



Koning Winter regeert

HⁱR
AⁱR
DE HESSENRIJDERS

1 HESSENREVUE

CLUBBLAD

Jaargang 32, voorjaar 2018

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 (contactpersoon Henk Luesink) 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.

Opzegging deelname jeugdskeeleren per seizoen mogelijk. (voor 1 april of voor 1 oktober).

Voorwoord



Dit is het laatste nummer van het verenigingsjaar 2017-2018. Een dikker nummer dan u gewend bent. De maanden januari, februari en zelfs nog maart hebben veel winterse verhalen en winterse plaatjes opgeleverd.

Hopelijk kunt u er in een lekker warm lentezonnetje nog van nagenieten.

Het komende verenigingsjaar zal rustiger

worden, geen organisatie van de Keppelrun, vooralsnog hebben we geen 'woeste' plannen voor andere activiteiten. Maar...je weet het maar nooit.

De skeelerjeugd van IJD heeft de winterperiode in de Hessenhal afgesloten, zij hebben het naar hun zin gehad, dat is altijd fijn om te horen. De skeelerbaan in Doetinchem is weer open en de training wordt daar voortgezet. Ook wij mogen gebruik maken van de skeelerbaan, de trainers gaan weer leuke plannen maken voor de zomerperiode.

Veel kijk- en leesplezier en tot ziens bij de jaarvergadering of bij een van onze activiteiten.

Irma van Hof, voorzitter



Van de bestuurstafel



Uitkomsten vragenlijst en plannen voor het komend jaar

Er zijn inmiddels 40 reacties binnen gekomen, wij zijn de uitkomsten aan het bekijken en wij zullen tijdens de algemene ledenvergadering e.e.a. toe lichten en de plannen voor de zomer bekend maken. De uitwerking van de meer-jaren plannen en een toekomstvisie zal wat meer tijd vragen, hier komen we later op terug.

2018 een bijzonder jaar voor de Hessenrijders

Met de opening van de ijsbaan in Hummelo bij FFnaarSteeff in januari van dit jaar is daar door onze voorzitter al naar verwezen; Het jaar 2018 is een bijzonder jaar voor de Hessenrijders. Op 27 okt 1968 is na plaatsing van een advertentie door Jacques Onstein met 25 personen een start gemaakt

met een schaatstrainingsgroep ter verbetering van de conditie gericht op de schaatssport.

Vanaf die tijd was er ook in de Kruisbergsebossen tot Hummelo & Keppel aan toe regelmatig een groep enthousiastelingen waar te nemen die met zogenaamde schaatssprongen de volle breedte van de bospaden nodig had. De club ging regelmatig naar Deventer om “echt” te schaatsen. En verder hoopte deze groep vurig op een Elfstedentocht. Als deze kwam wilde men er klaar voor zijn.

Die Elfstedentocht kwam er uiteindelijk op 21 feb 1986 en een jaar later nog een keer op 26 feb 1987. Op 25 nov 1986 heeft een groep mannen met o.a. Karst Heerema en Frans Bleumer de statuten bij de notaris gedeponeerd en zijn ze officieel “de Hessenrijders” geworden. Maar het is allemaal in 1968 begonnen, 50 jaar geleden. Toch een moment om even bij stil te staan.

WK Inline- en Freestyleskaten 2018

Het gecombineerd WK Inline- en Freestyleskaten komt naar Nederland! 1 t/m 8 juli zijn Arnhem en Heerde het podium voor het hoogste niveau van deze twee rollersporten. Voor het eerst in de historie zullen deze twee Wereldkampioenschappen samen komen en zullen samen de diversiteit van de rollende sporten laten zien. Nederland kijkt ernaar uit om in 2018 het epicentrum van het rolschaatsen te worden door de Combi World Skate te organiseren. Deze Wereldkampioenschappen worden gecentreerd rond twee locaties in de provincie Gelderland. Heerde wordt het speelveld van de baanonderdelen (1-3 juli) en Arnhem organiseert de wegonderdelen (5-8 juli) en Freestyle-onderdelen (5-7 juli).

Wil jij jouw sport in de provincie Gelderland promoten en de sport steunen door als vrijwilliger bij dit unieke skate-evenement te komen helpen? Meld je dan aan als EventMakers via **www.eventmakers.nl**. Op de website kan je meer lezen over het deelnemen als vrijwilliger aan dit gave evenement.



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

In memoriam

Ted Zijsling

In oktober is onze zeer gewaardeerde vrijwilliger Ted Zijsling overleden. Een innemende persoonlijkheid, een bescheiden en bijzonder mens, iemand die hart voor de vereniging had en waar je altijd een beroep op kon doen. Zowel bij de Keppelrun, vanaf het eerste uur, als bij de ijsbaan, Ted stond voor ons klaar. Hij was van alle markten thuis, was breed inzetbaar en dacht mee. Voor ons was dit een reden om hem in het jaar van de laatste Keppelrun tot vrijwilliger van het jaar te benoemen. De 10^e Keppelrun heeft hij nog als toeschouwer mee mogen beleven, een ijsperiode helaas niet meer.

