



thialf

Afsluiting
schaatsseizoen

H⁷
R
DE HESSENRIJDERS

1
HESSENREVUE

CLUBBLAD

Jaargang 32, voorjaar 2017

Pelgrom, uw land- en tuinbouwspecialist voor verkoop, onderhoud en reparatie...

Is uw machine
al klaar voor
de lente?
Maak nu een
afspraak en
profiteer van
10% korting
op de
onderdelen.



Fa. PELGROM-HUMMELO

MASSEY-FERGUSON

LANDBOUWMECHANISATIEBEDRIJF

Broekstraat 1 - 6999 DE Hummelo
Tel: 0314-38 18 42 - info@pelgrom.nl

www.pelgrom.nl

SCHILDERSBEDRIJF Henk Teunissen

- ✦ Restauratie / renovatie
- ✦ Binnen- en buitenwerk
- ✦ Wandafwerking
- ✦ Beglazing, enkel en isolerend

Roomstraat 11a - 6996 DX Drempt

Tel. (0314) 38 20 09

Mobiel 06-22149011

E-mail: hteunissen@versatel

De Hessenrijders

Opgericht: 25 november 1987

Lid van de KNSB



Bestuur:

Voorzitter	Irma van Hof	v.d.H.Abersonlaan 14	6998 AX	Laag-Keppel	0314-381861
Secretariaat	Harry vd Zijden	Olmuslaan 5	6998 AH	Laag-Keppel	0314-382427
Penningmeester	Dick Smit	Nederbergweg 4	7008 AZ	Doetinchem	0314-642569
Algemeen	Henk Luesink	Keppelseweg 7	6999 AM	Hummelo	0314-381345
	Dineke de Bruin	Geerhuizen 9	6983 HD	Doesburg	0313-476605

Redactie Hessenrevue:

Harry vd Zijden	Olmuslaan 5	6998 AH	Laag-Keppel	0314-382427
Wim van Hof	v.d.H.Abersonlaan 14	6998 AX	Laag-Keppel	0314-381861
Sabina Visser	De Gasperilaan 99	7007 MV	Doetinchem	0314-345354

Kopij naar: s.visser52@chello.nl

Website: www.hessenrijders.nl
webmaster/Content manager: Arjan Pool / Wim van Hof

E-mail: info@hessenrijders.nl

Training: schaatsconditietraining en skeelertraining
Wim van Hof v.d.H.Abersonlaan 14 6998 AX Laag-Keppel 0314-381861
skeelertraining
Frans Monchen Marnedal 23 7007 HH Doetinchem 0314-327675

Schaatstraining in Deventer:

Voor informatie betreffende de deelname, kosten en tijden kunt u contact opnemen met het secretariaat.

Beheer ijsbaan Laag-Keppel:

Het bestuur van de vereniging in samenwerking met vrijwilligers.
IJsmeester Henk Frederiks Dorpsstraat 27 6998 AA Laag-Keppel 0314-381953

**Het bankrekeningnummer (IBAN)
van de Hessenrijders is:
NL 10 RABO 0315 0226 04**

Het verenigingsjaar loopt van 1 april t/m 31 maart.
Opzegging lidmaatschap schriftelijk bij het secretariaat vóór 1 april.
Het winterseizoen is van 1 oktober t/m 31 maart. Het zomerseizoen van 1 april t/m 30 september.

Voorwoord



Voorjaar, lente kriebels...

Het is eind maart en 20 graden. De schaatskriebels zijn 'acuut' verdwenen en maken plaats voor lentekriebels. Je wilt naar buiten, genieten van de eerste warme, mooie lentedagen. De winter lijkt ver weg. Het begint weer te kriebelen, je krijgt nieuwe energie. Ik weet niet hoe het jullie vergaat, maar ik krijg er weer een boost van. Het lijkt wel of je, net als de bomen en de planten, weer opbloeit. Het leven lacht je tegemoet. Dat is dan wel weer mooi van het klimaat in Nederland. Ook op het weiland langs de Oude IJssel is het lente geworden...het water eraf, de schapen erop. Er lopen 260 schapen te grazen. Onze wakkere, alerte 'ijsdikte-meter' Dirk Minor heeft ze persoonlijk geteld.



Ik vraag me wel eens af hoe het leven op Aruba zou zijn ? Geen schaatskriebels, geen lentekriebels, geen kleding wissel in je kast, het leven lijkt me bijna saai. Voor mij is het wonen in dit land nog zo slecht niet. Leven met de seizoenen, heerlijk. En als er geen ijs is...dan ga je toch naar Zweden, Oostenrijk of...China. En als het geen warme zomer wordt, dan ga je toch naar..., waar je ook naar toe gaat, geniet ervan, leef het leven.

Ik wens iedereen een mooie lente en een heerlijke zomer met veel sportieve activiteiten.

Irma van Hof, voorzitter

Van de bestuurstafel



Het is gaan vriezen in januari, we waren er klaar voor, helaas...de baan kon met een ijsdikte van 6 cm niet opengesteld worden voor het publiek. De natuur heeft ons in de steek gelaten, het is niet anders. De draaiboeken liggen weer in de kast.

