

# baankrabbeels

51STE JAARGANG SEIZOEN 2014 - 2015 • VERSCHIJNT 6 KEER PER JAAR



# RE-Source

Renewable Energy

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

Groet,  
Egbert Gramsbergen

Sinds 1983 lid van IJCE



Sinds 1979 in de zonne-energie

Zonne-energie

de Tienden 24 C  
5674 TB NUENEN  
Tel. 040-2300640

GSM 06-53 510 210  
[www.resourcesolar.nl](http://www.resourcesolar.nl)  
e-mail: [solar@resourcesolar.nl](mailto:solar@resourcesolar.nl)



'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](mailto:info@schaetshuys.nl)  
[www.schaetshuys.nl](http://www.schaetshuys.nl)

## INHOUDSOPGAVE

Van de redactie .....	2	Wedstrijdlicenties .....	12
Voorwoord Kerst .....	3	Inschrijven SPI .....	12
Van het bestuur .....	4	Elfstedenvereniging .....	15
Veiligheid op de baan .....	5	BSPR .....	17
Vacatures .....	7	Schaatsen NLP .....	20
Schaatsnacht .....	8	Schaatsen, een vreemde taal .....	21
Column Frouke Oonk .....	9	Jaarprogramma 2014-2015 .....	23
Uitnodiging pupillentoernooi .....	10	Colofon .....	24
Aankondiging Clubkampioenschappen .....	11		

IJCE  
IJSCLUB EINDHOVEN



MÉÉR DAN SCHAATSEN!

## ERELEDEN EN LEDEN VAN VERDIENSTE

### Ere-voorzitter:

Ab Cappon †

Thom Langerwerf

Luc Prins †

Cor Beckers †

Jan Harmsen

Jan Groot

Tiny Gruijters †

Gerrit van Heijst †

Johan Krul †

Gaby Hoogenstraaten †

Harrie van Iersel

Dorus van den Boom

Jos Wientjes

### Leden van verdienste:

Ben Schuurman †

Roel Kuipers

Bill van der Werf

Ab Hagendoorn †

Arie Loef

Wiel Streun

Wim Folkers

Frits Roothans

Frankie van Iersel

Luut Hooijveld

Wil Wagemakers

Annemarie de Vries

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

**Kopij:** baankrabbels@ijce.nl

**Website:** www.ijce.nl

**Artikelen:** Nico Broers, Huub Ulrch, Willem Maris, Frouke Oonk, Ruud Vullers, Peter Traanman, Thijs, Paula van der Kaay, Gerard van Oosten, Hugo Baart, Elco Mulder, Lesley de Putter, SPI-commissie, Vincent van Wersch

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

**Opmaak:** Twan van Kemenade

**Adres:** ledenadministratie@ijce.nl

**Drukwerk:** EB Grafimedia

Rooijakkerstraat 3,

Postbus 601, 5600 AP Eindhoven

T 040 2387444, (tevens verzending)

Beste lezers,

Voor jullie ligt alweer nummer 3 van dit seizoen van de Baankrabbels, het Kerstnummer. We schaatsen met z'n allen alweer dik twee maanden en de 6e editie van de Schaatsnacht komt eraan net als het jaarlijkse Pupillentoernooi en SPI in Januari 2015. Een van de jaarlijkse evenementen, het grootste in deelnemersaantal, hebben we al achter de rug, de BasisScholenPrestatieRitten oftewel BSPR. Het was dankzij de inzet van vele vrijwilligers weer een groot succes en daarvan doen in dit nummer een aantal kinderen én een baancommissaris verslag.

In dit nummer vindt u het voorwoord van onze voorzitter, Gerard van Oosten, en schrijven ook twee van onze trainers een stukje. Peter Traanman over schaatsen en Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP) en Vincent van Wersch over zijn training van de marathongroep en masters.

Verder zijn er de gebruikelijke rubrieken zoals de columns van Frouke en Thijs, informatie van het bestuur, informatie over licenties en over het meedoen aan wedstrijden. Ook vraagt ons bestuurslid technische zaken, Willem Maris, speciale aandacht voor de veiligheid op de ijsbaan. We weten het allemaal eigenlijk wel, wat er van ons verwacht wordt, maar houden we ons er eigenlijk wel altijd aan? Het is goed dat dit nog eens onder de aandacht van ons allemaal gebracht wordt.

Ook vragen we aandacht voor een aantal taken binnen de vereniging waarvoor we mensen zoeken. Deels zijn dat administratieve en financiële taken, maar ook voor de toegangscontrole zoeken we vervanging.

Kortom, dit Kerstnummer van de Baankrabbels is een informatieve en gevarieerde editie geworden. We wensen jullie veel leesplezier en fijne feestdagen toe!

En als je inspiratie hebt voor een artikeltje voor de Baankrabbels, aarzel niet om dat toe te sturen naar [Baankrabbels@ijce.nl](mailto:Baankrabbels@ijce.nl) (zie ook de IJCE-website onder Baankrabbels).

Namens de Redactie



Ad den Otter



Dick Bous



Marianne Vincken

# KERSTMIS NADERT

Als deze Baankrabbels in de bus valt, nadert Kerstmis en is het schaatsseizoen alweer bijna op de helft.

Natuurlijk hopen we dat de mooiste weken met veel wedstrijden en evenementen en, als het even kan, een mooie periode natuurijs nog in het verschieft liggen. Het Kerstnummer geeft ook de mogelijkheid even terug te blikken op de eerste maanden van het seizoen. Na alle veranderingen in de groepsindelingen en schaatstijden, zijn er veel positieve reacties gekomen over de aan-



passingen. Natuurlijk was in het begin nog niet iedereen goed op de hoogte, waren er nog aanpassingen nodig en was er onwennigheid. Maar met een aantal nieuwe trainers die ons corps zijn komen versterken, zijn de groepen, jong en oud(er), enthousiast en serieus aan de slag. Een compliment voor de mensen die hier hard aan hebben gewerkt is zeker op zijn plaats.

Achter de schermen blijven we werken aan de verdere versterking van de club. Met een aantal trainers en bestuurders hebben we het traject 'Sportief Coachen' gevolgd dat de KNSB in samenwerking met NOC/NSF aanbiedt. We hebben daar een aantal actiepunten benoemd die we komende tijd op gaan pakken. Ook hebben we een nieuwe kandidaat penningmeester gevonden in de persoon van Michel Koolen. Michel gaat de werkzaamheden met een aantal mensen uitvoeren. Hiervoor zijn al enkele leden beschikbaar maar we zoeken nog een aantal vrijwilligers om een steentje bij te dragen. Ook voor andere werkzaamheden, zijn er regelmatig vacatures. Juist door met veel vrijwilligers de club draaiende te houden, zijn de taken overzichtelijk en het werk leuk om te doen. Daarmee houden we een vereniging van en voor de leden.

Maar het schaatsen blijft natuurlijk centraal staan. Voor alle leden, aansluitend bij ieders niveau en ambitie. Daarvoor zijn er de komende weken weer volop mogelijkheden met de Schaatsnacht, SPI, Clubkampioenschappen, Kleine-BanenToernooi enz. Suggesties voor aanpassingen en verbeteringen zijn daarbij altijd welkom bij de technische commissie of het bestuur.