Toeval maak jezelf... op 2 maart kon er dan toch nog geschaatst worden, een cadeautje na een periode van onzekerheid, het was op de verjaardag van Ted. Hoe bijzonder.

Het gemis blijft, maar het leven gaat door. Wij wensen zijn vrouw, kinderen en kleinkinderen veel sterkte om de lege plek die hij achterlaat een plaatsje te geven.

Bestuur, leden en vrijwilligers.





Passie voor schaatsen

Passie voor fietsen

Passie voor skeeleren



Nieuwbouw
Verbouw

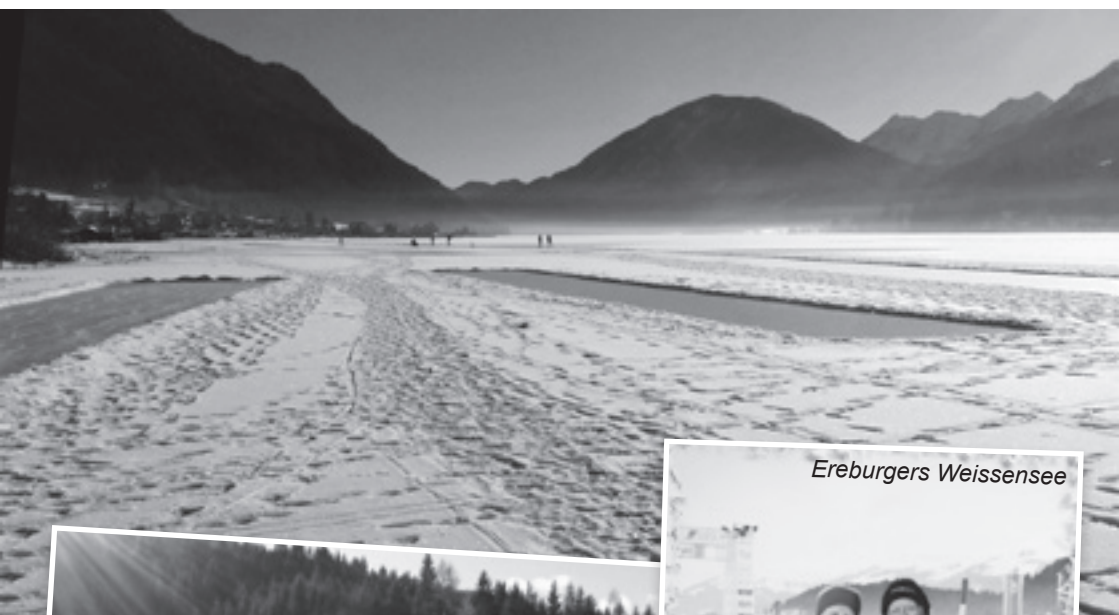
Onderhoud
Renovatie

BOUWBEDRIJF

SOLINK BV HUMMELO

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

De Weissensee 2018



I

Weissensee: 2010

Een verslag v.m. 30e Weissonsee jaar.

Wij zijn zoals gewoonlijk met de bus vanuit Zeevenaar naar de Weissensee gegaan.

Dit gebeurde op Vrijdagavond 19-1 om 20u.

De 1^{ste} stop om 12u, sanitaire stop van ca. 1/2u even iets eten of drinken en even de benen strekken.

2^{de} stop, smorgens om 7u. Stop v drie kwartier, om ook te ontbijten.

Om 10u waren wij bij ons pension aan het kleine meer. Laatste jaren zelfde pension, zelfde kamer, 2 hoog met balkon kijkend op het kleine meer, volop i.d. zon.

Het geeft ons een heerlijk gevoel.

Jeder jaar verrassend, hoe is het weer, hoe is het ijs,

Het weer was om er te vertoeven geweldig mooie.

1e 10 dagen; niet koud, strakke blauwe lucht, daardoor volop zon.

Nu het ijs. Zaterdag middag meteen 125 km geschaatst, toen nog heel fgn. Zondag weer geschaatst, toen werd het per ronde slechter. Oorzaak het was van dat witte seeuwijs. Door die hoge temperatuur, overdag 5-7° zakten wij met de uren door dat zachte ijs, het ijs werd helemaal stuk en los gereden. Z'n slecht ijs niet vaak meegemaakt.

Jeder jaar 4 toertochten v 100 km, dit jaar ook 4 prestatie tochten van 100 km.

1e Vrijdag 26-1 heb ik mijn 100 km prestatietocht gereden, 9u gestart, tot 13u ging het goed. Toen kwam er een soort föhnwind, ijs nog zachter, steeds moeilijker. Blijkt wel uit de ronde tijden. Rondjes van 12.5 km.

