

# baankrabbels

50STE JAARGANG SEIZOEN 2013 - 2014 • VERSCHIJNT 6 KEER PER JAAR



**RE-Source**  
Renewable Energy

Sinds 1983 lid van IJCE



Sinds 1979 in de zonne-energie

- Zonnepanelen
- Zonneboilers
- 33 jaar ervaring
- Top-5 bij Greenchoice

Groet,  
Egbert Gramsbergen

Zonne-energie

de Tienden 24 C GSM 06-53 510 210  
5674 TB NUENEN www.resourcesolar.nl  
Tel. 040-2300640 e-mail: solar@resourcesolar.nl

## INHOUDSOPGAVE

Van de redactie .....	2	BSPR 2013 .....	14
Van de Voorzitter .....	2	Pupillentoernooi .....	16
Van de Bestuurstafel .....	3	Nieuwe wedstrijdcommissie .....	17
Ome Nico .....	5	Trainerscafé .....	19
IJStijd! Winterspelen .....	6	Feestdagen puzzelpagina .....	20
Column Frouke Oonk .....	7	Gevonden voorwerpen .....	22
Bochtentechniek bejaarden .....	9	Wist je dat .....	22
Inschrijven SPI 2014 .....	11	Jaarprogramma .....	23
Schaatsnacht van Eindhoven .....	13	Colofon .....	24



MÉÉR DAN SCHAATSSEN!

## ERELEDEN EN LEDEN VAN VERDIENSTE

<b>Ere-voorzitter:</b>	Luc Prins †	Harrie van Iersel	Ab Hagendoorn †
Ab Cappon †	Cor Beckers †	Dorus van den Boom	Arie Loef
	Jan Harmsen	Jos Wientjes	Wiel Streun
<b>Ere-leden:</b>	Jan Groot	Wil Wagemakers	Wim Folkers
Ludo Mennen	Tiny Gruijters †		Frits Roothans
Henri de Vreede	Gerrit van Heijst †	<b>Leden van verdienste:</b>	Frankie van Iersel
Carel Heuvel †	Johan Krul †	Ben Schuurman †	Luut Hooijveld
Jef Bakx †	Gaby Hoogenstraaten †	Roel Kuipers	Wil Wagemakers
Henk Jongendijk †	Thom Langerwerf	Bill van der Werf	

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

**Kopij:** baankrabbels@ijce.nl

**Website:** www.ijce.nl

**Artikelen:** Gerard van Oosten, Nico Broers,  
Frouke Oonk, Thijs, Ad den Otter,  
Willem Maris, Wim Ottenhoff,  
Jan Voskamp, Eelco Mulder, Paula van  
der Kaay, Irma Timmermans, Krabbelaar

**Fotografie:** Gerrit Bogerd en Harrie van Iersel

**Opmaak:** Twan van Kemenade

**Adressen:** ledenadministratie@ijce.nl

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



'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

Beste lezers,  
Voor u ligt alweer de derde Baankrabbels van dit seizoen. Het kerstnummer, en voor die gelegenheid is ook onze voorzitter Gerard van Oosten in de pen geklommen. We hebben sedert kort een echte ambassadeur voor de ijsbanen in de regio Eindhoven, IJCE'er Hugo van Oosterhout en hij zal dit seizoen het schaatsen promoten bij de jeugd van Eindhoven en omstreken vooral via social media. Hij is gekozen als een van de 22 ambassadeurs vuit heel Nederland vanuit de KNSB en verbonden aan het schaatssevenement IJStijd! 2013 Winterspelen. Begin februari gaan deze in Amsterdam plaatsvinden op een tijdelijke 400m. ijsbaan in het Olympisch stadion. IJCE doet volop mee aan IJStijd! ook met de gedachte dat dit evenement nieuwe jeugdleden kan opleveren. De Schaatsnacht gaat op 27 december zijn 1ste Lustrum in en de organisatie draait op volle toeren. Een evenement voor elke IJCE'er! En vergeet ook niet het Pupillentoernooi te bezoeken op 28 dec. nog net voor de jaarwisseling.  
De redactie wenst alle lezers fijne feestdagen toe en een goede jaarwisseling met veel schaatsplezier. Wie weet gaat het nog vriezen ook en kunnen we het natuurijs op voor een mooie toertocht!

Mocht u kopij hebben of vragen, suggesties, ideeën voor de Public Relations van IJCE aarzel dan niet om een bericht te sturen naar ons via dit emailadres: [baankrabbels@ijce.nl](mailto:baankrabbels@ijce.nl)

De Baankrabbel-redactie



Ad den Otter



Dick Bous



Marianne Vincken

## VAN DE VOORZITTER

### HET SCHAATSSEIZOEN HALVERWEGE

Als deze Baankrabbels in de bus valt, gaan we richting Kerst en Nieuwjaar en is het schaatsseizoen alweer bijna halverwege. Een mooi moment voor een korte evaluatie.

De eerste maanden zijn er veel initiatieven genomen om IJCE een sterke schaatsvereniging te laten blijven voor jong en oud. De start van het nieuwe jeugdbeleid begint zichtbaar te worden. De nieuwe leden en hun ouders hebben een welkomsles gehad waarin zij wegwijs zijn gemaakt binnen IJCE. Voor het verbeteren van de schaatsvaardigheid zijn we gestart met de nieuwe methode die

door de KNSB is ontwikkeld. Begin december zijn de groepen van de pupillen en junioren C die op de 400 meter baan trainen samengevoegd. Daarmee zijn meer uniforme groepen gevormd en kunnen we de jeugd op een manier training geven die beter aansluit bij de leeftijd, vaardigheid en ambitie. De grote animo om deel te nemen aan het Kleine Banen Toernooi, 4 wedstrijden op de 30x60 meterbanen in Brabant en 1 in Lommel in België, is een mooie graadmeter dat we goede stappen aan het zetten zijn. Dit geldt ook voor de deelname en het enthousiasme bij de onderlinge clubwedstrijden.



Gerard van Oosten

Afgelopen zomer hebben we een aantal bijeenkomsten gehouden met de trainers en begeleiders om te overleggen over het nieuwe jeugdbeleid. Een belangrijke constatering was dat het onderling contact en overleg leidde tot een beter beeld van de activiteiten binnen de club, de opvattingen en vormen van training en begeleiding voor de verschillende doelgroepen e.d. Daar komt bij dat de trainers vanaf dit seizoen zogenaamde bijscholingspunten moeten halen om de licentie voor het geven van trainingen te kunnen behouden. Om deze gezamenlijke bijeenkomsten een vervolg te geven, organiseren we in januari 2014 een Masterclass voor de trainers en begeleiders. Deze is door de KNSB goedgekeurd. Dit betekent dat de trainers punten kunnen halen om aan de genoemde verplichting te voldoen. Er zijn ook initiatieven om met de clubs in het Gewest gezamenlijke bijscholingsactiviteiten te organiseren. Zo kunnen de trainers van IJCE ook deelnemen aan een dag in Breda op 11 januari. Op 7 december zijn we gestart met het Trainerscafé. Dit houden we vier keer per jaar op zaterdag met het doel op een informele manier zaken af stemmen, informatie te delen en gezellig even bij te praten.

Helaas zijn er ook punten waar nog werk aan de winkel is. Zo zijn we er niet in geslaagd een nieuwe trainer te vinden voor de Marathongroep. Gelukkig heeft Bram Daamen een periode waar kunnen nemen maar zoeken we nog naar een goede oplossing. Ook willen we proberen meer (jeugd) leden enthousiast te krijgen voor marathonwedstrijden. De belangstelling voor deze wedstrijden blijft in Eindhoven achter in vergelijking met andere banen. Samen met de trainers gaan we proberen de belangstelling voor deze discipline groter te maken.