Graag wens ik iedereen fijne Kerstdagen en een voorspoedig en schaatsrijk 2015.

*Gerard van Oosten, voorzitter.*

## TON DE LO OVERLEDEN

Op 24 oktober jl. is Ton de Loo na een ziekbed op 68-jarige leeftijd overleden. Ton is als trainer/coach actief geweest bij het wielrennen en het schaatsen (hij is trainer geweest het Gewest). Ook op de ijsbaan van Eindhoven was hij jarenlang een bekende verschijning. Ton was de partner van Margo van Dijk. We wensen haar en de familie sterkte bij dit verlies.

*Gerard van Oosten*

# VAN DE BESTUURSTAFEL

## Waar blijft de vorst?

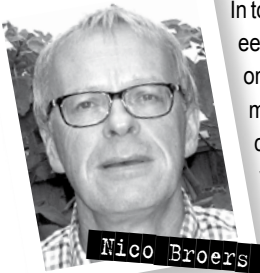
**Ondanks veel geraas over de Pieten is de Sint ook dit jaar, nu alweer een paar enkele weken geleden, naar ons land gekomen.**

En dat niet alleen: de Sint heeft op 29 november 2014 ook een bezoek gebracht aan de kinderen bij IJCE. De kinderen lieten graag zien hoe goed zij al konden schaatsen en de Pieten deelden als vanouds pepernoten en ander snoepgoed uit. Met de komst van de Sint zat het dus wel goed. Maar waar blijft de vorst? Ik heb nog niet moeten krabben 's ochtends toen ik dit stukje schreef eind november. De temperaturen blijven maar hoger dan normaal. In delen van Canada en Amerika is al twee meter sneeuw gevallen. Nu zitten we daar hier ook niet op te wachten maar het mag van mij wel gaan winteren.

## Basisscholenprestatieritten

Op 21 november 2014 heeft dit jaarlijkse festijn weer plaatsgevonden. Het was de 44-ste keer en het was weer een genoegen om het mee te maken! Ruim 60 vrijwilligers van IJCE en de mensen van het IJssportcentrum mogen weer met voldoening terugkijken op dit succesvolle evenement. Ook de weergoden hielpen een handje mee (rustig droog weer en een graadje of negen).

In totaal deden 1314 kinderen van 31 basisscholen mee en die namen allemaal een à twee supporters mee (vaders en moeders, broertjes en zusjes, opa en oma, enz.) Met dus ook een paar duizend mensen om de ijsbaan is het al met al de drukste dag van het jaar op en rond de 400m-baan in het IJssportcentrum. Het startschot voor beide ritten werd dit jaar gelost door Bianca van Kaathoven, wethouder van (onder meer) sport in de gemeente Eindhoven. Voordat zij het startpistool liet knallen, bedankte zij alle vrijwilligers van IJCE en ook de leerkrachten van de 31 deelnemende basisscholen voor hun bijdrage. Want zonder hun stimulerende inzet op de scholen en



bij het evenement zelf lukt het niet om zoveel kinderen naar de ijsbaan te krijgen. Na het startschot trok de wethouder telkens snel haar schaatsen aan om als reserve-begeleider ook enkele rondjes mee te schaatsen en dat ging haar goed af! Belangrijker is echter dat zij op deze wijze optimaal heeft gezien hoe atsen en te zien hoe de kinderen plezier hebben in het schaatsen op de ijsbaan. En ook hoe dit evenement (en daarmee de ijsbaan) jaarlijks weer bijdraagt aan het bevorderen van de sportparticipatie; dat heeft het huidige college van Burgemeester en Wethouders in Eindhoven namelijk hoog in het vaandel (lees: coalitieakkoord) staan.

## Sporttarieven

Het huidige college van B&W is niet voor de zomer aangetreden. Het coalitieakkoord houdt onder meer in dat men de ook op sportgebied noodzakelijke bezuinigingen niet wil realiseren door nieuwe extra tariefsverhogingen (bijvoorbeeld van de ijshuur die IJCE betaalt). Hoe dan wel? Dat is nog niet duidelijk. Er wordt door de ambtenaren onder leiding van wethouder Van Kaathoven gewerkt aan het vaststellen van een Sportvisie 2015-2019. Het bestuur blijft de ontwikkelingen op dit gebied op de voet volgen.

## VOG

In de vorige Baankrabbels meldde ik dat het bestuur had besloten om alle trainers en nieuwe trainers te verzoeken een VOG (Verklaring Omtrent het Gedrag) te overleggen. Inmiddels is van een groot aantal trainers al een VOG ontvangen en er zijn ook nog de nodige aanvragen in behandeling. Gebleken is dat er onduidelijkheid bestaat over de gevolgen als door een trainer geen VOG wordt verstrekt. In verband hiermee heeft het bestuur besloten dat een nieuwe trainer pas bij IJCE aan de slag kan nadat een VOG is verstrekt. De al aan IJCE verbonden trainers dienen hun VOG uiterlijk voor de aanvang van het schaatsseizoen 2015/2016 te verstrekken daar zij anders volgend seizoen geen training meer bij IJCE zullen kunnen geven. De trainers die nog geen VOG hebben aangevraagd, worden dringend verzocht de aanvraag in gang te zetten of penningmeester a.i. Jan van Maasakkers per mail te vragen dat te doen. Mailadres: zie colofon. De kosten kunnen geen belemmering zijn: die worden nu nog geheel vergoed door het NOC/NSF.

## Toegangscontrole

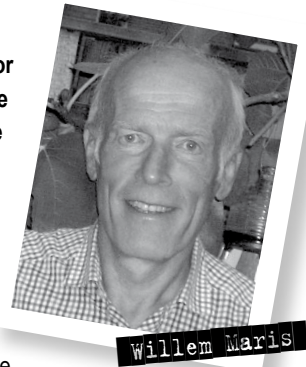
Henk Koops heeft laten weten dat hij met ingang van 1 januari 2015 moet stoppen met de toegangscontrole op zondagochtend. De combinatie van de toegangscontrole op de IJCE-uren op vier dagen met de zorg voor zijn vrouw Magda wordt teveel. Het bestuur heeft daar alle begrip voor. Wij zijn dus heel DRINGEND op zoek naar vrijwilligers die de toegangscontrole op zondagochtend van Henk willen overnemen vanaf 1 januari 2015. Weet je iemand of wil je zelf of samen met iemand een bijdrage leveren aan de invulling van deze taak, neem dan contact op met Jan van Maasakkers of met mij.

*Nico Broers, secretaris*

# VEILIGHEID OP DE BAAN

**Veiligheid op de baan is belangrijk. Het is goed om de regels voor de 400m-baan nog eens onder de aandacht te brengen. Nieuwe leden zijn hier misschien nog niet zo mee bekend en voor de anderen is het een goede opfrisser.**

We moeten met z'n allen ongelukken zo veel mogelijk vermijden. Dat voorkomt niet alleen blessures met alle ongemakken van dien, maar het zorgt ook voor een goede sfeer op de ijsbaan. Ieder van ons kan met zijn of haar gedrag hieraan bijdragen. Om jullie hierbij te helpen staan hieronder de belangrijkste regels. Op de website vind je onder "Over IJCE/reglementen, statuten en gedragsregels" de complete tekst over de veiligheid op de ijsbaan.