4 Rondjes: 39. 42. 43. 37 minuten. 2 rondjes 47. 46. 2 van 105a. 115u. Die tijden zeggen genoeg.

Een record verbroken, het aantal keren vallen, als gevolg 1 of 2 gekneusde ribben.

Het ijs bleef zo slecht, dat ik niet veel meer heb geschaatst.

II

Daardoor hebben Henk en ik meer gewandeld.
2 keer met de lift naar boven geweest, heerlijk in een
ligstoel, volop id. zou. Wat zijn we daar verwend.

Zondagmiddag 20-1, zijn 2x Henk en 2x Theo of voluit
Henk Luesink, Henk Teunissen, Theo Huisin het Veld, Theo Hall
op de Weissonsee aangekomen. Mooi met 2'n viereen in
een auto. 1 keer overnachten, lekker relax aangekomen
op de Weissonsee. Jammer, niet meer bij ons i.h. pension.
Dezelfde dag het ijs geprobeerd, conclusie, niet zo best.
Maandag natuurlijk weer geschaatst, Dinsdag al de
tocht geschaatst, dat is vrij snel, al toch een beetje
aerchamatiseren, b. wennen aan natuurijs.

Maar..... 4 goed geklaaide en gezonde Achterhoekse kerels
S. Morgens, het ijs reden ijsk, tot de middag, tot toen werd
het ijs stuk gereden, ontzettend zwak.

Daarom, petje af voor de geschaatste kilometers.

Theo van Hall 80km. Theo Huisin het Veld 100km

Henk Teunissen 150km. Henk Luesink 200km.

Vrijdag 2 februari werd er 40cm sneeuw verwacht,
daardoor is de 4e toertocht een dag eerder op donderdag
verreden. gereden.

Henk Luesink heeft toen nog 80km. gereden, op tijd gestopt,
om dezelfde middag met 2'n viereen de terugweg naar
Hummelo en Drempt maken om de sneeuw voor te zijn.

Een hele goede beslissing, want die 40cm sneeuw lag er
die volgende morgen. Ze hebben een goede terugreis gehad.

Henk en ik zijn die zaterdagavond 1 dat om 1/2 11u. met de
bus huiswaarts gekeerd, waren Zondagmiddag om 12u. ^{weer}
voor ons tweeën toch wel een bijzonder jaar.

Samen voor de dertigste keer, dankbaar gevoel.

Gehuldigd, gekidderd, althoewel mooi, maar het
belangrijkst blijft, dat we 30 jaar lang samen hebben
mogen gaan!! Misschien over die dertig jaar
een volgende keer meer.

Gerrit Harenberg



Leigraafseweg 25, 6983 BR Doesburg • 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

Nieuwe privacywet

(Algemene Verordening Gegevensbescherming AVG)

Door de komst van deze nieuwe Europese verordening, die op 25 mei van dit jaar van kracht wordt, komt de huidige Nederlandse Wet Bescherming Persoonsgegevens te vervallen en moeten verenigingen aan de slag met nieuwe eisen die de AVG stelt aan de verwerking van persoonsgegevens.

Wij houden in een excel

bestand de gegevens van onze leden en vrijwilligers bij. Deze

gegevens zijn ontleend aan het aanmeldingsformulier. Het betreft naam ,adres, telefoonnummer, e-mail adres, geboorte datum , soort lidmaatschap, datum aanmelding en eventueel een ondertekend machtigingsformulier met een bankrekening nummer voor de automatische incasso van de contributie. Deze gegevens zijn voor interngebruik en zijn opgeslagen op de computer van de secretaris. Op deze computer staat beveiligingssoftware. Alleen de bestuursleden kunnen over de ledenlijst beschikken. Zonder toestemming van een lid worden er geen gegevens aan derden verstrekt.



Waarvoor gebruiken wij welke gegevens:

Informatievoorziening via e-mail / post

Sturen van een nota door de penningmeester

Bellijn als de ijsbaan in Laag-Keppel open is.

Contact met een individueel lid

Aanvraag subsidie voor de jeugd bij de gemeente Bronckhorst

Verzekering via de KNSB actieve sporters

Verzekering vrijwilligers via gem Bronckhorst (bij een voorval)

e-mail adres / woonadres

e-mail adres / woonadres

telefoonnummer

e-mail adres / tel.nummer

woonplaats en geboorte jaar
naam , adres, geb. datum

naam, adres, geb. datum

Wij hopen u op deze wijze voldoende te hebben geïnformeerd.