Jaarvergadering

In de Nieuwsbrief hebben we de datum al genoemd, vrijdag 21 april. De vergadering is weer in de recreatieruimte van camping Siebieverden in Eldrik. We starten om 19.00 uur met een leuke buitenactiviteit, daarna gaan we naar binnen voor het officiële gedeelte. Als afsluiting hebben we bewegende beelden van actieve Hessenrijders. Tijdens de vrijwilligersavond hebben we al kunnen genieten

van een beeldverslag van diverse activiteiten, na de winterperiode zijn er weer nieuwe beelden bijgekomen om te laten zien. De uitnodiging met de agenda en de andere documenten worden naar alle leden gemailld. Heb je geen e-mail, geen probleem dan komen ze in je gewone brievenbus.

Skeeleren

Het skeeler uur voor de oudere jeugd en de volwassenen is gestopt op 1 april. Er was nog niet erg veel belangstelling, we gaan hier deze zomer meer reclame voor maken en we hopen dat de belangstelling groeit. We geven het nog niet op, er zijn plannen om vanaf 1 okt. weer een uur de Hessenhal te huren voor het volwassen skeeleren. Voor de jeugd gaat het skeeleren gewoon verder op donderdagavond van 19.00 – 20.00 uur. Er zijn contacten met IJD (ijsvereniging Doetinchem), zij hebben een mooie 400 m skeelerbaan. We zijn in gesprek om te bekijken waar we elkaar als vereniging kunnen versterken. Wat kunnen wij de leden aanbieden? 's Zomers skeeleren in Doetinchem op de buitenbaan, 's winters binnen skeeleren in de Hessenhal. Zijn er nog andere mogelijkheden? Onder welke condities? Zodra er definitieve afspraken zijn gemaakt zullen wij de leden via de Nieuwsbrief hierover informeren. Er zijn al wel wat wedstrijden in Doetinchem gepland waar de skeelerjeugd aan mee kan doen. Meer info elders in dit blad.

Fietsen

Vanaf 1 mei wordt er weer gefietst. Verzamelen om 19.00 uur bij de Woordhof in Hummelo. Henk Luesink kan door drukke en onregelmatige activiteiten helaas geen coördinator meer zijn. Wie wil deze taak overnemen? Henk wil je graag bijpraten over wat er van je verwacht wordt. Je hoeft zelf niet iedere donderdag mee te fietsen. Er zijn geen kosten verbonden aan deze activiteit.

Hardlopen

De conditietraining op dinsdag in de zaal is m.i.v. 1 april gestopt. Er wordt weer buiten getraind, voor de looptraining wordt er op dinsdag om 19.00 uur verzameld bij de Hessenhal. Na de achillespees blessure gaat Wim het weer proberen om de trainingen te verzorgen. Het eerste doel is de Keppelrun op 11 juni. Er zijn geen kosten verbonden aan deze activiteit.

Keppelrun

Met veel enthousiasme zijn we met de voorbereidingen gestart. De eerste (soms wat wilde) plannen zijn wel wat bijgesteld, waren we te overmoedig? Er zijn een mooie unieke medaille en een loopshirt voor de 10^e Keppelrun ontworpen. De shirts zijn alleen te koop op 11 juni. OP=OP !

De 10^e Keppelrun, natuurlijk de mooiste, die mag je niet missen! Volg ons ook op facebook, meer info op www.keppelrun.nl.

Tuincentrum Bloemendaal



- Tuincentrum
- Kwekerij
- Bloemisterij
- Hoveniers

Rijksweg 14 6996 AC Drempt
tel. 0313 - 473033 fax 0313 - 473343

www.tuincentrumbloemendaal.com

Snackbar OOST

Voor een kwaliteitsproduct
groot of klein
moet U vanzelfsprekend
bij Snackbar Oost zijn

Altijd tot uw dienst: Eef Oost

Standplaats Drempt
Openingstijden:
Zaterdag van 12.00 - 19.30 uur
Zondag van 16.00 - 19.30 uur

Snackbar Oost, Rijksweg 109, 6999 EA Hummelo

10 kilometer verbeterpunten



De Keppelrun komt er weer aan en als het even kan wil je die misschien sneller lopen dan je vorige loop evenement. Maar hoe pak je dat aan?

Evalueer altijd je recente wedstrijd of wedstrijden. Daar komt vast een patroon uit dat je herkent. Voor de een zal het zijn dat het duurvermogen te kort schoot, de ander zal werken aan meer passen per minuut. Als je niet evalueert weet je niet waar je jezelf nog kunt verbeteren. Kijk niet alleen naar de eindtijd. Tussentijden, techniek, mate van vermoeidheid, vertellen je hoe je vorm is en wat je kunt verbeteren.

Een van de beste manieren om je vermogen te vergroten is om **interval** te trainen. Door je training verdelen in korte stukken die sneller zijn dan je 10 kilometer tempo leer je wat dat hogere niveau voor je betekent. Je voelt de intensiteit. Loop eens een 1 kilometer interval met tussenin 2 tot 3 minuten pauze. Hoe voelt die kilometer op je te behalen niveau? Kun je dit uitbouwen naar 3 tot 5 kilometer interval?