Vooruitkijkend naar de tweede helft van het seizoen hebben we nog veel op de agenda staan. De Schaatsnacht van Eindhoven staat voor de deur. Een dag later organiseren we het jaarlijkse Pupillentoernooi met deelnemende clubs uit het hele land. Onze toppers uit de selecties gaan zich proberen te plaatsen voor de NK's in hun categorieën. Ondertussen blijven we trainen voor de Clubkampioenschappen en SPI. En natuurlijk hopen we op een mooie vorstperiode met goed natuurijs.

Het bestuur wenst alle leden goede Kerstdagen en een sportief en gezond 2014.

Gerard van Oosten, voorzitter



Nico Broers

## VAN DE BESTUURSTAFEL

Het schaatsseizoen en dus ook IJCE draait weer op volle toeren hoewel we nog weinig echte nachtvorst hebben gehad. Ik heb nog maar twee keer een beetje moeten krabben. Als we Thijs mogen geloven (en dat mogen we want hij heeft de afgelopen seizoenen steeds gelijk gekregen!) valt er echter ook komende winter weer genoeg natuurijs te verwachten. Intussen zijn de Basisscholenprestatieritten weer geweest en heeft de Sint ons land en ook IJCE weer bezocht. De sfeer bij de

43e editie van de Basisscholenprestatieritten was weer als vanouds: een gezellige drukte naast de baan en heel veel genietende kinderen op het ijs. Het startschot voor de eerste rit zou worden gegeven door wethouder Helms van de gemeente Eindhoven en het tweede startschot door oud-wereldkampioene Annamarie Thomas. Beiden waren helaas op het laatste moment verhinderd maar gelukkig was Arie Heesterbeek, Hoofd sector Sport en Beweging bij de gemeente Eindhoven, bereid hen te vervangen en dat deed hij op bekwame wijze. Tijdens de discussies en de besluitvorming over de sporttarieven en de ijshuur in de afgelopen jaren heeft het bestuur veel met Arie Heesterbeek van doen gehad en dit was een mooie gelegenheid voor IJCE om aan hem te laten zien hoe het IJssportcentrum en IJCE zich samen succesvol inzetten om de schaatssport (en het IJssportcentrum) bij basisschoolkinderen te promoten. Ongeveer 60 vrijwilligers van IJCE hebben weer meegewerkt om van dit evenement wederom een succes te maken. Dank daarvoor!

De invoering dit seizoen van het nieuwe jeugdbeleid gaat gestaag voort. Daar wordt door enkele trainers en bestuursleden veel energie in gestopt. Een eerste herindeling van groepen in het kader van doorstroming heeft inmiddels plaatsgevonden. Eind november is er een tweede welkomstles geweest voor nieuwe jeugdleden en hun ouders. Daar wordt informatie gegeven over IJCE en er kunnen vragen worden gesteld. Dit wordt door de ouders gewaardeerd en dit soort bijeenkomsten zullen dan ook met zekere regelmaat gaan plaatsvinden. Ook verder leidt het nieuwe jeugdbeleid tot positieve reacties, ook vanuit het trainerskorps. Voor de trainers is er onder de naam 'trainerscafé' een bijeenkomst belegd op 7 december 2013. Zonder agenda is er dan gelegenheid bij te praten, ervaringen uit te wisselen, en dergelijke. De verwachting is dat dit in een behoefte voorziet en als dat zo blijkt te zijn (ik schrijf dit stukje op 1 december), dan zal er enkele keren per seizoen een trainingscafé worden georganiseerd. De Schaatsnacht van Eindhoven op 27 december 2013 komt nu ook snel dichterbij. De commissie Schaatsnacht is druk bezig met de voorbereidingen. De publiciteitsmolen draait ook op volle toeren en dat is te merken aan het aantal inschrijvingen. Dat lag een paar weken geleden al op het dubbele van het aantal van vorig jaar rond die tijd. Ter bevordering van de spreiding van de deelnemers over de nacht kan er dit jaar tegen gereduceerd tarief ook gestart worden om 24.00 uur. Dat zal ook bijdragen aan de ambiance tijdens de laatste uren waarin voorheen alleen nog de diehards van de 200 km hun rondjes reden. Er geldt in het kader van de veiligheid op het ijs een maximum aantal deelnemers per starttijd. Dus: wacht niet langer met inschrijven!

Eind november 2013 hebben enkele bestuursleden en een van de trainers een overleg gehad met

twee medewerkers van het bondsbureau van de KNSB. Tal van onderwerpen op het gebied van technische zaken, bestuurlijk/organisatorische zaken en communicatie passeerden de revue. Het was voor de mensen van IJCE en voor de medewerkers van de bond een uitermate nuttige bijeenkomst. In een volgende Baankrabbels kan hier mogelijk meer over worden gemeld.

De vrijwilligersavond heeft in maart jl plaatsgevonden op de tweede maandag na de seizoensluiting. De datum is goed bevallen en het bestuur wil die datum dan ook aanhouden. Dat betekent dat de vrijwilligersavond dit seizoen plaatsvindt op maandag 17 maart 2014. In de vorige Baankrabbels kondigde ik aan in dit nummer meer informatie te zullen geven over de Vrijwilligerspas die onze vrijwilligers bij de gemeente Eindhoven kunnen aanvragen. Ik beschik echter nog niet over alle informatie en u houdt dit dus van mij tegoed. Voor degenen voor wie dat te lang duurt: stuur mij een mailtje op [secretaris@ijce.nl](mailto:secretaris@ijce.nl).

*Nico Broers, secretaris*

## OME NICO,

Zaterdag 23 november. IJssportcentrum Eindhoven is in afwachting van de landelijke schaatsmarathon. De topdivisie bij de dames bij het vertrek allemaal strak in het pak, gespannen wordt uitgekeken naar de wedstrijd van vandaag. Een man loopt wat nerveus op en neer. Het is onze eigen hoeder van de ijsclub: secretaris Nico Broers. Nico heeft vandaag zijn nichtje overgehad, afkomstig uit West-Friesland, uit Grootebroek wel te verstaan. Hoewel deze naam bepaald niet op haar van toepassing is. Ze is langs geweest bij ome Nico omdat ze toch in de buurt was. Zijn nichtje rijdt mee bij de topdivisie dames en daar is hij best trots op. Vooraf weet Nico nog wel te vertellen dat het een nichtje van de kouwe kant is. Ze doet al vele jaren mee maar heeft nog nooit gezegevierd op kunstijs. Natuurijs ligt haar aanmerkelijk beter. Bij voorbaat mogen we er niet te veel van verwachten. Hij heeft ze nog wel even toegespro-

ken, van advies gediend. Hoe ze moest rijden. Nico kent de baan in Eindhoven immers op zijn duimpje.

Als de wedstrijd dan losbrandt valt meteen het oog op een oud-lid van de ijsclub Eindhoven Carien Kleibeuker. Zij is misschien deze middag wel de sterkste van allemaal. Bij elke ontsnappingspoging betrokken en enkele malen alleen op pad met van die kenmerkende lange halen. Als er dan een kopgroep ontstaat en Kleibeuker weer daarbij zit lijkt het pleit beslecht. De oud-Eindhovense Carien Kleibeuker slaat voor de derde maal alleen een gat en gaat hier ongetwijfeld de zege pakken. De wedstrijd duurt voor haar echter een ronde te lang en twee dames vechten het uit tot op de streep. Yvonne Spigt is de winnares en laat dat nu net het oomzeggetje van Nico zijn. Haar eerste overwinning op kunstijs. Aanvankelijk had de dolgelukkige winnares geen ver-

klaring waarom het vandaag wel lukte. Toen ik haar later sprak kon ze het wel benoemen: Ome Nico. Hij had haar inderdaad vooraf precies verteld hoe ze vandaag moest rijden. Over Aalst omdat de Antoon Coolenlaan nog was afgesloten.