Als er nog vragen zijn dan kunt u contact opnemen met het secretariaat:
secretaris@hessenrijders.nl

Schaatsplezier in Laag-Keppel



Wat een bijzondere winter hebben we achter ons liggen. Schaatsen in Laag-Keppel op 2 en 3 maart. Dat hadden we zeker op 15 november niet gedacht toen de schuif open werd gezet. Als we tijdens de vrijwilligersavond een voorspelling hadden laten doen, dan had niemand deze datum genoemd.

Het was best spannend toen in de laatste week van februari 'de beer' los was. De ijsgroei, de harde wind, de lage temperaturen, de warmte van de zon, sneeuw op het ijs, kortom door de speling der natuur was er niets te voorspellen. We werden wel een beetje zenuwachtig en het bestuur heeft alles op tijd in stelling gebracht om op het laatste moment open te kunnen gaan. De bellijnen

en lijsten voor de inzet van de vrijwilligers lagen klaar, we hadden een mooie generale in Hummelo gehad. En toen, op een moment dat niemand het meer had verwacht, was het ijs op vrijdagmorgen om 9.30 uur 'gezond genoeg' om open te gaan. Zeker voor één dag, misschien ook nog wel zaterdagmorgen. En



De ijsbaan wordt officieel geopend door de kinderen van kinderdagverblijf Nijntje



daarna ging het snel, een paar telefoontjes en de raderen begonnen te draaien. Iedereen wist wat er gedaan moest worden en om 11.15 uur waren we klaar voor ontvangst. Uiteindelijk hebben twee volle dagen veel mensen schaatsplezier gehad.



We hebben een schatting gemaakt van het aantal bezoekers, zeker 1500 in twee dagen. Er was minder hulp van de vrijwilligers nodig dan in Hummelo, de baan hoefde geen onderhoud, er was geen schaatsuitgiftepunt en het waren slechts twee dagen. Bij de kassa en de koek en zopie hebben we weer op hulp van vrijwilligers kunnen rekenen. Fantastische dagen waren het met alleen maar positieve reacties, iedereen bedankt voor de snelle en spontane hulp. Het was weer ouderwets gezellig.

Een speciaal woord van dank voor de mensen van de EHBO, zowel in Hummelo als in Laag-keppel stonden zij paraat. In Hummelo was het lastiger om voor een hele week de bezetting rond te krijgen en waren er ook 'loze' uren met weinig mensen op het ijs. En in Laag-Keppel kwam het onverwachts, om 10.00 uur een telefoontje naar Fieke Aaldering en om 13.30 uur was er een EHBO'er en dat op een gewone werkdag voor iedereen.

In totaal hebben wij 130 uur EHBO ingehuurd deze winter. Gelukkig waren er geen ernstige verwondingen, een paar pleisters zijn er geplakt, een pols verbonden en een hoofdwond verzorgd.

Niet alleen de penningmeester is tevreden, wij kijken allemaal terug op een voor ons fantastische winter in dit jubileum jaar.







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



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

Terugblik ijsbaan in Hummelo



Wat een mooie schaatsweek hebben we gehad in Hummelo. Dat hadden we in september, toen de eerste ideeën op tafel kwamen, niet gedacht. Martine en Steef bleken met hetzelfde idee rond te lopen, het zou toch mooi zijn alsen zo was het plan geboren om in januari 2018 een ijsbaan



te realiseren op het evenementenplein in Hummelo. Een samenwerking met horeca en de Hessenrijders, dat moet goed komen.

Het was een woest plan, in de trant van: doe eens iets gek! In Nederland leren wij onze kinderen praten, lopen, fietsen en zwemmen, maar in dit rijtje hoort ook schaatsen vinden wij. En als er dan geen natuurijs is dan zorgen we voor een alternatief! Er waren ideeën te over, maar de financiering, dat was nog wel even een puntje...! Vol goede moed gingen we op zoek naar sponsors en vrienden, waar we ook kwamen, men was heel enthousiast. En dat gaf ons de spirit om door te gaan. We hebben wel gekozen voor een kunststof ijsbaan, dit was financieel realistischer, maar ook milieuvriendelijker. Uiteindelijk kwam de financiering rond en kon het plan gerealiseerd worden. Het plein werd met hulp en ondersteuning van veel mensen en bedrijven omgetoverd, er was een gezellige



schaatsambiance ontstaan. Met dank aan Euroverhuur, circus Zanzara en Showline voor het beschikbaar stellen van de nodige materialen en mankracht hiervoor. FFnaarSteef had leuke horeca activiteiten bedacht en wij hadden de verantwoording voor



de schaatsactiviteiten op het ijs. De organisatie van het zeer succesvolle curlingtoernooi werd wat teveel en is vanaf het begin uit handen gegeven. De burgemeester was bereid de officiële opening te verrichten op zaterdag 20 januari, waarna iedereen op de baan mocht. Het was druk bij de schaatsuitgifte.