## **Wat zijn de verplichtingen van elke rijder?**

- \* Handschoenen en een muts zijn verplicht. Nog beter is het om een helm te dragen.  
Ook het dragen van snijvaste sokken of scheenbeschermers is sterk aan te bevelen.
- \* De schaatsen aan de achterzijde afronden. Dit voorkomt verwondingen.
- \* Zodra de roldeur opengaat voor de ijsmachine moet iedereen snel van het ijs. Dus niet gauw nog een rondje schaatsen! Tijdens het dweilen is er niemand op de baan, ook niet langs de kant bij de kussens.
- \* Als de dweilmachine van het ijs gaat niet meteen het ijs op!! Het water heeft ongeveer 5 minuten nodig om te bevroren. Zo kunnen we langer genieten van prima ijs.
- \* Niet op de kussens langs de baan zitten of klimmen.
- \* Alleen met schaatsen het ijs op. Let er op dat je je schaatsbeschermers hebt afgedaan!
- \* Snelle schaatsers aan de binnenkant. Langzamere schaatsers meer aan de buitenkant. Uitrusten met maximaal twee rijders naast elkaar helemaal aan de buitenkant, ook in de bochten.  
Er hangen boven de baan borden waar dit op staat.
- \* Als je andere schaatsers wilt passeren, doe je dat aan de 'binnenkant' nadat je 'hoog' geroepen hebt.  
Doe dit nooit met hoge snelheid zonder dit van te voren duidelijk te laten horen.
- \* Invoegen in een treintje (een schaatsgroepje) doe je áchter de laatste rijder op het rechte eind.  
Niet tussen twee rijders in dus!
- \* Uitvoegen uit een treintje doe je ook op het rechte eind. Steek je rechterhand uit als je uit het treintje wilt gaan.
- \* Als je valt, houd dan je schaatsen bij elkaar en dicht op het ijs, sla je armen over je hoofd. Een helm beschermt je in zo'n situatie tegen hoofdletsel.
- \* Als er tegelijkertijd trainingen en vrij schaatsen is, rijden de snelle vrije schaatsers in de binnenbaan. Dat geldt ook voor sommige trainingsgroepen. De binnenste doorgetrokken blauwe lijn vormt de grens met de langzamere schaatsers. De buitenste doorgetrokken blauw lijn vormt de grens tussen de langzamere schaatsers en degenen die uitrijden. Tijdens het uitrijden maximaal met twee rijders naast elkaar rijden, helemaal aan de buitenkant. Met elkaar praten liever niet op de baan maar langs de baan.
- \* De trainers geven bij hun opdrachten ook instructies over het veilig uitvoeren van de opdrachten.  
Volg deze instructies op voor je eigen veiligheid en voor de veiligheid van andere schaatsers.
- \* De trainingsgroepen staan opgesteld langs de buitenkant van de baan.
- \* De vrije schaatsers en de trainingsgroepen moeten goed op elkaar letten.
- \* Houd rekening met schaatsers waarvan de schaatsvaardigheid anders is dan de jouwe en pas je gedrag daarop aan als het nodig is.
- \* IJCE biedt haar leden welbewust de mogelijkheid tot vrij schaatsen en schaatsen in trainingsgroepen. Het baanrooster is zo opgesteld dat er voldoende ruimte is voor beide categorieën om tegelijkertijd met plezier te schaatsen.
- \* Van IJCE-leden wordt nadrukkelijk verwacht dat ze met elkaar rekening houden en ruimte aan elkaar geven.
- \* Ook wordt verwacht dat rijders hulp bieden bij een ongeval. Daarvoor zijn niet meer dan een stuk of vijf mensen nodig. Van belang is dat één van deze mensen de doorstroming op de baan in goede banen leidt. Blijf niet staan kijken bij een valpartij!



## En als er dan toch een ongeluk gebeurt!

De eerste actie bij een ongeval ligt bij de trainer van de desbetreffende groep. Omdat niet alle trainers beschikken over een EHBO-diploma is het van belang dat andere rijders in de buurt assistentie verlenen als dat nodig is. Dat wordt ook verwacht als een vrije schaatser een ongeval overkomt. Als EHBO moet worden ingeroepen kan een beroep gedaan worden op onze eigen controleur bij de ingang of op het personeel van de ijsbaan. Hiervoor zijn aan de tribunekant twee noodknoppen aanwezig: één op de voorkant van de jurytoren en één op de paal bij de Ronowinkel. Hiermee wordt personeel van de ijsbaan direct opgeroepen. In het hoofdgebouw achter de jurytoren (tegenover de kleedruimte voor mannen) is een EHBO-ruimte met voldoende voorzieningen en een brancard. Onze hulpverleners mogen hier gebruik van maken.

Ik wens iedereen een veilig schaatsseizoen!!

*Willem Maris,*

## VACATURES

### **Penningmeester**

Zoals ook op de website te lezen is, heeft het bestuur inmiddels voor een deel duidelijk hoe de financiële en administratieve taken ingevuld kunnen gaan worden., voor een ander deel worden nog vrijwilligers gezocht. Het streven is om voor elke deeltaak twee mensen in te kunnen schakelen. Op de website, onder het kopje VACATURES van het menu ACTUEEL vinden jullie meer informatie hierover.

### **Toegangscontrole**

Een andere vacature ontstaat door het vertrek van Henk Koops, onze toegangscontroleur. Per 1 januari 2015 kan Henk de toegangscontrole op zondag niet meer uitvoeren en met ingang van het seizoen 2015-2016 zal hij ook de andere dagen op zaterdag, maandag en woensdag niet meer beschikbaar zijn. Omdat het IJssportcentrum pas met ingang van het seizoen 2016-2017 de toegangscontrole voor verenigingen elektronisch kan regelen, zoeken we voor volgend seizoen een toegangscontroleur die het werk van Henk kan overnemen.

**Heb je interesse of weet je iemand die mogelijk belangstelling heeft of wil je meer informatie over de werkzaamheden? Neem dan contact op met [voorzitter@ijce.nl](mailto:voorzitter@ijce.nl).**

# SCHAATSNACHT 2014

**Nog maar een paar dagen en dan begint de zesde Schaatsnacht.**

Het is altijd weer spannend wat het weer zal zijn: gaat het vriezen, of krijgen we een herhaling van de zware omstandigheden die vorig jaar golden.

We hebben een paar maatregelen genomen om het ijs, vooral aan de binnenkant van de baan, in betere conditie te krijgen. Zo wordt er het eerste uur niet geschaatst op dit stuk, en is er ook in blok 1 tijd voor een dweil indien nodig.

**SCHAATSNACHT  
VAN EINDHOVEN**

Inschrijven via de website is nog mogelijk tot 2e kerstdag om 23:59, daarna kan men zich alleen op de ijsbaan zich nog aanmelden tegen het hogere standaardtarief. Tegelijkertijd met de inschrijving, kan men zich ook nog aanmelden voor de sponsortocht 'Schaatsen voor water', in samenwerking met Plan Nederland. Plan werkt aan duurzame armoedebestrijding en betere levensomstandigheden voor kinderen in ontwikkelingslanden, met speciale aandacht voor gelijke rechten en kansen voor meisjes. Degenen die erin slagen om meer dan Euro 30 op te halen, krijgen hun inschrijfgeld achteraf retour. Een mooie beloning voor de inzet voor het goede doel.