Met het verbeteren van je duurvermogen word je ook sterker. Spieren die toenemen in kracht worden ook korter. Dat laatste wil je als hardloper niet. Je gaat voor die soepele pas, met een mooie techniek. **Soepele spieren** heb je daarvoor nodig en uitstekende coördinatie. Let in de periode dat je groeit in niveau er op dat je aandacht besteedt aan het op lengte houden van je spieren. Geef ze de ruimte, de soepelheid. Zorg dat je net wat meer tijd steekt in stretching dan dat je dat vroeger deed. Dit is goed om blessures te voorkomen en je ondersteunt er je zoektocht naar een betere coördinatie en techniek mee. Stretchen? Zeker niet overslaan.

De beste prestaties ontstaan door inspanning gecombineerd met ontspanning. De inspanning geeft de prikkel tot verbeteren, de ontspanning bevordert het herstel om een hoger niveau te bereiken. Vergeet niet bij al dat intensieve trainen om je lichaam de ontspanning te geven die het nodig heeft. Sla niet de herstelloopjes over die in veel schema's toch minstens een keer in de week worden geadviseerd. Bij de herstelloop ben je nog vermoeid van de vorige training. Door in dit stadium licht te trainen verhoog je je conditie. Daarbij, even een relatief korte afstand trainen in een makkelijk tempo is een welkome onderbreking. Even bijtanken en bijvoorbeeld letten op de mooie natuur in het voorjaar.



Passie voor schaatsen

Passie voor fietsen

Passie voor skeeleren



Nieuwbouw
Verbouw

Onderhoud
Renovatie

BOUWBEDRIJF

JOLINK BV HUMMELO

Dorpsstraat 37, 6999 AB Hummelo
Telefoon (0314) 38 13 09 Fax (0314) 38 21 33

Afsluiting schaatsseizoen in Thialf



Op 11 maart gingen we met een kleine groep fanatieke Hessenrijders het schaatsseizoen afsluiten in Thialf. Om 11.00 uur verzamelden we bij Dineke en na een kopje koffie op weg. Het was een mooie zonnige dag en met het glazen dak in de auto van Harry kregen we bijna lentekriebels i.p.v. schaatskriebels. Rond 13.00 waren we in Thialf. Het was gezellig druk en de prachtige baan maakte op iedereen veel indruk. Zo'n drie uurtjes konden we heerlijk rondjes rijden op het snelle ijs van Thialf en toen zat voor ons het schaatsen er ook op. Om de dag compleet te maken hebben we nog heerlijk een hapje gegeten bij de 'lachende koe' en konden we moe maar voldaan weer richting huis.





Zomerweg 37c, 6996 DP Drempt • T 0313 472 107 • www.alexkoenders.nl

E&S

De beste kwaliteit voor een scherpe prijs!

Rolluiken

Screens

Terrasschermen



Garagedeuren

Verandadaken

Raamdecoratie

Horren

American Shutters

Torenallee 8 (N314) | 6999 DD Hummelo |

Telefoon: 0314-389393

www.Zonweringachterhoek.nl

Nooit te oud voor de Weissensee



Ook dit jaar is er een vaste groep Hessenrijders in januari afgereisd voor een tocht over de Weissensee. Gerrit Harenberg was dit jaar de oudste deelnemer van de Prestatietocht (100 km). En dat was natuurlijk een vermelding in de Weissensee Dagkrant waard.

■ WEISSENSEE DAGKRANT ■ 29E JAARGANG ■ EDITIE 2 ■ WOENSDAG 25 JANUARI 2017 ■

Jong geleerd is oud gedaan

De jongste en de oudste deelnemer van de eerste toertocht op de Weissensee

Leonora van Bergeijk heeft op dinsdag samen met haar broer Jonathan en haar vader Nico een ronde van 16,67 kilometer geschaatst. Met slechts zes jaar op de teller is Leonora de jongste deelnemer van de toertocht van gisteren.



Haar vader schaatste vorig jaar voor het eerst op de Weissensee.

dat leek Leonora ook wel wat! "Ik heb aan de hand van mijn vader geschaatst, maar ook sommige stukjes alleen. Het ging heel goed", vertelt ze blij.

De oudste deelnemer van gisteren is 'klompen' Gerrit Harenberg (79 jaar). Hij is al sinds de eerste AEW ieder jaar op de Weissensee te vinden. "Als het mij gegund is, dan kom ik hier volgend jaar voor de dertigste keer."

Dit jaar heeft Gerrit de Prestatietocht gereden. Maar hij heeft ook al heel veel Elfstedentochten op zijn naam staan. Twee keer heeft hij de Elfstedentocht in Nederland gereden en 22 keer de Alternatieve in Oostenrijk. "Drie jaar geleden zou ik voor de 25e keer de 200 kilometer schaatsen in Oostenrijk. Dit is mij helaas niet gelukt door een hongerklomp",

vertelt Gerrit met een grimas op zijn gezicht.

Gerrit is niet alleen een fanatiek schaatser, hij wandelt ook graag. "Dit jaar ga ik voor de dertigste keer de vierdaagse in Nijmegen lopen. Op klompen! Ik vind de sfeer in Nijmegen prachtig, net zoals hier op de Weissensee. Iedereen is vrolijk en heeft een goed humeur."



Machtig mooi schaatsavontuur op de Huanghe-rivier in China!

Hoe raken twee Hessenrijders verzeild in China om daar te gaan schaatsen? Een spraakmakend avontuur was het zeker, maar hoe kom je daar terecht? Het antwoord op deze vraag is simpel; gewoon verzot raken op schaatsen (dat gaat vanzelf!), jeugdig enthousiast blijven (al zeg ik het zelf!) en als laatste: geloof in je droom!