Met name de jeugd heeft deze week met veel plezier kunnen ervaren wat het is om te schaatsen. Dat was ook de bedoeling, De scholen uit Hummelo en Keppel en de omliggende dorpen zijn uitgenodigd om met de kinderen gratis te komen schaatsen. Daar is dankbaar gebruik van gemaakt de hele week, op dinsdag bijvoorbeeld hebben wij ruim 100 kinderen ontvangen.

's Avonds was de baan voor de curling enthousiastelingen en dat was iedere avond dikke pret. Er werd fanatiek maar sportief gestreden.

Met dank aan de sponsors Witteveen hoveniers en

Twenty Four industrial services voor de goede organisatie van dit toernooi. De finale op zaterdag was werkelijk een van de hoogtepunten in deze week.

Er waren diverse optredens op het openpodium waardoor er een gezellige sfeer



ontstond op en rond de baan. De schaatsclinics werden goed bezocht, de jongste deelnemer was slechts 2 jaar, jong geleerd, oud gedaan! De inzet van de vrijwilligers was weer hartverwarmend, er waren veel mensen nodig om de hele week de kassa, de koek en zopie en de schaatsuitgifte te bezetten. Door ieders spontane en enthousiaste inzet is het helemaal goed gekomen. En zo konden we op zaterdag 27 januari na een gezellige schaatsdisco moe maar voldaan een fantastisch en uniek evenement afsluiten. Er werd nog lang over nagepraat. We hebben het met z'n allen voor elkaar gekregen, samen zijn we sterk. Een mooi evenement voor en door de bewoners van een mooie gemeente. Sponsors en vrienden van de ijsbaan, bedankt allemaal.



Nog veel meer foto's vind je op Hessenrijders.nl

Åka skridskor i Sverige



Al jaren een wens, een keer schaatsen in Zweden. Ik had er zulke mooie plaatjes van gezien, maar het leek altijd zo ver weg. Deze winter kwam het er van. Enthousiast gemaakt door Hans Tomesen en Bas Bloem die de trip al voor het tiende jaar gepland hadden. Sabina Visser en ik boekten ook en later sloten Wim van Hof en Dineke de Bruin aan.



We hebben op twee plekken geschaatst. De eerste drie dagen verbleven we in de jeugdherberg in Falun en schaatsten we op het Runnmeer. Een reusachtig meer van bijna 70 km² in Dalarna, drie uur treinreizen ten noorden van Stockholm. Na het eten, de eerste avond, waren we natuurlijk nieuwsgierig naar het ijs en gingen we, in het donker, even kijken. Voorzichtig lopend aan de rand zagen we vanaf het meer een lichtje aankomen, een langlaufer. "Goh, bent u niet bang zo in het donker?" (je zal maar een wak over het hoofd zien...) "Waarvoor? Voor beren of wolven?" (eh, zijn die hier ook...?) "Nee, voor het ijs?" "Dat is wel het laatste waarvoor ik bang ben, het heeft zo hard gevroren". Dat is ontspannen schaatsen zonder angst erdoor te zakken! Hoewel, ontspannen was het niet altijd. Ondanks dat er een goede organisatie is die banen veegt en het ijs schaaft, zaten er toch erg veel scheuren in het ijs. Dus wel valpartijen en geconcentreerd schaatsen. Er waren een aantal afstanden (rondes van 5, 9 en 14 km) geveegd. We hadden goed weer, niet koud en weinig wind. Het is prachtig zo'n meer te verkennen,



die weidsheid, je blijft aan het fotograferen. Op onze laatste dag daar werd een tocht van 100 km verreden, officieel door Dineke, Bas en ik, onofficieel hebben Wim en Hans hem ook wel (bijna) gereden. Sabina heeft ook aardig wat rondes gemaakt, geheel aangepast aan de Zweedse manier van schaatsen, namelijk met stokken.

Moe geschaatst reisden we dezelfde avond nog terug naar Stockholm om naar de jeugdherberg in Sigtuna aan het Mälarmeer te gaan. Sigtuna is de oudste stad van Zweden en is ook een periode de hoofdstad geweest. Schilderachtige huisjes aan de oever waar je vlak langs schaatst. Een hele andere sfeer dan het Runnmeer. Veel mensen op het ijs, kinderen spelen ijshockey of leren hoe ze zich met ijsprikkers vooruit moeten trekken over het ijs (mocht je toch in een wak raken...). We waren er de zaterdag en zondag. Zaterdag was het prachtig weer en super ijs, echt genieten zo schaatsen langs rotspartijen en rietkragen. Zondag werd de Sigtunarännet verreden, 50 km schaatsen. Eerder werd hier de Vikingarännet georganiseerd, een tocht van 80 km tussen Stockholm en Uppsala. Helaas kon die de laatste jaren niet doorgaan vanwege het slechte ijs en zo was er te weinig geld in kas om hem dit jaar wel te organiseren, jammer. Maar ook aan de Sigtunarännet deden heel veel mensen mee. Waren het in Falun nog vooral de Nederlanders, hier overheersten wel de Zweden met hun stokken. De wedstrijdrijders gingen er behoorlijk snel mee. Het ziet er wel anders uit dan "onze" manier van schaatsen.