Of het nu gaat vriezen of dooien, (West-)Friezen komen in ieder geval. Achttien scholieren met drie begeleiders van 5 Havo van het Da Vinci College uit Purmerend komen als opwarmertje voor de Weisensee naar Eindhoven. In Oostenrijk laten ze zich per kilometer sponsoren, in hun geval om zoveel mogelijk geld op te halen om voor een klasgenoot blades aan te kunnen schaffen. Lees meer hierover via de links op Facebook. Ze starten om half tien, en gaan dezelfde nacht nog terug. We hebben naast de grote deelname uit Eindhoven en omgeving, ook dit jaar weer deelnemers uit heel Nederland, bijvoorbeeld Hoek van Holland, Zeist, Waardenburg en Tuil! (stand van zaken eind november) Zoals ieder jaar, kan er ook weer muziek aangevraagd worden. Ga daarvoor naar de site. Wij kijken er weer naar uit. Jullie komen toch ook?

*De Schaatsnachtcommissie*





# OP NAAR DE KERST

Het wordt kouder en het ijs sneller ...

We hebben al een groot aantal PR's achter de rug en daar kwamen het weekend van 23-23 november ook wat leuke medailles bij!

Pleun, Justin en Bas stonden op het podium bij de gewestelijke afstandskampioenschappen 100 en 300m in Geleen. Een superleuke wedstrijd en ideaal om een keer te werken aan je starts en snelheid op een lege baan!

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

**D**aarnaast kreeg ik van Jos Dielis te horen dat er dit jaar al weer 13 kinderen van IJCE mee hebben gedaan aan het eerste Kleine Banen Toernooi. Dat op zich is al een goed resultaat maar ook de resultaten tijdens de wedstrijd waren enorm verbeterd ten opzichte van voorgaande jaren. De trainingen op de 400m baan werpen hun vruchten af!

Wij (de Opleidingsgroep) zijn ons nu aan het voorbereiden op de Gewestelijke All-round kampioenschappen 6 en 7 december. Een van de speerpunten van onze groep dit seizoen.

Dus we laten de pepernoten en al het andere suikerwerk nog even staan. In datzelfde weekend wordt er overigens ook weer gestreden om de Eindhoven Trofee. Mocht je graag een keer willen zien hoe diep de echte toppers zitten? Ga dan zeker kijken naar dit soort wedstrijden.

Succes allemaal!

“remember... there is always a little girl in the stands that wants to be just like you, don't disappoint her.”

*Frouke*

# IJCE PUPILLENTOERNOOI

Zondag 21 december 2014 vindt weer het jaarlijkse IJCE pupillentoernooi plaats.

Aan dit toernooi kunnen teams meedoen vanuit heel Nederland. Van IJCE doen twee teams mee. Ben jij pupil A, B of C (10 tot en met 12 jaar) en wil jij hier aan meedoen? Vertel het je trainer en misschien is er nog wel een plekje vrij.



**2014**      **Zondag 21 december**

Locatie: IJssportcentrum Eindhoven

Tijdstip: 18:30 – 21:00, gevolgd door de prijsuitreiking

Categoriën: Pupillen A, B en C; meisjes en jongens

Afstanden: Pupillen C: 100m – 300m  
Pupillen B: 300m – 500m  
Pupillen A: 500m – 700m

Als er voldoende tijd is dan volgt er een afsluitende marathon

Ploegsamenstelling:  
Zes schaatsers, één uit elke categorie Meisjes/Jongens pupillen A,B,C

Er doen maximaal 16 ploegen mee

Voor pupillen die nog nooit een wedstrijd hebben gereden is dit een leuke manier om eens mee te doen met een echte wedstrijd. Heb je al eerder aan wedstrijden meegedaan? Dan kun je misschien je PR wel verbeteren. Iedere deelnemer krijgt een herinnering na afloop van het toernooi.

Uiteraard zou het leuk zijn als overige IJCE-leden naar de ijsbaan komen om te kijken en onze pupillen aan te moedigen. Voor een sfeerimpressie kun je op de website van IJCE nog het fotoalbum vinden van het toernooi van voorgaande jaren.

*De Wedstrijdcommissie*

# IJCE CLUBKAMPIOENSCHAPPEN 2014/2015

Zaterdag 31 Januari en zondag 1 Februari vinden op de ijsbaan in Eindhoven de IJCE clubkampioenschappen plaats.

Aan deze wedstrijden kunnen alle IJCE-leden deelnemen, dus zowel licentie- als niet-licentiehouders. Jong, oud, snel of langzaam, iedereen is van harte welkom om deel te nemen.

Het voorlopig afstandsprogramma is:

Categorie	1 feb.	1 feb.	2 feb.	2 feb.
Pupillen F en E	100	300		
Pupillen D en C	300	500		
Pupillen B en A	300	500	700	
Junioren C	500	500	1000	
Junioren B	500	1000	500	1500
Junioren A	500	1000	500	1500
Lic. -> (Neo-)senioren, masters	500	1000	1500	3000
Geen lic. -> (Neo-)senioren, veteranen			500	1000/1500

Voor de jongste pupillen (C t/m F) zal het wedstrijdprogramma op 1 avond afgewerkt worden. Bij de categorieën met meer dan twee afstanden, zullen maximaal 2 afstanden per avond worden verreden. De wedstrijden zullen op beide dagen aanvangen om 18:15 uur en duren tot 21:00 uur (voor de kleintjes wat vroeger). Gelieve ruim op tijd aanwezig te zijn om de wedstrijden soepel te kunnen laten verlopen.

Aanmelden kun je tot zondag 25 januari doen via de IJCE website (Activiteiten -> Clubkampioenschappen -> Inschrijven en afmelden).

Wij hopen velen van jullie te kunnen begroeten bij de komende kampioenschappen!

*De Wedstrijdcommissie*

**Graag wil ik de leden van IJCE bedanken voor de steun die ik heb ontvangen tijdens de ziekte en later bij het overlijden van mijn echtgenote Annette Burghout. De vele kaartjes, berichtjes, bezoeken en mondelinge reacties hebben mij gesterkt bij het dragen van dit grote verlies.**

*Paula van der Kaaij*

# NIEUWS OVER DE WEDSTRIJD LICENTIES, EN, GEWESTELIJK ABONNEMENTEN

**De KNSB heeft aangegeven dat leden van ijsverenigingen die een licentie willen deze vanaf 1 december aanstaande zelf kunnen gaan aanvragen bij de KNSB.**

De precieze details zijn nog niet bekend voor hardrijders, shorttrackers en marathonrijders. Dat men nu alvast dit nieuws naar buiten brengt zit hem in de skeelerlicenties. Vanaf dit seizoen is er maar één licentie van de KNSB, welke 'schaatssport' je ook beoefent onder haar auspiciën. Het skeelerseizoen loopt per 31 december af, dus deze KNSB-leden zijn de eersten die zelf hun licentie bij de KNSB gaan verlengen of aanvragen.