Yvonne weet nog wel aan te geven dat het ijs in Eindhoven nu zo vertrouwt aanvoelt dat ze dit ijs in de Nacht van Eindhoven weer wil aandoen. Gaat ze ongetwijfeld weer bij Ome Nico logeren. En ze neemt haar vader mee. Zij willen gewoon op Eindhovens ijs de twee honderd kilometer volmaken. Glimmend van trots zal Nico ze dan weer van advies dienen.

Thijs was gewoon een beetje jaloers. Wat zou het toch leuk zijn als we vanuit Eindhoven ook een aantal dames of heren in dit indrukwekkende schaatspeloton zouden meekunnen. Waar is de tijd dat we met Jurgen Moonen en vooral Eric van den Boogert in de frontlinie meededen. De eerste stappen worden binnenkort gezet om dit weer te bereiken. Bij de jeugd gaan we wat meer prestatiegericht aan het werk en wie weet wat dat allemaal nog gaat opleveren. En als ze advies moeten hebben hoe ze moeten rijden. Ze weten nu waar ze terecht kunnen.

*Groet van Thijs van het natuurijs*

## IJSTIJD! 2013-2014: JEUGD WINTERSPELEN EN SCHAATSAMBASSADEUR

**Op zondag 2 Februari 2014 vinden in het Olympisch stadion in Amsterdam de IJStijd! 2013-2014 Winterspelen plaats op een tijdelijk aangelegde 400m-baan en ijshockeybaan in het Olympisch stadion in Amsterdam. Hier zullen 21 teams van jongens en meisjes uit heel Nederland in langebaan, ploegenachterevolgings en ijshockeywedstrijden met elkaar de strijd aangaan om de hoogste eer. De winnaars krijgen naast een prijs ook een speciale schaatsclinic aangeboden die gegeven wordt door Olympisch, Wereld- en Europees kampioen Sven Kramer.**

Thialf en Ice-World zijn met House of Sports, de organisator van de 'Coolste Baan van Nederland', overeengekomen dat de techniek van Ice-World en de kennis van Thialf de basis vormen van deze ijsbaan. De ijsbaan zal van 1 februari tot en met 2 maart 2014 operationeel zijn. In het slotweekend, vijf dagen na afloop van de Olympisch Spelen in Sotsji, wordt er het KPN NK Allround & Sprint georganiseerd. Thialf wordt, onder leiding van ijsmeester Beert Boomsma, verantwoordelijk voor het maken en onderhouden van zowel het recreatie-ijs als het wedstrijdijs. IJSTIJD! is een initiatief van de KNSB in samenwerking met KPN, ERU en mediapartner Sky



**Column van Frouke Oonk**  
voormalig top-langebaanschaatster

## keep ON DREAMING

De kerstboom staat er nog niet maar ik zit wel met een heerlijke bak pepernoten achter mijn computer. Zo juist weer mijn eerste CrossFit training gedaan. Want, jawel het gips is eraf! Na 5 weken afzien in het gips wordt het nu opnieuw afzien om de volledige beweging en het vertrouwen terug te krijgen. Mijn pols is dan wel gebroken door een kracht oefening maar ik ben erg blij dat ik zoveel krachttraining heb gedaan want het herstel gaat 10x zo snel!

**D**eze week wordt het voor "mijn" pupillen herstellen en scherp worden.

We hebben een pittige week achter de rug en vanaf nu worden de puntjes op de "i" gezet voor de gewestelijk kampioenschappen half december. Voor onze groep de eerste belangrijke wedstrijd. Voor zo ver ik dat belangrijk kan noemen. Ze mogen in ieder geval echt laten zien wat ze kunnen. Het loopt lekker in de groep. De sfeer is goed, er wordt hard gewerkt en vooral mooi om te zien dat ze elkaar aanmoedigen als het zwaar wordt, ze thuis extra oefeningen doen en een zwaar gevecht (met zichzelf) voeren tijdens de wedstrijden. Ik heb er de volste vertrouwen in dat het een leuke strijd gaat worden half december.

Eigenlijk wacht ik nog op mijn kerstpakket.... Een stuk of 13 tickets naar de US of A. En dan wel naar Salt Lake City, Utah. Ik zou ons team meenemen naar de stad van de mormonen, Salt Lake City! Ook wel de hidden City genoemd. Een prachtige stad tussen de Rocky Mountains. Mijn

vriendin heeft hier 8 jaar gewoond (is daar nu) en heeft me al het mooie van Salt Lake en Utah laten zien. Ik kende destijds alleen de ijsbaan en de hotels en was niet erg onder de indruk maar na een paar maanden rond reizen kwam ik er al snel achter dat Salt Lake één van de mooiste plaatsen is om als top sporter of outdoor liefhebber te leven. Als ik nou zo'n kerstpakket zou kunnen krijgen dan gaan we schaatsen en shorttracken op het snelste ijs van de wereld, honden slee rijden door de poeder sneeuw, hiken door de Rocky's, mountainbiken in Moab en maken we een uitstapje naar Arizona om door de Grand Canyon te raften op de Colorado River. Jammer dat ik geen baas heb die mij zo'n kerst pakket kan komen brengen....Maar dromen mag altijd toch?!

t : together  
e : everyone  
a : achieves  
m : more

Fijne feestdagen!, Frouke

Radio. Belangrijke redenen van de KNSB om IJStijd! Winterspelen te organiseren is om laagdrempelig jeugd de gelegenheid te bieden te gaan schaatsen en en dan vooral als vrijetijdsbesteding en niet als sport. Daarbij zijn tijdelijke, mobiele ijsbanen gemakkelijk te realiseren en te exploiteren.



De voorselecties van de 21 teams voor de IJStijd! Winterspelen in Amsterdam vindt plaats via lokale winterspelen op 21 geselecteerde ijsbanen waarvan Eindhoven onderdeel is. Op de markt in Eindhoven is van vrijdag 13 december tot en met zondag 5 januari een tijdelijke ijshockeybaan aangelegd. Hier vinden allerlei schaatsactiviteiten plaats waarvoor via allerlei media jeugd uitgenodigd wordt om te komen schaatsen. Ook IJCE trainers en begeleiders zullen er regelmatig schaats-trainingen geven. Op 27 december komt Barabara de Loor naar Eindhoven voor het verzorgen van een aantal schaatsclinics. In januari wordt het beste team van jongens en meisjes geselecteerd voor verdere trainingen op de 400m-baan in het ijssportcentrum. Dit team wordt uiteindelijk gekozen door de IJStijd! Ambassadeur voor de regio Eindhoven: IJCE'er Hugo van Oosterhout. Hugo is in november gekozen vanuit de werving van de IJStijd! Ambassadeur voor 2013. In totaal zijn er landelijk 21 IJStijd! Ambassadeurs gekozen. Hij schaatst bij IJCE als Junior-C1 in de lan-gebaan voorbereidingsploeg. Hij is een echte schaatsfan en vindt het belangrijk dat er veel mensen komen schaatsen "omdat schaatsen een toffe en keileuke sport is om te doen".