Zondagavond zaten we alweer in het vliegtuig naar huis. Voldaan van het genieten van de mooie uitzichten, de sfeer, de vriendelijkheid van de Zweden en het goede weer. Moe van het buiten zijn en de vele vele kilometers die we gemaakt hebben. Het was mooi en in goed gezelschap!

Ester Fopma

En oh ja, schaatsen in Zweden is helemaal niet zo ver weg: 's middags tot een uur of drie nog op de schaats, 's avonds (wel laat...) in slaap vallen in je eigen bed!





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



Op het moment dat de ijsmeesters groen licht geven, gaat de Hessenrijders-trein in werking. Tegenwoordig speelt social media daar een hele grote rol in, want er is geen snellere manier om in een korte tijd zo veel mogelijk mensen te bereiken.

Onze Facebook-pagina werd dan ook al snel gevonden en overladen met reacties. Heel veel dank daarvoor!



Mike de Geest Wat geweldig dat er in het jubileums jaar op natuurijs geschaatst kan worden! Vóó! plezier, geniet ervan 😊

Fieke Aaldering Was gezellig en leuk om te zien dat groot en klein zo genieten ondanks de frisse wind.....ik zeg tot morgen.

Henriëtte Salemink Wij vonden het ook heeeeeeel gezellig!!
Julie allemaal bedankt!!

Allies Heimink-Minkherst Twee dagen geweldig genoten.
Fantastisch.

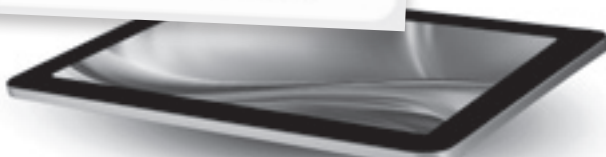
Altina Edelbroek Bedankt voor alle inzet om dit mogelijk te maken!

Ellen Hondelink-Rinsma Heerlijk geschaatst bij jullie afgelopen vrijdag én zaterdag! Chapeau!! 👏👏

Bernie Vonk Dank voor het prepareren van een prima baan.
Jammer dat het maar zo kort is!

Ellen Hondelink-Rinsma Verstandig! Heerlijk geschaatst op jullie baan vrijdag en zaterdag! Too baantje! Too locatie! Chapeau!

Henri Baks Heb heerlijk geschaatst zaterdag! Bedankt Hessenrijders.



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.

Mooi weer? Ga skeeleren!



Skeeleren is een uitstekende manier om aan je conditie te werken. Het kan heel intensief zijn: je legt al snel lange afstanden af in een pittig tempo. Inline skaten is een leuke manier om gewicht te verliezen en je spieren te versterken. Nog niet vaak op de skeelers gestaan? Wij geven je wat tips zodat je goed op je skeelers blijft staan.

Skeeleren is erg goed voor je uithoudingsvermogen. Twee keer per week een uurtje is een uitstekende training. Je oefent vooral je bovenbenen en bilspiers. Maar om balans te houden, zijn je buik- en rugspieren ook van groot belang. Daarbij komt dat skeeleren weinig druk geeft op je gewrichten. Het is een vloeiende beweging, waardoor je beschadiging van je gewrichten voorkomt. Volgens een studie veroorzaakt rolschaatsen 50 procent minder invloed op je gewrichten dan hardlopen.

De basis

Remmen is waarschijnlijk een van de belangrijkste dingen die je moet leren. Zodra je beter je snelheid kan controleren, zal je veel zelfverzekerder op je wieltes staan. Het is dan ook een goed idee om hiervoor een paar lessen te nemen. Andere technieken die je in een goede beginnersles leert zijn: basishouding, balansoefeningen, valtechnieken, remmen, bochten nemen en afzet

Hoe goed je ook leert vallen, bescherming blijft een noodzaak. Bescherm in ieder geval je hoofd door altijd een helm te dragen. Daarnaast verkleinen pols-, elleboog- en kniebeschermers de kans op (schaaf)wonden.

De juiste schoen

Let bij aanschaf van je skeelers goed op hoe ze zitten. Als ze niet comfortabel zijn, gaan ze bij langere tochten flink pijn doen. Ga bij het passen in de goede houding staan, met de knieën licht gebogen. Koop de schoenen liever iets te groot dan iets te klein, omdat je voeten door de inspanning soms nog wat opzwellen.

Let erop of je skeelers koopt met of zonder remblokje. Het is een persoonlijke keuze, maar wel handig omdat de manier van remmen verschilt.