Zodra de details over het te verstrekken wedstrijdnummer (wat van het Gewest van de KNSB moet komen) en de wijze van aanvragen of verlengen bekend zijn hoor je dat uiteraard meteen! Mocht je nog een licentie willen aanvragen, dat kan dat tot nader bericht via het formulier op de website van IJCE.

Dit jaar hebben er maar liefst 32 pupillen een licentie van de KNSB, in totaal zijn er 57 KNSB-licentiehouders bij IJCE die dus mee kunnen doen aan wedstrijden.

Veel schaatsplezier gewenst!

*Lesley de Putter*

## INSCHRIJVEN SPI 2015



**Het is alweer bijna december en daarmee komt het SPI weer in zicht. Dit jaar wordt het SPI vroeger dan voorgaande jaren, namelijk in januari al verreden. De inschrijving en betaling vindt weer digitaal via de website plaats.**

### **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 mogelijk

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?**

Zaker! 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.

### **Hoe werkt het 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.

**Let op!**: het inschrijfsysteem is gebaseerd op een **persoonlijk e-mailadres per deelnemer**.

Meerdere deelnemers op hetzelfde e-mailadres inschrijven is dus niet mogelijk

**Let op!**: inschrijven is mogelijk vanaf **woensdag 10 december tot en met dinsdag 6 januari**

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/web/node/56> of scan de QR-code onderaan dit artikel.

### **Belangrijke data SPI 2015**

Het SPI wordt dit jaar op verzoek van het bestuur eerder dan andere jaren gereden met het oog op de afstemming op andere evenementen. We hebben de snelle rijders op de eerste rit op 19 januari gepland omdat uit deze categorie waarschijnlijk relatief veel IJCE'ers de 2e helft van januari richting Weissensee trekken.

SPI 2013/2014	Datum
Start inschrijven SPI	Woensdag 10 december
Sluiting inschrijven SPI	dinsdag 6 januari
SPI-rit senioren snel > ca. 75 ronden	maandag 19 januari
SPI-rit junioren en langzame senioren	zaterdag 24 januari
SPI-rit senioren < ca. 75 ronden	maandag 26 januari (reserve)
Incasso inschrijfkosten	half januari

### Mogelijk twee in plaats van drie SPI-ritten

Om zo min mogelijk ijsuren uit te laten vallen zullen we, als het aantal inschrijvingen achter blijft, de derde rit op 26 januari schrappen. De deelnemers aan deze rit worden dan verdeeld op basis van het aantal te rijden ronden over beide andere ritten. Communicatie hierover zal via de website verlopen, dus kijk daar regelmatig op voor het laatste nieuws.

### 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 10 december tot en met dinsdag 6 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, Rieks Eggens, Egbert Gramsbergen, Wim Ottenhoff*



# ELFSTEDENVERENIGING

Als half november de NOS nieuwsdienst het journaal opent met nieuws van de Vereniging De Friese Elfsteden uit Friesland dan veert Thijs omhoog. Het zal toch niet waar zijn dat ik het weer onvoldoende in de gaten heb gehouden en de rayonhoofden bijeen zijn geweest? Of nog erger dat door de vereniging de 16e tocht wordt aangekondigd?



Bij ons was het najaar weer eens veel te zacht. Herfst betekent veelal regen, wind of zelfs storm, vallende blaren en zo en dan een nachtvorstje om de bomen wat sneller kaler te maken. De maand november was zelfs aangenaam. De ene mooie dag volgde na de andere. Van veel regen is amper sprake en hoewel de luchtvochtigheid steeds hoog is, blijven wind en storm weg. Heb ik even het weer in het Noorden van het land wat verkeerd ingeschat of is mij iets ontgaan? Nee dus.

Onze Wiebe weet te vertellen dat er met ingang van het seizoen 2015-2016 niet meer geloot hoeft te worden en dat iedereen die lid is aan de tocht kan deelnemen. Gejuich. Aan een jaarlijkse tergende onzekerheid is een einde gekomen. Enkele leden hoeven geen baard meer te laten staan om te lijken op personen van wie ze de kaart hadden willen lenen. Nou de tocht nog.

Gelijktijdig valt het boekje van de vereniging in de bus. Uitvoerig wordt verslag gedaan van de jaarvergadering van vorig jaar. Echte problemen zijn er amper. Alles gaat crescendo, behalve natuurlijk dat het niet heeft gevoren afgelopen jaar. Volop geld in kas en 530 leden op de jaarvergadering. En zeer boeiende vragen bij de rondvraag.

Zo vraagt een van de leden om voor de veiligheid van de ridders op de dag van de tocht een jachtverbod op de ganzen willen instellen. De ganzen willen immers ook rustig naar de elfstedentocht kunnen kijken. Een mevrouw wijst erop dat op 1 februari veel leden naar het afscheid van Koningin Beatrix willen kijken. Vriendelijk verzoek om de tocht dan niet door te laten gaan.

Beide verzoeken zullen in welwillende overweging worden genomen.

Verderop wordt er gewag gemaakt van ene ir. Joop de Jong uit Eindhoven.

Wie was Joop de Jong uit Eindhoven?

In de analen van de vereniging de Friese Elf Steden heeft hij indruk gemaakt. Hij had liefst zes kruisjes in de kast hangen. Verworven in de periode 1933-1956. Hij wordt omschreven als een echte Elfstedenfanaat. Na iedere tocht tikte hij uitvoerig – doorgaans acht velletjes op A4 formaat – zijn belevenissen uit.

Zo weet hij te vertellen dat de tocht in het oorlogsjaar 1942 voor hem een waar eeftijst is geworden. Op advies van voorzitter Hepkema stopte de Jong in Workum voor een



maaltijd. Hij verbaasde zich erover dat hij zonder distributiebonnen volop snert met worst en varkensvlees kon krijgen.



In zijn woonplaats waren die producten bij zijn slager niet meer te koop. Het was een echte 5-sterrenmaaltijd en dat voor maar een kwartje. Hij consumeerde maar meteen drie porties tegelijk en kon daarna de tocht met gemak uitrijden.

Is het de (schoon)vader van Aite? Of de vader van Pieter de Jong. Wie het weet mag het zeggen

Thijs zelf denkt dat het import is geweest.

De naam komt hier wat minder voor en is in die dagen in Brabant meestal weggelegd voor mensen van buitenaf. Mogelijk iemand die bij Philips was neergestreken.

Ab Cappon (6 kruisjes), Cor Beckers (6 keer uitgereden en 5 kruisjes) en Frits Loots allemaal leden van de IJclub Eindhoven met meerdere kruisjes achter hun naam, staan in de analen van de IJclub bijgeschreven. En een hele reeks gerenommeerde leden van de IJclub Eindhoven hebben drie kruisjes. Maar zes kruisjes? Ik ben de naam van Joop de Jong binnen IJCE nog niet tegengekomen. Was het een Einzelgänger zonder vereniging of was het gewoon een bescheiden lid, zoals wij er velen hebben? De vereniging is pas in 1945 opgericht. Wie weet meer?

Maar wat de tocht zelf betreft. Vorig jaar hebben nog niet eens een nachtvorstje gehad.

Maar op de Zuidpool vindt wel stevige ijsaangroei plaats? Helaas ligt Friesland niet in het Zuiden. De Noordpool lijkt juist veel ijs te verliezen.