Hugo is als ambassadeur het gezicht van de schaatsbanen in deze regio. Via social media houdt hij iedereen op de hoogte van nieuwtjes. Op zondag 1 december jl. vond in Utrecht de startbijeenkomst plaats voor alle 21 IJStijd! Ambassadeurs samen met de ouders en begeleiders vanuit de deelnemende ijsclubs. Na een introductie waarbij alle ambassadeurs een special ambassadeursvest kregen kwam Barbara de Loor naar de ambassadeurs toe voor de groepsfoto. Daarna gaf zij een speciale ambassadeurs-clinic op de Vechtse Banen. In januari aanstaande vinden er op de woensdagmiddagen in het IJssportcentrum vier speciale trainingen plaats voor de Eindhovense jeugdschaatsteam. Het beste team wordt als Team Eindhoven afgevaardigd naar de landelijke IJStijd! Winterspelen-finale. Deze wordt gehouden op 2 februari 2014 in het Olympisch stadion in Amsterdam. Hugo is vlaggendrager en aanvoerder van Team Eindhoven. Eind december gaat Hugo samen met de ander ambassadeurs naar Thialf voor bezoek aan het KNSB kwalificatietoernooi waarde Nederlandse topschaatsers hun positie voor de Olympische Winterspelen in Sotsji moeten veroveren. Hugo mag bovendien deelnemen aan een schaatsclinic die speciaal voor de ambassadeurs gegeven wordt door Sven Kramer!



Ad den Otter

## BEJAARDENZORG OF NIET?

**Ik ben geen trainer en ik heb ook niet het goede oog om snel te zien hoe de fouten die iemand bij het schaatsen maakt, verbeterd kunnen worden. Maar ik heb wel eigen ervaring.**

Een paar jaar geleden heb ik al eens een artikel in de Baankrabbels geschreven (november 2010) over mijn eigen ervaringen met mijn geworstel met de schaatstechniek. Daarbij kwam wat mechanica aan de orde en ook wat eigen gevoel. Ik heb het idee dat de strekking van mijn schrijfsel toen niet door iedereen begrepen is. Het had niet tot doel om trainers de les te wijzen. Ik heb geschreven in de hoop dat enkelen, die niet meer zo gedreven zijn om wedstrijdtechniek op te bouwen, toch lol willen beleven aan kleine verbeteringen. Niet gedachteloos stoempen, maar aandacht op kleine puntjes waardoor je wel het gevoel krijgt dat schaatsen ook een uitdaging is in coördinatie en concentratie. En dat goede gevoel is ook nooit weg in het gewone leven.

Nu een paar jaar later denk ik er niet anders over, maar wel een paar jaar ouder, merk ik dat de slijtage aan je begint te knagen. Dat speelt bijvoorbeeld sterk bij de bochtentechniek. En als ik om mij heen kijk ben ik niet de enige, geloof ik. Bij sommigen speelt het al halverwege de 50, bij anderen 10 jaar later en soms zelfs nog later. Een uitzondering is wondermens Mathieu Rovers, maar dat is lang niet ieder van ons gegeven. Met slijtage bedoel ik dat de coördinatie moeilijker is, en dat er verlies aan spierkracht optreedt. Dat brengt een gevoel van onzekerheid met zich mee. Dat kan soms vrij plotseling komen door bijvoorbeeld een blessure of door verandering van schaatsen. Maar meestal treedt het vrij geleidelijk op en is het vooral merkbaar aan het begin van het seizoen als vlot wegrijden en snelle rondjes niet meer direct lukken.

De laatste twee jaar, ook doordat ik op nieuwe schaatsen overging, heb ik hiermee aardig geworsteld. Is er iets te doen tegen de slijtage en het toenemende gevoel van onzekerheid? Ik kan alleen uit eigen ervaring putten: ik denk wel een beetje. Maar eerst nog even over de genoemde bochtenangst. Als het slijtageproces toeslaat gaat men meer rechtop schaatsen en ook wat minder hard. Het 'pootje over' in de bocht is dan ook minder nodig. Er zijn zelfs mensen die toch nog aardig mee komen maar helemaal geen pootje over meer doen. Nu is pootje over voor mij niet heilig, maar velen en ik ook, zullen dit toch ook op latere leeftijd willen blijven doen. Ik zie nogal wat mensen die krampachtig op mijns inziens verkeerde manier blijven oefenen. Verkeerd denk ik omdat men aan de buitenkant, met te flauwe bocht, bijna rechtop schaatsend en erg langzaam de rechterschaats voor de linker probeert te schuiven. Maar juist als je het zo wilt doen is het erg moeilijk en lukt het nooit.

Het is makkelijk om te zeggen, het moet zo en zo. Dat zal niemand helpen. Ieder moet zelf worstelen. Maar waar moet je op letten? Hier mijn eigen ervaring.

Enige onzekerheid sloeg bij mij toe toen ik van schaats en schoen veranderde. Alles kan dan een paar millimeter anders zijn dan je gewend was. Een bekende uitspraak is: een millimeter in de

schaats, is een centimeter in de heup en een meter in je hoofd. Zelfs een wat verkeerde ronding in je schaats kan negatieve invloed hebben en let ook op voldoende scherpe schaatsen. Wat ik merkte was dat, wat ik vroeger automatisch deed nu, niet meer zomaar lukte. Ik moest gaan nadenken over wat ik fout deed. De grootste fout was dat ik bij de eerste slag in de bocht mijn linkervoet niet genoeg onder mijn lichaam zette. Rechts gaat nog ongeveer recht vooruit, maar links moet je toch praktisch er naast zetten en zelfs een beetje meer naar voren. Met de linkerkant van mijn lichaam moest ik toch echt over mijn linkerschaats heen komen. Hangen in de bocht. Dat betekent lichaam naar links de bocht in, linkerschaats redelijk naar rechts naar buiten, naast de rechterschaats. Dat vraagt lef als je het gevoel kwijt bent. Maar de uitvoering is wel makkelijker als je enige snelheid hebt en als je dieper zit. Zelfs de timing speelt een rol denk ik. Eerst je bovenlichaam de bocht in, dan gaat de linkerschaats daarna meer van zelf onder je door naar je rechterschaats. Daarna rechts nog maar zeer kort afzetten (je hangt eigenlijk al op links) en rechts mooi voor links schuiven (niet stappen). Omgekeerd, eerst je linkerschaats onder je door en dan pas hangen, is desastreus. Maar als het niet meer automatisch gaat, moet je over alles nadenken.

“Steigerungen” en dan met enige snelheid de bocht in gaan, niet in een rijtje en met bijna vrije baan, vond ik een goede oefening. Als je midden in de baan zit kun je een wat scherpere bocht maken dan nodig, dat vond ik ook helpen. En vooral niemand direct voor of achter je waar je ook nog op moet letten. Schaatsen is vooral souplesse, daar ga je later ook op inboeten. Die souplesse moet bij het schaatsen vooral vanuit de heupen komen. Als je ‘s ochtends vroeg nog geen goede doorbloeding hebt en nog weinig soepel bent gaat alles moeilijk. Ook weer die bocht. Maar aan souplesse valt wel een beetje iets te doen. Geen uren lange gymnastiekoefeningen elke dag, maar ik ben wel 1 a 2 keer per dag zo'n 5 minuten heupoefeningen gaan doen. Hordenzit, bovenlichaam om heupen draaien etc. Het helpt, maar mogelijk vooral mentaal. Je krijgt meer lef en ook zin, om moeilijke dingen te gaan proberen!

Goede schaatsers zie je keurig met beide handen op de rug rijden ook bij het ingaan van de bocht. Maar het is wel zo dat je daarbij je schouders boven je heupen een beetje op slot zet. Het wordt moeilijker op tijd je linkerschouder de bocht in te gooien. Velen laten daarom op natuurlijke wijze bij het ingaan van de bocht hun rechterarm mee werken. Dat moet ik ook, maar bij tweede of derde slag kan rechts weer op de rug. Helemaal soepel tussen rug en heupen is het bij mij nog lang niet. Pas na ruim een half uur schaatsen, een goede doorbloeding en niet al te hoge snelheid, kan ik mijn rechterarm de hele bocht op de rug houden. Maar het illustreert voor mij wel hoe belangrijk die souplesse is.