Nadat we enkele keren een toertocht in ons land schaatsten (Veluwemeer, Weerribben, Friesland) kregen we de smaak zodanig te pakken, dat we naar Zweden trokken om daar te gaan schaatsen. Tochten op het Norrvikenmeer, De Vikingarannet (van Uppsala naar Stockholm), het Runnmeer bij Falun (al jarenlang de mooiste schaatsplek van Europa) en Ostersund bevielen steeds zo goed, dat we steevast het jaar erop weer die kant op gingen. Heerlijk om een echte winter mee te maken en op ijs te staan van 80 cm dik!



Wat maakt het dan zo mooi? Het witte sneeuwlandschap, de strijd tegen de elementen en het overwinnen van die 100 kilometer zorgen voor een immense voldoening. Na de urenlange afmatting van je lijf is het super om in de sauna bij te komen en vervolgens een dik verdiend biertje te drinken. En dan zie je in een NOS-journaal bericht een item over schaatsen in China. Lang hoeft je er niet over na te denken. Dit gaan we realiseren!

We schreven ons in en begin januari landden we in China (Beijing). Onze schaatsplek bevond zich zo'n 700 km in westelijke richting (Inner-Mongolië) en dat betekende nog een vlieg- en busreis over en door het heuvelachtige, maar o zo droge landschap. We kwamen terecht bij eenvoudige, zeer vriendelijke boeren, die ons hartelijk ontvingen. Een cultuurschok was het zeker: geen stromend water, maar een teiltje water, verhit op het kolenkacheltje! Ons bed in de grotwoning werd van onderaf verwarmd middels een pijp van een smeulend vuurtje. 's Nachts kwam iemand het vuurtje checken. En dan het toilet! Dat was er niet! Gewoon buiten in een gat in de grond. Alles went! Ook als dat gebeurt bij minus 23 graden midden in de nacht! Het eten was keurig verzorgd, eenvoudig maar smaakvol en ruim voldoende.



We schaatsten er drie dagen, waarvan een dag met een tocht van 100 kilometer. Een fantastisch gevoel gaf het om op De Gele Rivier te staan, links en rechts van je steile rotswanden en een ijsvloer van zo'n 500 meter breed. Ineens voelde je je heel klein. De boeren prepareerden speciaal voor ons een baan op het gekanaliseerde stuk. Wonderlijk was het, toen we op de tweede dag het ijs op wilden: de hele ijsvloer was een meter gezakt, omdat de stuw even verderop opengezet was. Geen probleem, slechts aan de zijkant zag je het hoogteverschil. Het ijs bleek onaangetast, dus het schaatsen verliep prima. De eerste uurtjes liepen soepel en keek je je ogen uit. Wat een omgeving! Grappig waren de dokters (drie maar liefst!), die paraat stonden. Bij gebrek aan pechvogels vermaakten zij zich met sleetje rijden. Zwaar werd het wel, vooral later op de middag. De kou liet zich gelden en zeker tegen de wind in moest je alles geven. Maar de goede voorbereiding wierp zijn vruchten af. De conditie bleek in orde en de verzorging was top. Aan het einde van de tocht overheerste dan ook een grote voldoening. Iedereen genoot volop van dit bijzondere avontuur en toonde zich tevreden met de afgelegde afstand.



Weer terug in Beijing bezochten we o.a. De Verboden Stad, het Tiananmen Plein en de Tempel van de Hemelse Vrede. Ook het Olympisch Stadion (Het Vogelnest) bewonderden we. Een prachtige reis!

Bas Bloem



Anno 1879

*Advies voor uw
onderhouds- en/of
restauratieplan*

BOUWEN

modern

karakteristiek

historisch

Timmer- en aannemersbedrijf De Vries is een traditierijke onderneming met meer dan 130 jaar ervaring in de bouw. Kennis en vakmanschap van generaties heeft ons een grote voorsprong gegeven.

Kunde en kennis over oude en nieuwe technieken in nieuwbouw, verbouw, renovatie, restauratie en onderhoud sluiten soepel aan bij de specifieke wensen van de opdrachtgever.

Het beste bewijs daarvan is ons werk!



Nieuwbouw modern



Nieuwbouw karakteristiek



Restauratiewerk



Timmer- en aannemersbedrijf

DE VRIES

Vakmanschap - passend bij uw wensen

Zelhemseweg 14 - 6999 DN Hummelo - Tel. 0314 381248
www.devrieshummelo.nl - info@devrieshummelo.nl





BodyAction

WEHL

Bel voor een
gratis proefles!

Cardio-fitness
Indoorcycling
Halter-training
Aerobics
Tube-training
Kids-aerobics

Circuit-training
Rugscholing
Herstel- training
Club-Yoga
Club-Power
Streetdance

BodyAction
Sportcentrum
Beekseweg 21/29
7035 AV Wehl
Tel. 0314-682195
Mail: info@bodyactionwehl.nl
Website: www.bodyactionwehl.nl

SPAR



Janssen Hummelo

Mijn buurt, mijn spar

- * PostNL
- * (digitale)Fotoservice
- * Drogisterij
- * Kopieerservice
- * Stomerij
- * Bloemen & Planten
- * Bezorgservice
- * Telefoonkaarten
- * Gratis parkeren
- * Gratis Pinnen

SPAR



Janssen

Dorpsstraat 20, Hummelo Tel. 0314-381281



lets te vieren?