De juiste houding

Sta je voor het eerst op skeelers, probeer dan eerst vooruit te rollen. Ga een beetje door je knieën en probeer langs een muur eerst gewoon rechtdoor te

rollen, waarbij je je aan de muur kunt ondersteunen. Of vraag iemand om je te ondersteunen. Als je het rollen op de skeelers onder de knie hebt is het tijd om jezelf te gaan voortbewegen op de skeelers.

Plaats je voeten op schouderbreedte uit elkaar en buig je knieën. Verlaag je billen naar de grond en leun iets naar voren, alsof je op een krukje gaat zitten. Zet jezelf af en wanneer je rolt probeer dan één van beide skeelers naar buiten te bewegen en met de binnenkant af te zetten. Nadat je hebt afgezet zet je de andere voet neer en rol je op deze voet schuin in de andere kant op en zet je weer af met je binnenkant. Dit wordt de 'valbeweging' genoemd, omdat je in principe van de ene op de andere skeeler/schaats valt. Als je deze beweging sneller achter elkaar herhaalt en meer druk zet wanneer je afzet zul je zien dat je vanzelf sneller gaat rijden. Ga je rechtsaf? Leun je lichaam iets naar rechts. Ga je linksaf? Leun je lichaam iets naar links.



Het verkeer

Geasfalteerde paden zijn het beste, vanwege het gladde oppervlak. Probleem is alleen dat deze vaak voor fietsers zijn bedoeld. Zoek dus van tevoren goed uit waar je mag skeeleren en wat goede paden zijn. In het begin kun je het beste op een lege parkeerplaats oefenen. In Nederland gelden skaters dezelfde regels als voor voetgangers. Dit betekent dat je op de stoep hoort te skeeleren. Pas als er geen stoep is, mag je op het fietspad. Blijf rechts rijden, tenzij je iemand (links) inhaalt. Blijf bij het skeeleren vooruit kijken en kijk uit voor gaten, oneven stoepjes en stenen. Rijd ook nooit door water, olie, modder of zand.

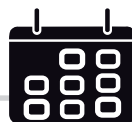
Ga niet skeeleren in de regen of op nat wegdek. In de regen rijden kan gevaarlijk zijn omdat het wegdek erg glad wordt. Bovendien vernielt het water de lagers van je skeelers als je ze niet meteen uit elkaar haalt na de rit.

Bij schemer kun je losse fietslampjes gebruiken om beter zichtbaar te zijn. Maar het is niet verstandig om te skeeleren als het donker is, omdat je het wegdek dan niet meer goed ziet.

Wil je meer tips om goed te leren skeeleren? Neem gerust contact op met onze trainers. Zij helpen je graag op weg!

Bron: gezondnu.nl, gezondheidsnet.nl, ikgaskeeleren.nl

Sport activiteiten kalender



Wanneer	Wat	Waar	Info
<i>Hardlopen</i>			
12 mei 2018	28e BAX 5x5 estafetteloop	Doetinchem	argoatletiek.nl
10 jun 2018	Keppelrun	Hoog-Keppel	keppelrun.nl
29 jun 2018	Tweede Loogala Doetinchem	Doetinchem	acloopschooldoetinchem.nl
08 sep 2018	Kramp Run Varsseveld	Varsseveld	kramprunvarsseveld.nl
<i>Fietsen</i>			
06 mei 2018	Goossens Montferlandtocht	Laag-Keppel	tcdeberkelrijders.nl
21 mei 2018	Omloop van de Graafschap / Deerns op de Fietse	Keijenburg	keiaosers.nl
24 jun 2018	Pedaleur ToerCyclo	Doetinchem	rtcdepedaleur.nl
18 aug 2018	Ronde van de Achterhoek	Ulf	rondevandeachterhoek.nl
<i>Skeeleren</i>			
12 mei 2018	Skeelertocht 'Tussen de Scheldes'	Krabbendijke	ijs-skeelervereniging.nl/
26 mei 2018	Elfmeren skatetoertocht	Bantega	schaatsen.nl
02 jun 2018	Hou Streek Vechtdal Skeelertocht	Hardenberg	houstreek.nl
22 sep 2018	Rondom Staphorst	Staphorst	schaatsen.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.

Afsluiting schaatsseizoen



Als afsluiting van het schaatsseizoen gingen we twee jaar geleden naar Enschede om te schaatsen. Vorig jaar was dat Heerenveen. En op 24 februari van dit jaar gingen we naar de 'Coolste baan' van Nederland in Amsterdam. Een traditie is geboren. (Toen wisten we niet, dat de echte afsluiting van het seizoen onze eigen natuurijsbaan Keppel zou worden.)

Bij de ingang van het Olympisch stadion kregen we 125 jaar schaatshistorie te zien. Jaap Eden was de eerste die zich, precies 125 jaar geleden, in Amsterdam liet huldigen als de officiële eerste wereldkampioen.