Ik houd op met moraliseren, maar nog één opmerking. De maandagavond lijkt mij niet zo geschikt om in je eentje te gaan zitten experimenteren. Doe dan mee met een trainingsgroep, waar men elkaar met ondersteuning en aanwijzingen kan helpen. Pas nadat ik weer begreep wat ik moest doen, was het ook makkelijker de rijtjesangst te overwinnen. Met als resultaat opnieuw veel plezier in het schaatsen.

*Jan Voskamp*

## INSCHRIJVEN SPI 2014 GAAT DIGITAAL!



**Hoewel er nog even te gaan is, komt het SPI als weer snel naderbij, de ritten worden begin februari gereden. Een belangrijke verandering is dat de inschrijving vanaf dit seizoen geheel digitaal via de website verloopt.**

### **Wat is SPI?**

Voor de leden die nog niet eerder hebben deelgenomen een korte uitleg. SPI staat voor Schaats Prestatie Insigne en is een jaarlijks evenement waarbij het erom gaat in een uur tijd zoveel mogelijke rondjes op de 400meter-baan te schaatsen. Het SPI is een mooie gelegenheid om te kijken hoe je schaatsconditie er voor staat. Er worden SPI-ritten gereden voor senioren en junioren en alle IJCE-leden kunnen er aan deelnemen. Dit seizoen organiseert IJCE het SPI voor de 39e maal. Een uitgebreide uitleg is op de website van IJCE te vinden.

### **SPI is dat iets voor mij?**

Jazeker! Er zijn vier categorieën in oplopende moeilijkheid: brons, zilver, goud en titanium. Dus voor ieder schaatsniveau is er wel een passende categorie te vinden. Kun je bijvoorbeeld nog niet zo goed bochten schaatsen dan is brons een goede categorie om te starten. Vraag je trainer eventueel om advies.

### **Inschrijven via het web en automatische incasso**

De inschrijving voor het SPI verloopt vanaf dit seizoen volledig digitaal via het wedstrijdinschrijfsysteem van IJCE en de inschrijfkosten worden via een automatische incasso betaald. Inschrijving via een papieren formulier en contante betaling is niet meer mogelijk!

### **Wat betekent dat voor de deelnemers?**

- Je kunt je op iedere moment en op iedere locatie waar je toegang hebt tot internet inschrijven. Zorg wel dat je je lidnummer bij de hand hebt.
- Je ontvangt per e-mail een bevestiging van je inschrijving met een overzicht van de ingevulde gegevens.
- Je kunt tot de sluitingsdatum je inschrijving nog wijzigen of intrekken.

### Waarom naar digitale inschrijving?

- Minder werk: formulieren hoeven niet meer over getypt te worden.
- Minder tijd: de SPI-commissie hoeft niet meer op zaterdag, zondag en maandag in de hal/restaurant aanwezig te zijn om inschrijfformulieren in ontvangst te nemen (hoewel we de gezelligheid en contacten wel een beetje zullen missen)
- Minder controlewerk: er zitten een nu nog beperkt aantal automatische controles in het formulier die we op termijn verder uit zullen breiden.
- Geen kas met contant geld meer te beheren

### Hoe werkt het nieuwe inschrijven?

Het inschrijven bestaat uit twee stappen. Als eerste moet je eenmalig een gebruikersnaam(=je e-mailadres) en wachtwoord aanmaken voor toegang tot het wedstrijd inschrijfsysteem van IJCE. Daarmee log je in en nadat je als wedstrijd SPI hebt gekozen kun je het digitale inschrijfformulier invullen.

Ga voor een instructie naar [www.ijce.nl](http://www.ijce.nl) en kies in het menu bovenaan de pagina: Activiteiten > SPI inschrijven of ga naar <http://www.ijce.nl/www/new/index.php?item=616> of scan de QR-code onderaan dit artikel.

Let op: inschrijven is mogelijk vanaf zaterdag 18 december tot en met dinsdag 14 januari

### Belangrijke data SPI 2014

SPI 2013/2014	Datum
Start inschrijven SPI	zaterdag 18 december
Sluiting inschrijven SPI	dinsdag 14 januari
SPI-rit junioren	zaterdag 1 februari
SPI-rit senioren < ca. 80 ronden	maandag 3 februari
SPI-rit senioren > ca. 80 ronden	maandag 10 februari
Incasso inschrijfkosten	eind januari

### Waar vind ik meer informatie?

Kijk op de IJCE-website voor uitgebreide informatie over het SPI. Ga naar [www.ijce.nl](http://www.ijce.nl) en kies in het menu bovenaan de pagina: Activiteiten > Schaats Prestatie Insigne. Je vindt hier onder andere de volgende informatie:

- Wat SPI is en hoe het werkt
- De normtabel waarin je het minimaal te rijden aantal ronden kunt opzoeken
- Instructie en link naar het inschrijfformulier
- Belangrijke data en tijden
- Indeling, zodra bekend
- Resultaten, foto's en films na afloop

- Contactinformatie
- Reglement

Gebruik de QR-code om naar de inschrijfinstructie op de website te gaan.

LET OP: INSCHRIJVEN IS MOGELIJK VANAF ZATERDAG 18 DECEMBER TOT EN MET DINSDAG 14 JANUARI



### Waar kan ik met vragen terecht?

Bij de leden van de SPI-commissie bij voorkeur via e-mail:

[spi-commissie@ijce.nl](mailto:spi-commissie@ijce.nl)

Zie voor de overige contactinformatie de pagina:

SPI Contact op [www.ijce.nl](http://www.ijce.nl)

*De SPI-commissie:*

*Hans van Beurden, Egbert Gramsbergen, Wim Ottenhoff*

## SCHAATSNACHT 2013: OP NAAR DE 500 DEELNEMERS?



De voorbereidingen voor het eerste lustrum van de Schaatsnacht zijn in volle gang. De tienhoofdige commissie en de in totaal 30 vrijwilligers zijn zich al aan het warmlopen. En dit geldt ook voor de schaatsers. Op het moment van schrijven (2 december), hebben zich al ongeveer 175 deelnemers ingeschreven. Dit is ongeveer 80 meer dan op hetzelfde moment vorig jaar. We verwachten dan ook dat de jaarlijkse groei doorzet en we dit jaar voor het eerst boven de 500 schaatsers uitkomen. Het gevolg zal zijn dat al voor Kerst de Groep2-afstanden (met als starttijd 21:00) vol zullen zitten, en dat inschrijven alleen nog maar mogelijk is voor groep 1 (start ongeveer om 00:00) of groep 3 (vertrek om 18:45). Het advies luidt dan ook om zo snel mogelijk in te schrijven.

Dit jaar zullen we weer ouderwets kunnen genieten van live muziek en zal DJ Ewald weer alle tijd hebben voor het draaien van verzoekplaten.

Ga naar snel naar de site om een plaat aan te vragen voor je favoriete deelnemer. Of om je als nog in te schrijven, want er is geen betere voorbereiding op eventuele natuurijstochten dan de Schaatsnacht!