De Worstepinne, keurslager

Ooipootstraat 30, 6981 DV Doesburg

Tel: 0313-472314 fax: 0313-479166

E-mail: info@worstepinne.nl Website: www.worstepinne.nl

Ook voor buffetten kunt u uitstekend bij ons terecht!
Bij u thuis of op locatie.

Kijk voor meer info op www.worstepinne.nl

De slag op het ijs



Hoe vind je de perfecte beweging op het ijs? Onderzoekers van de TU Delft en Vrije Universiteit Amsterdam ontwikkelen een meetschaats die topschaatsers moet helpen hun slag te verbeteren. De Kennis van Nu zoekt uit wat voor nieuwe inzichten in trainingsmethoden deze techniek kan opleveren.

Volgens bewegingswetenschapper en schaatstrainer Jac Orie kan de meetschaats helpen bij het individualiseren van trainingsmethoden. En dat is hard nodig, zegt Orie, omdat in het verleden veel jonge schaatstalenten kapot zijn getraind. Een van hen is Henk Groen, een veelbelovend meervoudig juniorenkampioen in de jaren 80. De verwachtingen waren hooggespannen, maar nadat Groen werd opgenomen in de kernploeg kon hij vrij snel niets meer. Hij raakte letterlijk zijn slag kwijt. Hoe kon dat gebeuren? Henk Groen en Diederik Jekel zoeken het uit bij Romain Meeusen, expert op het gebied van overtraining.

Uitzending gemist: donderdag 9 februari, 19:20 op NPO 2.

Meten is weten: de meetschaats verzamelt allerlei data waarmee topschaatsers hun slag kunnen verbeteren. In de video zie je hoe dat werkt.

- Hoe vind je voor elke individuele schaatser de ideale techniek?
- Waarom gaan sommige schaatsters nou zo ont-zet-tend hard? Eline van der Kruk (TU Delft) vertelt.



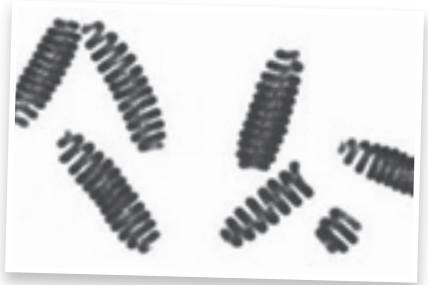
Spirulina een echt superfood!



Biologisch gezien is Spirulina een van de oudste levensvormen op onze planeet. Algen hebben zich gedurende miljarden jaren uitstekend weten aan te passen in mineraalrijke meren met hoge temperatuur en veel licht. In Azië zijn algen een niet weg te denken voedselbron.

Wat is Spirulina?

Spirulina platensis is een microscopisch kleine spiraalvormige, blauw-groene alg met een waanzinnig voedingsprofiel. Misschien wel het belangrijkste kenmerk van spirulina is dat het zeer rijk is aan volwaardige eiwitten (51 tot 71%) die alle essentiële aminozuren bevatten. Daarnaast



bevat spirulina een hoog gehalte aan B-vitamines (thiamine en riboflavine) en mineralen, zoals ijzer, magnesium en mangaan. Ook bevat spirulina een kleine hoeveelheid meervoudig onverzadigde vetzuren, chlorofyl en phycocyanine, die allemaal gezondheid bevorderende eigenschappen hebben.

In Europa zijn er pillen of poeders te koop als voedingssupplement. De smaak is niet geweldig. Vaak wordt het ingenomen met bijvoorbeeld sinaasappelsap. Veel topsporters die in korte tijd een krachtinspanning moeten leveren gebruiken dit product.

Spieropbouw

Zowel duursporters als krachtsporters hebben extra eiwit nodig. Een duursporter (bijvoorbeeld een marathonloper) heeft lange trainingen. Daarbij treedt beschadiging en afbraak op van spierweefsel. Na een training kun je wel wat extra eiwitten gebruiken. Voor krachtsporters geldt dat ze eiwitten kunnen gebruiken om extra spierweefsel op te bouwen: dat is precies wat ze willen.

Onderzoek

Bij Wageningen Universiteit worden algen gekweekt voor diverse experimenten. Wordt het de brandstof of ons voedsel van de toekomst? Welke algensoort is gemakkelijk en snel te vermeerderen? En onder welke omstandigheden? Mineralen, water, temperatuur en licht?

Wat zit er in Spirulina?

- Bevat meer beta-caroteen dan welke andere voeding - 25 keer meer dan wortelen.

- Bevat 12 keer meer ijzer dan runderlever.
- Rijkste bron van vitamine A.
- Bevat 11 vitamines, 10 mineralen en 18 aminozuren.
- Is samengesteld uit 60+% eiwit. In vergelijking met vlees (27%) of soja (34%).
- Biedt 12 keer meer bio-beschikbaar eiwit dan biefstuk.
- Rijke bron van anti-oxidanten. Belangrijk voor een goede gezondheid en een lang leven.
- Rijkste plantaardige bron van GLA (essentieel vetzuur).
- Bevat naast GLA ook omega 3 vetzuren DHA en EPA.
- Rijke bron van vitamine E, 3 keer meer dan tarwekiemen.
- Bevat Fycocyanine, een zeldzame blauwe pigment, uniek voor Spirulina. Fycocyanine stimuleert het immuunsysteem en is een krachtige anti-oxidant.
- Spirulina is het enige voedsel dat 96 sporenelementen bevat in een natuurlijke, synergetische balans.