Wereldwijd extremen in het weer... Het zuiden van Marokko krijgt te maken met zware regen met als gevolg overstromingen in de woestijn. In Noord Amerika in één etmaal zeer veel sneeuw en een temperatuur die in één etmaal 20 graden daalt. Drie dagen later gevolgd door zomerweer en 15 graden overdag. Gevolg: overstromingen. Hetzelfde gebied waar vorig jaar langdurig een van de strengste winters van de afgelopen decennia heeft geheerst.

En hier? ... Voorlopig rust. Maar wel nog nooit zoveel kraanvogels tegelijk op trek boven Nederland dit najaar.

Als we nou nog een keer een van die winterse extremen gaan meemaken ... Het zou zo maar kunnen. Thijs heft hulpeloos zijn handen ten hemel. Thijs weet het ook niet meer.

*Thijs, van het natuurijs.*

# DE BASIS SCHOOL PRESTATIE RITTEN

**Bleke bekjes bij de kinderen van de spanning. Onrustige ouders die hun kind voor het eerst het ijs opsturen. Baancommissarissen die met schrik en beven afwachten van wat ze te wachten staat. Allemaal ingrediënten die de basisscholenprestatieritten zo leuk maken.**

Klokslag 18.00 uur afgelopen 21 november, was het zo ver. Een paar honderd kinderen van de groepen drie t/m vijf stonden gereed om aan hun barre tocht van 20 minuten te beginnen. De Eindhovense wethouder van sport, Bianca van Kaathoven, bewijst dat ze inderdaad tot tien kan tellen. En wel van achter naar voren. Zo waar een hele prestatie, maar het is haar gelukt. Toen de nul was gevallen gingen onder luide aanmoedigingen van de in groten getale aanwezige ouders hun kinderen van start. Maar al ras werd het niveau van de deelnemers duidelijk. Er crosten schaatsers, veelal met ijshockeyschaatsjes ondergebonden, tussen het gekrioel door. Daar hoeft je als baancommissaris niet op te letten. Die vallen, staan weer op en rijden verder. Zo lang dat maar in de goede richting gaat, en dat is nog steeds tegen de klok in, geeft dat weinig problemen. Maar ocharm, de kinderen die voor de eerste keer kennis maken met het ijs. Die komen erachter dat het ijs verdomd glad is en recht op schaatsen staan een circusact betekent. Maar daar zijn dan baancommissarissen voor. Je probeert zo'n kind aan de hand te nemen en rijdt samen een rondje van 8 minuten en 22 seconden. Want als je een dergelijke beginneling los laat zakken ze ook meteen op hun achterste. Uit ervaring weet deze baancommissaris dat het overeind houden van een kind gelijk staat aan het schaatsen van een rondje met een zak aardappelen van 25 kg. Maar ook dit kind, onderweg pratend als Brugman en vertellend dat ze zo goed kan skiën, is apentrots dat ze een ronde heeft volbracht. De commissaris is ook zielsgelukkig dat hij het kind weer bij de rechtmatige ouders, daar gaan we dan maar van uit, heeft afgeleverd. Dat deze goedwillende vrijwilliger bijkans een hernia heeft opgelopen is niet van belang. Maar gelukkig zonder noemenswaardige brokken rijdt het gros van de kinderen hun twintig minuten vol. Voor velen een hele prestatie, voor sommigen een peulenschil, maar allemaal kunnen ze met een gerust hart hun medaille in ontvangst nemen en met een goed gevoel huiswaarts keren.



Plots komen er professionals op de baan. Eerst pupillen van de afdeling hardrijden die wat starts oefenen en wat rondjes rijden en vervolgens pupillen van de ijshockeyclub die allerlei capriolen uithalen en nu al laten zien dat met een beetje oefening het schaatsen erg leuk kan zijn. Het is zuivere propaganda voor het schaatsen, alleen het duurde wat te lang. De nog steeds aanwezige wethouder vertoonde om 19.15 uur voor de tweede keer het kunstje om van achter naar voren tot 10 te tellen. Wat er toen gebeurde wil je niet weten. De hele 400 meter baan was gevuld met leerlingen van groepen zes, zeven en acht die hun barre tocht van 40 minuten trachten vol te maken. In deze groep was het niveauverschil soms best groot. IJshockeyers crosten met hun veel betere techniek tussen de andere kinderen door. Soms sloeg je hart tien slagen over, maar het ging alsmar goed. Ook blijken er diverse kinderen rond te rijden die bij het kunstrijden diverse trucjes hebben geleerd en dat te pas en te onpas lieten zien ook. Ook hier weer kinderen die voor het eerst op schaatsen stonden en overeind geholpen moesten worden. Want zelfstandig op schaatsen staan was er daar niet bij. En dan heb je een zak aardappelen van 40 kg te sjuwen en kun je als baancommissaris na een ronde van 10 minuten en 12 seconden sjuwen meteen afgevoerd worden. Maar het blijft een machtig gezicht dat zoveel kinderen plezier aan het schaatsen beleven. Ook hun wacht een medaille als beloning voor het volbrengen van hun barre tocht.

Tot slot nog een dank aan de voortreffelijke organisatie. De voorbereiding, alles voor het evenement gereed maken, is voortreffelijk werk. Koffie, thee, soep, broodjes en cake was in voldoende mate aanwezig om honger en dorst van de talloze vrijwilligers te stillen. Het is en blijft een geweldig feestje, waar zowel de leerlingen van de basisscholen als hun aanwezige trotse ouders veel plezier aan hebben beleefd. Ook het grote leger vrijwilligers ziet met veel plezier terug en ziet al weer uit naar de editie van 20 november 2015.

Opa en zijn twee kleinkinderen hebben de tocht van 40 minuten ook volbracht, en opa was tevens meerjend baancommissaris en na afloop rugpatiënt.



*Hugo Baart*

Een aantal kinderen van Basisschool Beppino Sarto hebben een kort verhaaltje geschreven over de BSPR waaraan zij hebben deelgenomen. Vol trots en met blije gezichten. De kinderen – Nahid, Ramy en Darius – zijn leerlingen van de Beppino Sarto-school waar Jos van Stratum 'De Meester' is.



#### *De schaatsbaan 40 minuten lang. Door Nahid*

Ik vond het heel erg leuk, maar ik viel wel vaak op de schaatsbaan. Dat deed echt zeer. Eerst kon ik het niet, maar toen kon ik het wel! Ik schaatsste met een juf en met Sila. Iemand ging me alleen heel hard uittlachen, dat vond ik niet leuk. Ik had hele lelijke blauwe schaatsen, maar ze deden het wel goed. Ik heb: Sila, Iris, Angel, Brit, Sinem, Tygo, Clim, Sebastiaan en meneer Jos gezien. Ik kreeg een heel mooie medaille.

#### *De schaatsbaan door Ramy*

Ik ben vaak gevallen op de schaatsbaan en daarom heb ik een blauwe plek gekregen. Ik heb nog geen medaille gekregen, want dat zijn ze vergeten. Ik heb mijn vriend gezien op de schaatsbaan en dat vond ik erg leuk. Het was de eerste keer dat ik ging schaatsen. Mijn schaatsen waren blauw en dat vond ik heel mooi, want blauw is mijn lievelingskleur. Ik ben wel sloom met schaatsen, maar dat vind ik niet zo erg. Ik heb Seywashah gezien en ik zit in groep 4 bij meneer Jos.

