30x60 trainingsbaan	
Ma 21 februari	SPI goud (snel) en titanium.	Buitenkant baan vrij voor niet SPI-rijders, geen begeleiding.400m baan	aanvang: 20:30
Za 26 februari	Diplomarijden jeugd	400m en 30x60 baan gesloten voor niet-deelnemers 400m baan 30x60 baan	08:45 – 09:45
	Mogelijkheid tot inleveren huurschaatsjes	Materiaalhok IJCE	09:45-10:00
Ma 28 februari	Wedstrijden clubmarathon	Baan gesloten voor niet-deelnemers 400m baan	19:00-21:45
<b>Maart 2011</b>			
Za 5 maart	Carnavalsviering	30x60 trainingsbaan	
	Mogelijkheid inleveren huurschaatsen	Materiaalhok IJCE	09:45-10:00
Zo 6 maart	Schaatsbegeleiding voor visueel gehandicapten	30x60 trainingsbaan	09.00 - 09.45
	Carnavalsmarathon	400m baan,	aanvang 7:45
Za 12 maart	Slotmanifestatie toer jeugd	30x60 baan 400m baan	
	Inleveren huurschaatsen	Materiaalhok IJCE	09:45-10:00
Zo 13 maart	Seizoenafsluiting Luc Prins en Ab Hagendoorn ritten	400m baan	08:45-09:45



BESTUUR			
Voorzitter	Gerard van Oosten	073-5530138	voorzitter@ijce.nl
Vice-voorzitter	Marijn van Os	040-2488199	vicevoorz@ijce.nl
Secretaris	Nico Broers	040-2218410	secretaris@ijce.nl
Penningmeester	Jan van Maasakkers	040-2216512	penningmeester@ijce.nl
PR en Communicatie	<b>Vacature</b>		publicrelations@ijce.nl
Bestuur activiteiten	Jos Wientjens	0499-461104	activiteiten@ijce.nl

DIENSTEN IJCE			
Ledenadministratie	Rob van der Staay	040-2454207	ledenadministratie@ijce.nl
Centrale financiële administratie	Riet Willems, bankrek. 66.30.40.604 t.n.v. IJclub Eindhoven	0499-571023	riet.willems@zonnet.nl
Penningmeester Wedstrijden	Michel Koolen	040-2456296	penningwedstr@ijce.nl
Penningmeester Selectie	Rien de Beer	0492-343373	r.debeerdieren@chello.nl

WEDSTRIJDEN IJCE			
Wedstrijdlicentie Administratie (wedstrijd-abonnementen en licenties)	Gertie Neuray Giro 21.31.100	040-2525659	wedstrijdlicentie@ijce.nl
Wedstrijdcommissie		040-2042843	wedstrijdcom@ijce.nl
SPI-commissie		040-2216242	spi-commissie@ijce.nl

ANDERE DIENSTEN			
Vertrouwenspersonen		040-2838941	vertrouwenspersoon@ijce.nl
Klachtencommissie	Loek Boonstra	040-2213758	klachten@ijce.nl
Klachtencommissie	Thom Langerwerf	040-2855908	klachten@ijce.nl
Baankrabbelsredactie	Dick Bous	003211803207	baankrabbels@ijce.nl
Baankrabbelsredactie	Arend Harrewijne	040-7074136	baankrabbels@ijce.nl
Website			webmaster@ijce.nl



## Relatie Geschenken Huis

promotieartikelen • relatiegeschenken • promo textiel • kerstpakketten

Showroom : Kanaalstraat 7, Son en Breugel, telefoon 0499 461104

Webshop : [www.relatiegeschenkenhuis.nl](http://www.relatiegeschenkenhuis.nl)

Voor al uw sportartikelen

# ***RONO***sport

Strijpsestraat 92 Eindhoven Tel 040-2517106 / 2523232

[www.rono.nl](http://www.rono.nl)

[info@rono.nl](mailto:info@rono.nl)

Ruim **60** jaar sportieve ervaring

en een begrip op sportgebied

Voor al uw schaatsartikelen

Schaats-Shop Kunstijsbaan Tel 040-2550072



Voor al uw sportartikelen

**RONOsport**

Stripsestraat 92 Eindhoven Tel 040-2517106 / 2523232

[www.rono.nl](http://www.rono.nl)

[info@rono.nl](mailto:info@rono.nl)

*Ruim  60 jaar sportieve ervaring  
en een begrip op sportgebied*

**RONOsport**

Voor al uw schaatsartikelen

Schaats-Shop Kunstijsbaan Tel 040-2560072



TNT Post

Port bezahlt

Port Payé

Pays-Bas