Hoeveel Spirulina moet ik nemen?

Normale dosis: 10-20 gram per dag

Therapeutische dosis: 20 tot 60 gram per dag

Sporters/Athleten: tot wel 60 gram per dag

Er is geen bovenlimiet.





de Pedaleur
WIELERHUIS

Openingstijden:

maandag gesloten di-do
9.00-18.00 vrij. 9.00-21.00
zat. 9.00-16.30

Adresgegevens:

Wielershuis de Pedaleur
Doetinchemseweg 71 7007
CB Doetinchem (0314) 33
09 21 info@pedaleur.nl

ADMINISTRATIEKANTOOR

VERBRAEKEN



- Belastingaangiften
- Loonadministraties
- Bedrijfsadministraties
- Fiscale adviezen

Rijksweg 94 A
6998 AK LAAG-KEPPEL

Mobiel Gerie : 06-18133139
Mobiel Johan : 06-20749927

Tel. : 0314-642044
Email : verbaekenlaagkeppel@kpnmail.nl

Social media



Jantje en zijn vriend zitten samen een ijsje te eten. Opeens roept Jantje: "Bah er zit een vlieg op mijn ijsje." Waarop zijn vriendje zegt: "Die houdt zeker ook van schaatsen?!"



Heeft u / heb je een grappige, originele of informatieve tweet of post ontdekt op social media? Laat het ons dan weten! Stuur de link naar s.visser52@chello.nl.

De Hessenrijders; alleen schaatsers?

Na 4 winters (bijna) geen ijs zou je bijna denken dat we als vereniging niets te doen hebben en niets is minder waar. Oké, als er ijs is in de winter dan betekent dat een piekbelasting. Dan moeten we als vereniging presteren om daarna weer in een ruststand te gaan staan (?)

Sinds 2012 zijn we echter met de jeugd op de donderdagavond in de Hessenhal in de weer en proberen we met hardlopen, fietsen en skeeleren zoveel mogelijk mensen in beweging te krijgen. Tijden veranderen, men is meer individueel bezig en druk met ..? Vreemd we waren nog nooit met zoveel mensen. De inwonertallen van onze woonkernen (doesburg, drempt, keppel, hummelo en doetinchem) zijn niet dramatisch verandert en toch zijn er allemaal voorzieningen die het moeilijk hebben. Waar zijn we toch druk mee? Onlangs was er een bijeenkomst op het gemeentehuis voor sportverenigingen om te kijken naar een veranderend verenigingslandschap. Individueel, krimp, bezuinigingen, dit zijn voor verenigingen lastige begrippen en hoe ga je daarmee om? In 2009 hebben wij al een toekomstvisie opgesteld om te zoeken naar meer dan alleen schaatsactiviteiten. En daardoor leden ook meer te kunnen bieden; een jaarrond sporten bij de Hessenrijders.

Met een stabiel ledenbestand hebben we als vereniging draagvlak en zijn we daarmee een serieuze factor binnen onze gemeenschap. We zijn een structurele huurder van de Hessenhal, waardoor deze ook meer levensvatbaarheid heeft. Zo houden we elkaar bezig. Als voorzieningen in stand blijven, is onze regio ook aantrekkelijker voor nieuwkomers om hier te gaan wonen. Men kan er aansluiting vinden. We hopen natuurlijk weer op echte winters, en hopen we ook men zo lang mogelijk lid blijft en supporter van de Hessenrijders blijft.

Deze winter was er skeeleren voor de volwassenen op de zondagmorgen van 1 oktober tot 1 april in de Hessenhal. De bekendheid verwerven voor deze activiteit heeft misschien wat meer tijd nodig. Dus als je denkt; "dat liek mie wel wat." Maar weet je niet hoe je daarmee moet starten of dat je misschien eerst een keertje of twee wilt uitproberen, laat het eens weten via een mailtje naar info@hessenrijders.nl of maak eens een praatje met het bestuur op de ALV. En weet goed dat een beetje kunnen skeeleren ook al helpt met het skiën op de wintersport en zeker ook op de schaats als er ijs komt. Onze kids van donderdagavond rijden op de schaats zo weg, want balans en evenwicht houden, dat kunnen ze als de beste. En wat voor de jeugd werkt, werkt ook bij volwassenen. Dus zijn we al een aantal jaren niet alleen met schaatsen bezig.

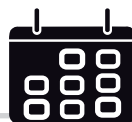
Schaapjes tellen



31 maart gebeurde er iets wat eigenlijk nét voor de winter zou moeten gebeuren.... Uit de richting Doetinchem kwam over de dijk en door de Keppelse Dorpsstraat een kudde schapen. Dirk Minor heeft ze geteld en hij werd er slaperig van. Het waren er 260! Vijf dagen hebben ze achter een stroomdraadje, het weiland, annex schaatsbaan begraasd. Dinsdagmorgen Dirk heeft gevraagd of ze vóór ongeveer 15 november nog een week of langer terug konden komen, maar dat zat (nog) niet in de planning. In het najaar grazen ze altijd dichterbij Doetinchem. Jammerrr.... maar het levert wel leuke plaatjes op van Wim en Ans.