#### *De schaatsbaan door Darius*

Ik vond het heel leuk dat ik met Clim heb gespeeld op de schaatsbaan. Ik ben een paar keer gevallen, maar het lukte me wel best goed. Het was de eerste keer dat ik ben gaan schaatsen. De schaatsen zelf vond ik helaas niet leuk, want ze waren blauw en dat vind ik niet mooi. Ik was heel langzaam met schaatsen, maar dat maakt niet uit. Meneer Jos gaf mij de medaille.

**Ook Muria en Bent, de kleinkinderen van IJCE-lid Hugo Baart, die op de Basisschool 'De Talisman' zitten hebben met enthousiasme de BSPR gereden en hieronder hun verhaal**

Hallo allemaal,

Wij zijn Nuria en Bent van Ommen en we zitten op basisschool de Talisman in Stratum, Eindhoven. We hebben vrijdagavond mee geschaatst met de basisschoolprestatieriten.

"We vonden het heel leuk om met z'n allen te schaatsen," zegt Nuria. "In het begin viel ik nog maar na een ronde ging het goed," zegt Bent, "en we hebben allebei 40 minuten geschaatst. En een medaille gekregen. Daarna gingen we chocolademelk drinken, het was leuk."

Groetjes,



*Nuria en Bent*

## SCHAATSEN EN NLP

**Wellicht even goed om mij nog voor te stellen voor diegenen die mij nog niet kennen.**

**Een aantal jaren ben ik trainer van de opleidingsploeg van IJCE.**

Dit doe ik dit jaar samen met Frouke Oonk en Jos Dielis. Daarnaast geef ik eveneens shorttrack-trainingen. Mijn interesse gaat vooral uit naar techniek omdat ik technische achtergrond heb. Op het gebied van mentale training heb ik het certificaat van NLP-Master trainer behaald. Deze trainingen heb ik bij Richard Bandler gevolgd. Dit is de grondlegger van NLP. Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP)

NLP is een systematische manier om naar de werking van ons brein te kijken. Anders dan neurowetenschappers dat doen zoals bijvoorbeeld Bruce Lipton. Toch komen deze vakgebieden vaak dicht bij elkaar. NLP maakt gebruik van deze wetenschappers. De kennis wordt gebruikt om met anderen te communiceren. In het schaatsen ben ik vaak sporters tegen gekomen die belemmeringen ervaren die worden opgeroepen in hun brein. Faalangst, 'het niet kunnen', rotsvastе overtuigingen zijn enkele van deze voorbeelden. Ook vervelende ervaringen in het verleden kunnen een sporter belemmeren in het leveren van een prestatie.

NLP wil breinprocessen verbeteren door middel van de linguïstiek. Het idee is dat wanneer je tegen mensen de juiste dingen zegt en aan de slag gaat met een aantal technieken, dat daardoor problemen worden opgelost of de situatie verbeterd. Het leren omgaan met teleurstellingen is één van de problemen waar sporters vaak tegenaan lopen. De kunst bestaat erin te ontdekken wat er in het brein gebeurt waardoor deze teleurstelling ontstaat. Indien de juiste vragen worden gesteld geeft de sporter precies aan wat er in zijn brein gebeurt. Hier kan een NLP-trainer vervolgens mee aan de slag. Het is echter essentieel om de juiste vragen te stellen en niet, zoals zo vaak gebeurt, de sporter suggesties te geven die bij jezelf heel goed werken maar bij deze sporter totaal geen impact hebben. Vaak wordt me gevraagd of NLP wetenschappelijk is.

Met de onthullingen de laatste jaren uit de wetenschap lijkt me dat geen goede kwalificatie. NLP wordt ook vaak vergeleken met psychologie maar staat in werkelijkheid juist tegenover psychologie. Gelukkig zien we de laatste jaren dat steeds meer psychologische opleidingen kennis nemen van NLP. NLP maakt niet gebruik van geen objectieve kennis, maar gaat uit van de subjectieve ervaringen van jezelf en de mensen om je heen. Het maakt niet uit hoe het 'echt' is, het enige dat telt, is hoe mensen (sporters) het ervaren. Vandaar dat het vaak beter is om vragen te stellen aan de sporter dan een suggestie te geven hoe het jij het ervaart.

Wanneer ik eenmaal ontdekt heb wat de sporter dwars zit gebruik ik verschillende technieken om deze barrière te slechten. Indien blijkt dat het niet heeft gewerkt gebruik ik dit als feedback naar mezelf om het de volgende keer anders te doen. NLP is niet de sleutel tot alle problemen en heeft ook niet de intentie dat te zijn. NLP gaat over je goed voelen, plezier maken en ontspannen. Blijf kritisch en check goed bij jezelf of de resultaten positief zijn wanneer je met NLP aan de slag gaat. Je goed voelen, plezier maken en ontspannen lijkt een prima gemoedstoestand om sportieve prestaties te leveren. Mocht je hierover meer willen weten schroom dan niet mij aan te klampen op het ijs!

Sportieve groet,

*Peter Traanman*

## SCHAATSEN EEN VREEMDE TAAL

**Na de nodige hindernissen aan het begin van het schaatsseizoen, mocht ik een paar weken geleden mijn vaardigheden als trainer gelukkig weer ten uitvoer brengen. IJclub Eindhoven was voor haar enthousiaste masters groep op zoek naar een trainer en via via vonden wij elkaar.**

Het is een hele bijzondere en uitdagende opgave om training te geven aan een stel doorgewinterde toer-, langebaan- en marathonschaatsers. In verschillende samenstellingen traint deze groep op maandagavond, donderdagavond en zaterdagochtend, waarbij ik de maandag en zaterdag training voor mij rekening zal nemen, Pascal Van Asperdt neemt de training op donderdag voor zijn rekening

In mijn trainingen werk ik altijd volgens een redelijk vast concept. We beginnen natuurlijk met inrijden om daarna eerst steeds aandacht te besteden aan een techniekaspect, waarbij ik stevast gebruik maak van de leerspiraal. Daarna gaan we over tot het trainen van een bepaald onderdeel van het uithoudingsvermogen, intensieve intervallen, duurvermogen of tempo. Tijdens het techniekgedeelte maak ik dus gebruik van de leerspiraal, waarin alle aspecten die tijdens de schaatsbeweging van belang zijn aan bod komen. Afwisselend worden deze aspecten ingebracht in de training voor zowel het rechte eind als de bocht.

Daarbij concentreer ik mij tijdens een bepaalde training, ook qua feedback, op het onderwerp van de dag. Dat laatste is best lastig aangezien de schaatsbeweging een zogenaamde totaalbe-



weging is, wat betekent dat aandacht voor een bepaald onderdeel ook altijd invloed heeft op de rest van de beweging. Dat is een heel belangrijke constatering want zowel deelnemer als trainer moet zich realiseren welke consequenties een bepaalde technische aanpassing of oefening kan hebben. Zo heeft bijvoorbeeld aandacht voor de plaatsing invloed op de lengte van de afzet: een vertraagde plaatsing zorgt dat de afzet later komt, wat vervolgens de timing van de beweging van het bovenlichaam verandert, enz.