*Tot derde kerstdag,  
De schaatsnachtcommissie*



## 43STE BASIS SCHOOL PRESTATIE RITTEN

Wat een mooie vrijdagavond was het op 8 november op de ijsbaan. Zoveel enthousiaste kinderen op het ijs en ouders, opa's en oma's, langs de kant, met goede muziek, een leuke sfeer, en wat een regen viel er buiten de ijsbaan! De weergoden waren de Basis School Prestatie Ritten (BSPR) dit jaar minder gunstig gestemd, maar dat mocht de pret op de ijsbaan bij deze 43ste editie van het evenement allerm minst drukken! De kinderen, vaak kleurrijk uitgedost en met muts of helm op, deden erg hun best. En ook al kun je het nog niet zo goed, veel plezier wordt gemaakt in groepjes met elkaar. Tussen groepjes door schaatsen is ook heel leuk als je het al wat beter kunt. Af en toe even naar de zijkant kijken of je ouders of opa en oma er nog zijn en je nog zien, of even van het ijs af voor een drankje of een snack. Het was allemaal mogelijk. Als ouders of kinderen informatie nodig hadden, konden ze terecht bij een van de twee IJCE-standjes langs de 400m. baan. Aan alles was gedacht door de organisatie en overal waren IJCE-vrijwilligers in de weer voor de kinderen en hun ouders. Een groot aantal ouders wist zelf de weg te vinden naar het vak waar hun schoolgroep zich verzamelde want dit stond duidelijk aangegeven. Als je het toch niet kon vinden dan werd je snel geholpen door een bereidwillige IJCE'er of je kon je bij de IJCE-stand bij de ingang kijken op een grote kaart op flipover. Luidkeels werd er om 18.00 uur door de kinderen mee afgeteld met Arie Heesterbeek, hoofd sector Sport en Bewegen van de gemeente Eindhoven die het startschot afvuurde en toen gingen de 40 minuten in voor de eerste rit.

Na de eerste rit volgde er een pauze met demonstraties onder de leiding van Jolanda Wiepking en als speaker Stella Post, beiden van IJCE. De Eindhovense ijshockey club: de Kemphanen gaven een demonstratie en Langebaanschaatsers van IJCE verzorgden een demonstratie hardrij-

den. Ook werd er een demonstratie ijsvoetbal gegeven in de manshoge transparante plastic 'ballen'. En daarna was het alweer aftellen voor de tweede rit van 40 minuten.

Intussen werd het steeds drukker op de ijsbaan, ook al viel de regen nog steeds met bakken uit de hemel. Gelukkig verspreidde de toeschouwers zich goed langs de 400m-baan waardoor er geen opstoppingen ontstonden. Iedereen kon alles zo goed zien en genieten van de rondschaatsende kinderen. Na afloop gingen alle kinderen moe en voldaan met een mooie medaille als herinnering weer naar huis samen met de ouders, oma's en opa's. Het doel van de BSPR om de kinderen de ijspret zelf te laten ervaren op het ijs lijkt ruimschoots gehaald gezien de vele blijgezichten van de kinderen.

IJCE hoopt natuurlijk dat velen ook lid worden van de vereniging en heeft na afloop via een mailing aan de scholen proefleskaarten aangeboden. Dank zij de uitstekende organisatie onder leiding van Peter Henning en Huub Ulrich en met meer dan 60 IJCE-vrijwilligers, de medewerkers van het IJssportcentrum Eindhoven en de arts en EHBO'ers heeft dit grote evenement zo succesvol plaats kunnen vinden.

Voor foto's en filmpjes van de BSPR ritten zie de website van IJCE: [www.ijce.nl](http://www.ijce.nl) onder fotoalbum seizoen 2013-2014 en activiteiten: BSPR

*Ad den Otter*



# IJCE PUPILLENTOERNOOI

Onderstaande uitnodiging is verstuurd naar clubs in Nederland (en nabij in België en Duitsland) voor het pupillentoernooi dat IJCE jaarlijks organiseert:

Op zaterdag 28 december 2013 organiseert IJclub Eindhoven een pupillentoernooi, op de 400m. baan van het IJssportcentrum Eindhoven voor maximaal 16 teams van schaatsverenigingen. Er mogen meerdere teams per schaatsvereniging aan deel nemen. Vanuit IJCE wordt een ploeg samengesteld waarbij ook gekeken wordt naar pupillen van de Toer groep. Voor hen is dit een leuke manier om eens kennis te maken met een echte wedstrijd.

De wedstrijdcommissie van IJCE nodigt alle IJCE-leden uit om te komen kijken en onze pupillen aan te moedigen. Voor een sfeer impressie kun je op de website van IJCE nog het fotoalbum vinden van het toernooi van vorig jaar.

**AANVANG WEDSTRIJD** : 18:30-21:00, gevolgd door de prijsuitreiking

**CATEGORIËN** : Pupillen A, B en C, meisjes en jongens

**AFSTANDEN** : pup. C: 100 – 300  
pup. B: 300 – 500  
pup. A: 500 – 700  
Indien voldoende tijd is er een afsluitende marathon.

**PLOEG SAMENSTELLING** : Zes deelnemers 1DPC, 1DPB, 1DPA, 1HPC, 1HPB, 1HPA

**PRIJZEN** : De 3 besten per categorie ontvangen een prijs.  
Alle verenigingen krijgen een beker, er is een herinnering voor iedere deelnemer.

**KOSTEN** : Per team € 75,- overmaken op  
ING rekening 663040604 t.n.v. IJclub Eindhoven.

**AANMELDEN** : Vanaf heden via de volgende inschrijfsite:  
<http://www.ijce.nl/www/new/forms/>  
Let op:  
Toelating op basis van datum inschrijving.

**UITERLIJKE INSCHRIJFDATUM** : **DONDERDAG 20 DECEMBER 2012**

*De Wedstrijdcommissie*

# NIEUWE SAMENSTELLING WEDSTRIJD-COMMISSIE

Aan het begin van dit seizoen is er een nieuwe wedstrijdcommissie gevormd. Irma Timmermans en Ingrid Kemperman blijven in de commissie, maar er zijn drie nieuwe leden bijgekomen. Piet Sommen heeft de afgelopen jaren veel werk verzet voor de commissie en draagt nu het stokje over. Via deze weg wil de nieuwe commissie Piet bedanken voor zijn inzet en voor het inleren van de nieuwe leden.

De nieuwe commissie:



**Ellen  
van Gelder**  
Secretariaat



**Irma  
Timmermans**  
Organisatorische  
zaken



**Bram  
Daamen**  
Technische  
zaken



**Ingrid  
Kemperman**  
Prijzen



**Eelco  
Mulder**  
PR

De taken en verantwoordelijkheden van de wedstrijdcommissie hangen af van het soort wedstrijd. Bij de ene wedstrijd is de commissie meer betrokken dan bij de andere.

## Door IJCE georganiseerde wedstrijden

In deze categorie vallen:

- het pupillentoernooi, (28 december)
- clubkampioenschappen voor alle IJCE-leden, (1 & 2 februari)
- interclubwedstrijd (voorheen genaamd Rono bokaal, (dit seizoen niet op de kalender)
- wedstrijd voor niet-licentiehouders, (mogelijk nog dit seizoen op de kalender)
- seizoensafsluitingswedstrijd voor alle IJCE-leden, (mogelijk nog dit seizoen op de kalender)

Voor deze wedstrijden is de wedstrijdcommissie verantwoordelijk voor de gehele organisatie.

Denk hierbij aan:

- Inplannen in de seizoenskalender

- Uitnodigingen / Evenements bekendheid
- Zorgen voor invulling van alle jury taken, zowel wedstrijd als ondersteunend
- Wedstrijdprotocol vastleggen
- Prijzen verzorgen
- Aanwezigheid EHBO
- Verzorging koffie/thee
- Regelen fotograaf en wedstrijdverslag na afloop

Een behoorlijk grote groep juryleden is noodzakelijk om deze wedstrijden door te kunnen laten gaan: scheidsrechter, starter, speaker, elektronische tijdsregistratie (ET), SARA, handklokkers, baanverzorging. De wedstrijdcommissie is hierbij afhankelijk van het enthousiasme van vele mensen om mee te helpen bij het laten slagen van deze wedstrijden.