Sport activiteiten kalender



Wanneer	Wat	Waar	Info
<i>Hardlopen</i>			
13-05-2017	5x5 estafetteloop	Doetinchem	argoatletiek.nl
28-05-2017	Quintusloop	Hengelo (G)	quintusloop.nl
11-06-2017	Keppelrun	Hoog-Keppel	keppelrun.nl
17/18-06-2017	Veluwezoomtrail	Dieren	veluwezoomtrail.nl
<i>Fietsen</i>			
21-05-2017	Gelderse Heuvelentocht	Steenderen	toerclubsteenderen.nl
05-06-2017	Omloop van de Graafschap	Keijenborg	www.keiaosers.nl
05-06-2017	Deerns op de fietse	Keijenborg	www.keiaosers.nl
18-06-2017	ETF Elektro Techniek Toertocht	Lichtenvoorde	keitrappers.nl
<i>Skeeleren</i>			
05-04-2017	Start skeelertraining IJD '96 volwassenen	Doetinchem	ijd96.nl
19-04-2017	Start skeelertraining IJD '96 jeugd	Doetinchem	ijd96.nl

**ESSO SELF
SERVICE
"DREMPT"**



**Rijksweg 40B - 6996 AC Drempt
telefoon (0313) 65 17 81**

OPEN:

Maandag t/m vrijdag van

6.00 - 23.00 uur

Zaterdag van 7.00 - 22.00 uur.

Zondag van 8.00 - 22.00 uur.

Ceciel Bremer
Kruijsakker 12
6996 DL Drempt

T 0313 47 28 05
06 - 154 453 41
E info@cbthuisintaal.nl
I www.cbthuisintaal.nl



cbthuis in taal

Professioneel, persoonlijk en snel

Tekstschrijven

Heb je hulp nodig bij de tekst van je website? Wil je een folder of advertentie van jouw bedrijf? Ik schrijf jouw tekst met een persoonlijke insteek.

Redactie

Wil je graag dat iemand jouw scriptie, verslag of artikel controleert op spelling en zinsopbouw? Ik ga voor je aan de slag en je krijgt een prettig leesbare tekst retour.

Schaatsen in Zweden



Doe eens gek! Een weekendje schaatsen in Zweden?

Hans Tomesen en Bas Bloem wilden vorig jaar de Vikingarännet rijden. Dat is een tocht van Upsala naar Stockholm van 80 km. Maar door het veranderende klimaat zijn de winters in Zweden ook milder geworden. Een week voor de tocht dooide het. Hoewel de vlucht was geboekt, besloten Hans en Bas om niet te gaan. Maar in de week die volgde kwam er toch vorst! Ze besloten alsnog te gaan. De geplande reis werd vanwege de ijsconditie dus ingekort tot 2 dagen schaatsplezier. Weer thuis en op het werk vroeg men: *Hans, wat heb je afgelopen weekend gedaan? 'Ach, ik heb geschaatst op een groot meer in Zweden'.*

Dat je in een weekend makkelijk naar Zweden kunt reizen om te schaatsen, is hiermee bewezen. In februari van dit jaar vroeg Hans aan leden van de Hessenrijders of ze zin hebben in een schaatsweekendje Zweden. Wim hapte meteen toe, hij had er wel trek in na de vervlogen hoop op natuurijs in Nederland. Bas was al in Zweden. Hans en Wim stapten op vrijdag 17-2 om 17:00 uur in Dieren op de trein naar Schiphol en namen het KLM vliegtuig naar Stockholm. Vlak voor de landing in Stockholm, keek Wim naar beneden en zag hoe glashelder de lichtjes zich aftekende in de duisternis. Het vriest!!! Na een snelle rit met een taxi, kwamen ze in een knus echt Zweeds hotel op een heuvel in Sigtuna. Na heerlijk te hebben geslapen en een fantastisch ontbijt liepen ze om 9:00 uur naar het ijs. Wouw, wat een groot meer. En nog niemand op het ijs. Het was wel even wennen op natuurijs. Hans en Wim raakten aan de praat met de eerste Zweedse schaatsters. Het ging over de schaatstechniek, de kwaliteit van het ijs, ijssafari's, en de grootste schaatsclub van Zweden met wel 16000 leden! Als je met een blauw/geel jack aan rijdt, raak je al gauw aan de praat met Zweden. Die dag hebben Hans en Wim heerlijk geschaatst en gepauzeerd op een eilandje om te genieten van warme thee, koeken, noten en rozijnen. En natuurlijk de zon, de stilte en het geluid van het supersterke natuurijs (25 cm dik). Aan het eind van de dag hadden ze 80 tot 120 km geschaatst in een rustig tempo.