Voor al deze bijkomende verschijnselen sluiten we ons af en focussen op het onderwerp van de dag. In een later stadium, als het geoefende in de eigen totaalbeweging wordt opgenomen, dan verdwijnen de bijverschijnselen gegarandeerd weer.

Schaatsen is eigenlijk net als het leren van een vreemde taal, eerst woordjes leren en automatiseren, dan werkwoorden vervoegen en daarna zinnen maken en spreken.

Tegelijk met de publicatie van "Baankrabbels" zal ik deze column op mijn website <http://www.togrow.eu/blog/>, in mijn blog publiceren. Reacties mogen daar gepost worden.

*Vincent van Wersc*

## **WIM HABRAKEN (RONO-SPORT) OVERLEDEN**



**Op 4 december 2014 is Wim Habraken toch nog onverwacht overleden. Hij leed al enige tijd aan kanker. In november jl. hebben we hem nog wel in de RONO winkel op de ijsbaan gezien. Eind november 2014 is Wim geopereerd. Daarbij opgetreden complicaties zijn hem noodlottig geworden. Wim is 70 jaar geworden.**

**Wim was jarenlang het gezicht van RONO Sport op de ijsbaan. Hij was een groot supporter van IJCE, adviseur voor veel IJCE-leden op schaatsgebied, leverancier van onze clubkleding, vaste adverteerder in de Baankrabbels en altijd een sponsor op wie IJCE kon rekenen bij bijzondere activiteiten.**

*Gerard van Oosten*



# JAARPROGRAMMA IJCE 2014-2015

DECEMBER 2014			
za 20	Wedstrijden voor alle jeugd van grote en kleine baan, over 100m.	400m baan	08:30 – 09:45
za 20	Trainingswedstrijd 6, IJCE pupillen / Masters	400m baan	18:15 - 20:45
zo 21	Pupillentoernooi	400m baan	18:15 - 20:45
wo 24	IJSsportcentrum gesloten ivm Kerstavond	30x60m buiten- en binnenbaan, 400m baan	na 17:00
do 25	IJSsportcentrum gesloten	30x60m baan, 400m baan, shorttrack baan	hele dag
za 27	Schaatsnacht van Eindhoven	400m baan	17:30 aanvang
za 27	Oudjaarsrit pupillen	30x60m buitenbaan	08:45 - 09:45
wo 31	IJSsportcentrum gesloten ivm oudjaarsavond	30x60m buiten- en binnenbaan, 400m baan	
JANUARI 2015			
do 01	IJSsportcentrum gesloten	30x60m buiten- en binnenbaan, 400m baan	hele dag
za 03	Nieuwjaarsrit pupillen, stempeltocht met lekkers	30x60m buitenbaan	08:45 - 09:45
zo 04	Schaatsen voor visueel gehandicapten	30x60m buitenbaan	08:30 - 09:30
zo 04	Trainingswedstrijd 7, IJCE pupillen / Masters	400m baan	18:15 - 20:15
ma 05	Seniorenhappening met muziek en oliebollen	400m baan en na afloop in t Schaetshuys	20:00 - 21:15
zo 11	Trainingswedstrijd 8, IJCE pupillen / Masters	400m baan	18:15 - 20:45
za 17	Trainingswedstrijd 9, IJCE pupillen / Masters	400m baan	18:15 - 21:15
za 17	Pupillentoernooi Den Bosch Gewestelijk kampioenschap	Den Bosch, Sportiom	
ma 18	SPI brons-zilver-goud	400m baan	ntb
za 24	SPI brons-zilver-goud	400m baan	ntb
za 24	Trainingswedstrijd 10, IJCE pupillen / Masters	400m baan	18:15 - 21:15
za 31	Clubkampioenschappen	400m baan	18:15 - 20:30
FEBRUARI 2015			
zo 01	Clubkampioenschappen	400m baan	18:15 - 20:30
zo 01	Schaatsen voor visueel gehandicapten	30x60m buitenbaan	08:30 - 09:30
za 07	Trainingswedstrijd 11, IJCE pupillen / Masters	400m baan	18:15 - 21:15
za 14	Carnavalsviering	30x60m buitenbaan	08:45 - 09:45
di 17	Pupillentoernooi Tilburg	Tilburg	
MAART 2015			
zo 01	Schaatsen voor visueel gehandicapten	30x60m buitenbaan	08:30 - 09:30
ma 02	Clubmarathon IJCE	400m baan	ntb
za 07	Marathon: mass. Start jeugd	400m baan	18:15 - 20:15
za 07	Pupillentoernooi finale	ijsbaan Breda	
za 07	Inleveren huurschaatsen	Materiaalhok IJCE	09:45-10:00
Zo 08	Seizoensluiting Luc Prins en Ab Hagendoorn ritten	400m baan	08:45-09:45
Ma 09	Sluiting IJSbaan		

Let op! Het jaarprogramma wordt wekelijks bijgewerkt Kijk voor de actuele gegevens op de IJCE website !  
 jaarganda op de IJCE website: [www.ijce.nl](http://www.ijce.nl) of op de IJCE monitor bij ingangcontrole van het IJSsportcentrum Eindhoven.



## COLOFON

<b>BESTUUR</b>			
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 Maasakkers	040-2216512	penningmeester@ijce.nl
PR en Communicatie	Marianne Vincken	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

<b>DIENSTEN IJCE</b>			
Ledenadministratie	Paul Batenburg	0495-585911	ledenadministratie@ijce.nl
Centrale financiële administratie	Riet Willems IBAN:NL65INGB0663040604 t.n.v. IJscub Eindhoven	0499-571023	hlc.willems@gmail.com

<b>WEDSTRIJDEN IJCE</b>			
Wedstrijdlicentie Administratie (wedstrijd-abonnementen en licenties)	Lesley de Putter - Smits IBAN:NL76INGB0002131100	040-2459352	wedstrijdlicentie@ijce.nl
Wedstrijdcommissie	Irma Timmermans	06-12400018	wedstrijdcom@ijce.nl
SPI-commissie	Hans van Beurden	040-2027980	spi-commissie@ijce.nl

<b>ANDERE DIENSTEN</b>			
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)	0032-11803207 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](http://www.rono.nl)

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

Ruim  70 jaar sportieve ervaring  
en een begrip op sportgebied

Voor al uw schaatsartikelen

Schaats-Shop Kunstijsbaan Tel 040-2550072



**RUNN  
WINTER  
WEEK**

5 - 15 februari  
Falun - Borlänge  
Zweden

Runn Winter Week

5 feb KPN Grand Prix 3

6 feb 100km toertocht

7 feb KPN Grand Prix 4

8 feb 90 km toertocht

10 feb 200 km toertocht

12 feb 100 km toertocht

14 feb 42 km toertocht

**100% NATUURIJS**

**[WWW.RUNNWINTERWEEK.SE](http://WWW.RUNNWINTERWEEK.SE)**

Voor al uw sportartikelen

**ROMOsport**

Strijpselstraat 92 Eindhoven Tel 040-2517100 / 2523232

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

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

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

**ROMOsport**

**Voor al uw schaatsartikelen**

Schaats-Shop Kunstijsbaan Tel 040-2550072



Port Betaald  
Port Payé  
Pays-Bas



IJSC CLUB EINDHOVEN