### Gewestelijke wedstrijden

De organisatie hiervan ligt bij het gewest zelf. Deze plant de wedstrijd in in de seizoenskalender en verzorgt alle organisatorische en wedstrijd gerelateerde jury taken.

De wedstrijdcommissie hoeft voor deze wedstrijden alleen te zorgen voor de toewijzing van de ondersteunende jury taken (handklokkers, baanverzorging) bij de IJCE licentiehouders. Verder bemoeit de wedstrijdcommissie zich niet met de organisatorische zaken van de gewestelijke wedstrijden. Controle op aanwezigheid van juryleden wordt dan ook niet gedaan door de wedstrijdcommissie.

Aan- en afmeldingen voor de wedstrijden dienen te verlopen via het gewest zelf. Dit kan via hun website: <http://www.knsbzuid.nl/> (-> Lange/kortebaan -> Baancommissie sites -> Eindhoven). Op de site is verder alle relevante informatie te vinden over gewestelijke wedstrijden.

### Interclubwedstrijden georganiseerd door andere clubs

Voor deze wedstrijden is de wedstrijdcommissie slechts het doorgeeffluik van uitnodigingen aan de contactpersoon van de trainers. Dit aangezien de uitnodigingen in het algemeen aan de wedstrijdcommissie gericht zijn. De organisatie ligt verder volledig in handen van de organiserende club.

Verder zijn er uiteraard nog algemene zaken voor de wedstrijdcommissie zoals het jaarsverslag aan het eind van het seizoen, het bijhouden van de clubrecords en ranglijsten en de financiële begroting.

Wij zijn met veel enthousiasme begonnen aan onze taak en hopen dat we alles in goede banen kunnen leiden. Alle schaatsers, vrijwilligers en toeschouwers wensen wij alvast veel plezier toe bij de komende wedstrijden.

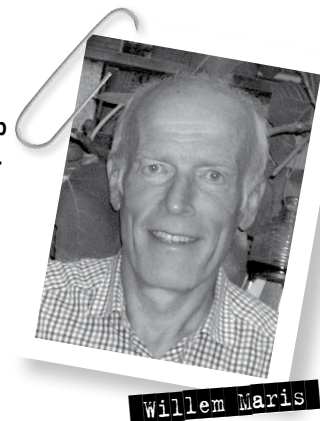
*De Wedstrijdcommissie*

## TRAINERSCAFÉ IJCE

**Beste IJCE'ers! Ons schaatsseizoen draait inmiddels op volle toeren: leergierige schaatsers jong en oud en enthousiaste trainers/begeleiders. Ook de deelname aan toernooien en wedstrijden begint wat toe te nemen. Hierin kunnen we overigens nog flinke stappen maken.**

Enkele trainers hebben het idee geopperd om enkele keren per seizoen een trainerscafé te organiseren. Een gelegenheid en plek om op allerlei terreinen elkaar te informeren, elkaar te bevragen en natuurlijk ook antwoord te krijgen van je collega-trainers en trainers/begeleiders zijn enthousiast bezig. Denk o.a. aan schaatsvaardigheidspaspoort, nascholing voor trainers, cursussen, deelname aan wedstrijden, coachen, overgang naar ander niveau, jeugdbeleid, specifieke onderwerpen als jaarplannen, trainingsschema's, stuff voor de Baankrabbels of elektronische nieuwsbrief e.d. Kortom een prachtig podium voor het uitwisselen van alles wat met trainen bij IJCE te maken heeft.

Inmiddels is dit schaatscafé er! Voor de eerste keer vond dit plaats op zaterdag 7 december van 10 tot 11 uur in de vergaderruimte naast de Ab Capponzaal. Met verse koffie en thee van IJCE en speculaasbrokken. IJCE-trainer Jos Dielis trad als gastheer op en er zijn nuttige punten behandeld met de aanwezige trainers. Met name het gaan gebruiken van het vaardigheidspaspoort op de 400m. baan is aan de orde geweest. Verder is besproken hoe we we IJCE'ers die niet bij een trainersgroep zijn aangesloten beter kunnen betrekken bij de vereniging. Ook de bijscholingspunten voor trainers met KNSB licentie is aan de orde geweest, de Masterclass trainers die op 12 januari aanstaande zal plaatsvinden op de 400m. baan (zie jaaragenda) en tenslotte de trainersclinic die in Breda plaatsvindt op 11 januari. Het trainerscafé is bewust laagdrempelig gehouden, geen aanmelding vooraf, geen agenda en geen verslag. Ook op 18 januari, 15 februari en 15 maart aanstaande is er het trainerscafé.



*Willem Maris*

# FEESTDAGEN PUZZELPAGINA

## HORIZONTAAL

1. graanafval
3. sieraad
8. zeepwater
10. naarling
12. eens
14. officieel stuk
16. zwarte delfstof
19. deel
21. spoorstaaf
22. Europeaan
23. van onderen (afk.)
25. meertje
27. centraal station (afk.)
29. Griekse letter
31. cijferen
33. soort haarcrème
34. vies
36. taaie lekkernij
38. drank
39. stroppenzetter
40. Indon. gerecht
42. toespraak
43. twijgje
45. met elkaar
48. strafwerktuig
50. rondhout
52. reeks
54. Verenigde Naties (afk.)

55. rijstbrandewijn
57. commerciële tv-zender
58. rang in een schouwborg
60. adellijk
61. deel van een bokspartij
63. kleur van het gelaat
65. onderwerp van een artikel
67. heel
69. vluchtige stof
70. gereedschap
71. ten bate van (afk.)

## VERTICAAL

1. klein chemisch afval (afk.)
2. Griekse schapenkaas
3. argon (afk.)
4. elasticiteit
5. meemaken
6. kloosterlinge
7. muziknoot
8. legerleiding
9. inleggeld
11. afwasbak
13. draagbare muzikspeler
15. armoedig huisje
17. guitig
18. voeding
20. autowedstrijd
24. omgang
25. nederlaag
26. terugkeer
28. hoorbaar drinken
30. politiemann
31. aantasting van metaal
32. soort schaatsen
33. uithangteken van een drogist
35. familieid
37. bovenmenselijk wezen
41. compagnon
44. kler
46. nul
47. zachtvaardig
49. bakplaats
51. alcoholvrij bier
53. factuur
56. trip
59. bijdrage
60. in hoge mate
61. Rijksmuseum van Oudheden (afk.)
62. ik (Lat.)
64. ten name van (afk.)
66. lage waterstand
68. reeds

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

1		2		3	4		5		6	7		8		9
			10	11						12		13		
14	15				16	17		18				19		20
		21				22				23				
24					25				26				27	28
29		30			31					32		33		
			34	35					36		37			
38								39						
			40				41		42					
43	44			45		46		47				48	49	
50			51		52					53		54		
		55	56			57			58		59			
60					61				62		63			64
		65		66				67	68					
69				70								71		

## GEVONDEN!

Begin november vond ik op één van de bankjes langs de 400m-baan een medaille. Aan de voorkant is in zilverkleur een paar kunstschaatsen afgebeeld in een cirkel. Deze cirkel staat op een goudkleurige achtergrond. Aan de achterkant is een sticker geplakt met de tekst: "Kinrooi gezinsbond herfst 2011".

Ben jij de trotse eigenaar van deze medaille en wil je hem weer boven je bed hangen; neem dan contact op met Willem Maris, telnr. 0499-392046.