Toen we bij het ijs kwamen was het zeer druk. Op het middenterrein kon je schaatsen of op twee ringen daaromheen. Aan eet- en drinkgelegenheden geen

gebrek. Kosten nog moeite gespaard met financiële hulp van bekende grote sponsors. Rintje Ritsma was de organisator. De entourage was geweldig! Twee weken later zou de ISU WK Allround 2018 worden verreden met heel veel oud wereldkampioenen op de tribune.



De Olympische spelen in Pyeongchang waren nog aan de gang. Op grote schermen konden we de Mass-start van de vrouwen en de mannen volgen. De zon scheen, het vroor een enkele graad. En van de koude wind in het stadion was niet veel te merken. Genieten dus. Voorzichtig schaatsen we onze rondjes.

Je kon er ook curling spelen. En bekende schaatsers gaven een clinics.

Na dit schaatsbeleven was het nagenieten en zijn we uit eten geweest. Een dag om niet gauw te vergeten.



Waar gaan we volgend jaar als afsluiting naar toe? Geef tegen die tijd aan of je ook mee wilt.

Ester, Sabina, Dineke, Wim, Henk, Hans.

Historie

In de wereldwijde olympische geschiedenis zijn de Olympische Spelen van 1928 in Amsterdam van enorm belang. Voor de eerste keer in de geschiedenis werd dit evenement namelijk opgeluisterd door het olympisch vuur - één van de beroemdste olympische symbolen. Op veertig meter hoog werd dit ontstoken in de Marathontoren, nog altijd het markante herkenningspunt van het Olympisch Stadion. Architect Wils besloot dat in de schaal bovenin de toren, overdag rookpluimen zouden opstijgen en 's avonds vuur. Een slimme vondst, want zo kon heel Amsterdam al in de verte zien dat de Olympische Spelen bezig waren – ook overdag. Enkele tientallen meters lager streken 2.867 sporters uit 46 landen om de olympische titels. (Bron: olympischstadion.nl)

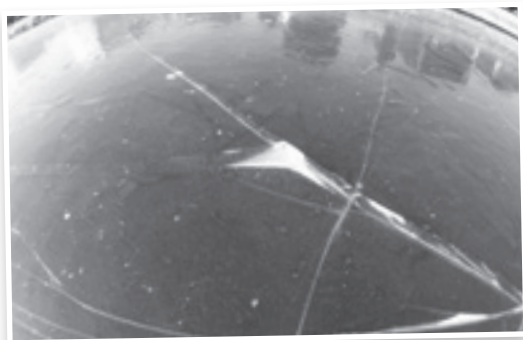


Wist u dat...



- er deze winter weer fanatiek getraind is in de Hessenhal?
- wij daar soms voor hele moeilijke maar leuke uitdagingen kwamen te staan?

• één daarvan de 'Paper Pickup Challenge' was? Hierbij gaat het erom dat je een gevouwen stuk papier van de vloer op pakt met je mond, terwijl je op één been staat. Het andere been mag je op elke denkbare manier gebruiken om je balans te houden. Wat je in ieder geval niet mag doen is de grond raken.



- er een kleine groep durfals op 2 maart naar de Weerribben is geweest?
- zij daar ondanks alle waarschuwingen een prachtige dag op natuurijs hebben geschaatst?
- Wim daarna nog niet genoeg had van het ijs en in Laag-Keppel weer verder ging?
- er iedere dinsdagavond weer wordt hardgelopen als training voor de Keppelrun? Iedereen is welkom. We verzamelen om 19.00 uur bij de Hessenhal.
- er boven Laag-Keppel Kraanvogels noordwaarts vlogen? Een teken dat de koude nu echt voorbij is.
- het asfalt door de vorst geleden heeft en dat de toplaag ruwer is geworden?
- er kakelvers topasfalt ligt tussen Laag-Keppel en Doetinchem? Heel fijn om op te skeeleren. Ook goed asfalt van Keppel via Wehl naar Didam en Elderikseweg naar Angerlo.
- er alweer leden een skeelertour hebben gemaakt? En dat onze jeugdleden ook graag buiten willen skeeleren?
- er heel veel soorten ijs bestaan? Kwalster ijs, Pan ijs, geolied ijs, fondant ijs, bom ijs... Maar ook softijs, Italiaans ijs en boerenijs.

Niet vergeten: 20 april Algemene ledenvergadering!

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



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



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

FREE-WHEEL
● ● ● ● ●
SCHAATSEN & SKEELERS

**ADVIES
VERKOOP
VERHUUR
ONDERHOUD**

YouTube Facebook Instagram [freewheelvorden](https://www.youtube.com/freewheelvorden)

Twitter [freewheel4u](https://twitter.com/freewheel4u)

free-wheel.nl

Vorden - 0575 55 42 28

Verhuur en onderhoud van ski's!



**Dè schaats-
en skeeler
specialist**