's Avonds werd een Pizza gegeten, zo groot als een wagenwiel. Niet duur, maar wel het biertje erbij. De avond voor de Vikingarännet maakten de Zweden er op het ijs een feestje van. Een route met brandende kaarsen was uitgezet. Er waren vuurtonnen om je op te warmen met hapjes en drankjes. Maar

die nacht stak er een warme wind op. De volgende dag was het een grote watervlakte met onzichtbaar daaronder ijs. Wel glad! Waar zijn de schaatsers van de Vikingarännet? Is de toertocht afgelast? Nee hoor, daar komt een groep schaatsers die achter een quad aan rijden. Snoeihard met de wind in de rug. Wim, je kunt er achteraan! Maar Wim was hier niet op voorbereid. Toen de eerste toerrijders er aan kwamen ging hij wel met ze mee rijden. Het was een bizarre ervaring dwars door 5 cm water schaatsen, eerst met windkracht 5 tegen en dan weer super snel met de wind in de rug. Toen de eerste wedstrijdrijders naar de finish reden, moest Wim er toch even achteraan met de videocamera. Bijna iedere schaatser rijdt in Zweden op Zweedse Almgrens, Free-skates of M&M's, al dan niet met stokken. Deze grauwe, wat sombere zondag werd afgesloten met een heerlijke sauna. Daarna eten en met de bus naar het vliegveld. Enkele uren later zaten we in de trein naar Arnhem. Wat een weekend! Of je een week weg bent geweest. Volgend jaar weer. Wie gaat er mee? En dan, naar behoefte, een paar dagen langer om ook andere schaatsmogelijkheden te verkennen?



Jeugdwedstrijden skeeleren



Pupillen, wil je eens kennismaken met het wedstrijdskeeleren? Ga dan naar Heerde. Daar kun je skeeleren op een echte wedstrijd baan met oplopende bochten. Het aantal ronden is afhankelijk van je leeftijd. 6x kun je de komende zomer deelnemen. Het is steeds op een vrijdag. Als je tenminste 4x hebt meegedaan doe je mee aan de competitie en kun je een prijs winnen. De planning staat op dit moment nog niet op de website van de organiserende vereniging het Skeelerhuus (www.skeelerhuus.nl/bruggeman/)

Heb je zin? Meld je aan bij Wim.

Overige wedstrijden

- 20 mei Doetinchem, 14.30.
- 11 juni Elten, 14.00 uur onder voorbehoud.
- 1/2 juli Cranevelt.
- 16 september 14.30

Wist u dat...



- Hans en Wim in Zweden met de voetjes in het water stonden?
- Wim met 93 cm hoger springt dan Jorien ter Mors?
- Dat de jeugd na de voorjaarsvakantie niet wachten kon om weer te gaan skeeleren?
- Zij er allemaal waren plus een aantal nieuwe gezichten (totaal maar liefst 18)?
- Dat het leeftijds- en niveauverschil wel wat groot begint te worden?
- Dat we voor de grote vakantie en na de grote vakantie met de jeugd de skeelerbaan in Doetinchem gaan bezoeken?
- Wij donderdags weer lekker gaan toeren op de racefiets?
- Dat we weer lekker gaan toerskeeleren. Wordt het weer een tocht Hummelo-Borculo of Uft-Dinxperlo of rondjes Varsselring? Doe een voorstel
- Wim en Harry op de skeelers menig fietser te snel af zijn?



AUTOBEDRIJF PELGROM

Broekstraat 5a, 6999 DE Hummelo

Telefoon 0314 - 381651 Fax 0314 - 381167

E-mail: info@garagepelgrom.nl

www.garagepelgrom.nl

- ✓ Verkoop nieuwe en gebruikte auto's
- ✓ Reparaties en onderhoud van alle merken
- ✓ Schadereparaties
- ✓ APK II-keurstation



Maandag: Gesloten
Dinsdag t/m
Donderdag: 9.00-18.00
Vrijdag: 9.00-20.00
Zaterdag: 9.00-16.00



Xycleservice
doesburg

600 M² FIETSPLEZIER



**VOLDOENDE EIGEN
PARKEERRUIMTE !**

o.a. dealer van

LEIGRAAFSEWEG 33F
6983 BR DOESBURG

TELEFOON 0313 - 412727

INDUSTRIETERREIN "BEINUM-WEST"

INFO@XYCLESERVICE.NL

WWW.XYCLESERVICE.NL



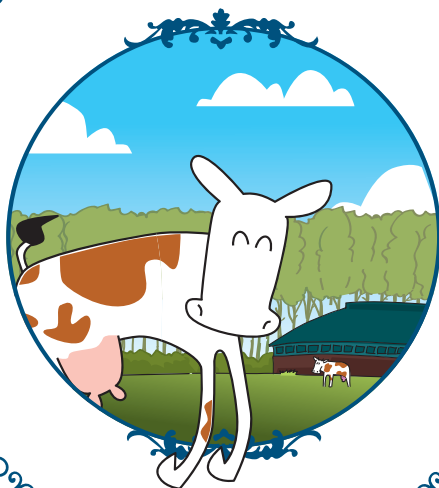
SPARTA

Gazelle



koga & miyata

Ambachtelijk ijs sinds 1997



 *Ijsboerderij
De Steenoven*

*200 smaken op maat
diverse ijskarren
rondleidingen
www.ijsvandesteenoven.nl*

FREE-WHEEL



SCHAATSEN & SKEELERS

MenM-iceskate

Salomon

Maple

Viking

Powerslide

Evo

Free-skate



Netwerkweg 7 • 7251 KV Vorden • 0575 554228

www.free-wheel.nl

www.menm-iceskate.nl