## WIST JE DAT:

- *De Sint was met een goed getraind team op de ijsbaan, De kinderen hebben hem op een gezellige manier onthaald, De nazit in de Ab Cappon zaal was erg sfeervol. Jammer als je dit gemist hebt.*
- *Een van onze trainers een opleiding ST3 volgt, Daardoor veel nieuwe kennis opdoet maar ook ter lering veel opdrachten moet uitvoeren. Hij de kennis doorgeeft aan zijn ploegen*
- *Het KNSB Gewest Noord Brabant, Limburg, Zeeland bestaat dit jaar 50 jaar. Erelid Jan Groot heeft als oudste aanwezige op de Gewestelijke vergadering een taart mogen aansnijden.*
- *Ons Gewest een nieuw meerjarig beleidsplan heeft opgesteld. Dit integrale (technische) beleidsplan heeft als titel, "Met beleid naar het doel". Onze bestuurders daar de tanden in kunnen zetten.*
- *In dit beleidsplan staat dat het aantal wedstrijdlicenties voor Langebaan, Marathon en Shorttrack, in de regio Tilburg er ongeveer 110 licentiehouders zijn, in de regio Eindhoven 180 en regio Breda 700.*



## JAARPROGRAMMA IJCE, SEIZOEN 2013-2014

Datum	Activiteit	Locatie	Tijd
<b>DECEMBER 2013</b>			
Di 24	Baan geopend tot 17.00 uur i.v.m. kerstavond	30x60 trainingsbaan en 400m baan	10.00-17.00
Wo 25	Baan gehele dag gesloten ivm. Kerstmis		
Do 26	Baan 's middags geopend		12:00-17:00
Vr 27	Schaatsnacht Eindhoven, 1e Lustrum Baan gesloten voor niet deelnemers	400m baan	Aanvang 17:30
Zo 29	Oudjaarsrit jeugd toer	30x60 trainingsbaan	08:45-09:45
Zo 29	Pupillentoernooi IJCE	400m baan	18:30-21:00
Di 31	Baan gesloten ivm oudjaarsavond	30x60 trainingsbaan en 400m baan	
<b>JANUARI 2014</b>			
Zo 6	Schaatsbegeleiding voor visueel gehandicapten	30x60 trainingsbaan	09.00 - 09.45
Ma 7	Seniorenhappening met muziek en olieballen	400m baan, na afloop in restaurant 't Schaetshuys	Aanvang 20.30
Zo 12	Masterclass trainers IJCE	400m baan	08.45-9.45
Za 25	Gewestelijk mini Kampioenschap	Sportiom 's Hertogenbosch	08.15-11.45
<b>FEBRUARI 2014</b>			
Za 1	SPI jeugd	400m baan	08.40-09.40
Ma 3	SPI senioren, Brons, zilver, langzaam goud	400m baan	20.40-21.40
Za 8	3e wedstrijd Kleine Baan Toernooi	Luna's ijsstadion Lommel	09.00-12.00
Ma 10	SPI senioren, Snel goud, titanium	400m baan	20.40-21.40
<b>MAART 2014</b>			
Za 8	Slotwedstrijd Kleine Baan Toernooi	30x60 IJshockeybaan	09.00-12.00
Za 15	Slotmanifestatie Toer 400m baan beperkt beschikbaar voor niet-deelnemers	30x60 trainingsbaan 400m baan	08.30-09.30
	Inleveren huurschaatsen	Materiaalhoek IJCE	09.45-10.00
Zo 16	Seizoenafsluiting Luc Prins en Ab Hagendoorn ritten	400m baan	08:45-09:45
Ma 17	Ijssportcentrum gesloten, einde seizoen		

## IJSUREN IJCE

DAG	TIJD	CATEGORIE	PLAATS
Maandag	19:00 - 20:15	Langebaan / Marathon	Alle leeftijds categorieën
Maandag	20:30 - 22:45 (dweilpauze 21:30)	Toerschaatsen	Senioren
Donderdag	18:30 - 19:45	Gewestelijke uren	Alleen toegang met gewestelijk abonnement
Zaterdag	07:15 - 09:30	Shorttrack	Alle leeftijds categorieën
Zaterdag	07:30 - 08:30	Langebaan/Marathon	Alle leeftijds categorieën
Zaterdag	08:45 - 09:45	Toerschaatsen	Jeugd; beginners
Zondag	07:30 - 08:30	Toerschaatsen	Jeugd; gevorderden
Zondag	08:45 - 09:45	Toerschaatsen	Familie- en Senioren
Zondag	08:45 - 09:45	Toerschaatsen	Familie- en beginners en gevorderden



COLOFON



IJSCLUB EINDHOVEN

BESTUUR			
Voorzitter	Gerard van Oosten	073-5530138	voorzitter@ijce.nl
Vice-voorzitter	Paula van der Kaay	0413-291372	vicevoorz@ijce.nl
Secretaris	Nico Broers	040-2218410	secretaris@ijce.nl
Penningmeester	Jan van Maasackers	040-2216512	penningmeester@ijce.nl
PR en Communicatie	Marianne Vincken (en Ad den Otter)	040-2802303	publicrelations@ijce.nl
Bestuur activiteiten	Paula van der Kaay	0413-291372	activiteiten@ijce.nl
Bestuur technische zaken	Willem Maris	0499-392046	technischezaken@ijce.nl

DIENSTEN IJCE			
Ledenadministratie	Paul Batenburg	0495-585911	ledenadministratie@ijce.nl
Centrale financiële administratie	Riet Willems, bankrek. 66.30.40.604 t.n.v. IJclub Eindhoven	0499-571023	hlc.willems@gmail.com

WEDSTRIJDEN IJCE			
Wedstrijdlicentie Administratie (wedstrijd-abonnementen en licenties)	Lesley de Putter - Smits Giro 21.31.100	040-2459352	wedstrijdlicentie@ijce.nl
Wedstrijdcommissie	Irma Timmermans	06-12400018	wedstrijdcom@ijce.nl
SPI-commissie	Hans van Beurden	040 - 2027980	spi-commissie@ijce.nl

ANDERE DIENSTEN			
Vertrouwenspersonen	Kitty Brouwer Martha de Boer Gerard van den Bomen	040-2838941 040-2906412 06-29046899	vertrouwenspersoon@ijce.nl vertrouwenspersoon@ijce.nl vertrouwenspersoon@ijce.nl
Klachtencommissie	Thom Langerwerf Dorus van den Boom	040-2855908 040-2857242	klachten@ijce.nl klachten@ijce.nl
Baankrabbelsredactie	Dick Bous Ad den Otter (Marianne Vincken)	00-32-11803207 040-2486445	baankrabbels@ijce.nl baankrabbels@ijce.nl
Website	Jeroen Rutten Gert Geurts	040 - 2692270	webmaster@ijce.nl

Voor al uw sportartikelen

**RONO**sport

Strijpsestraat 92 Eindhoven Tel 040-2517106 / 2523232

www.rono.nl

info@rono.nl

Ruim  70 jaar sportieve ervaring  
en een begrip op sportgebied

Voor al uw schaatsartikelen

Schaats-Shop Kunstijsbaan Tel 040-2550072



Voor al uw sportartikelen

**RONOsport**

Strijpsestraat 92 Eindhoven Tel 040-251 7106 / 2523232

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

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

 **Ruim 70 jaar sportieve ervaring  
en een begrip op sportgebied**

**RONOsport**

**Voor al uw schaatsartikelen**

Schaats-Shop Kunstijsbaan Tel 040-2550072



Port Betaald  
Port Payé  
Pays-Bas



IJSClub Eindhoven