



Als het hek
van de dam is....

Hⁱ7
AR
DE HESSENRIJDERS

3

HESSENREVUE

Jaargang 32, winter 2018/2019

CLUBBLAD

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 DREMPT

teunissendrempt@gmail.com - Mob. 06 22149011

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: winter conditietraining:
Jan Oosterink Ds.deGraaffweg 12 6996 AR Voor-Drempt
skeelertraining:
Wim van Hof v.d.H.Abersonlaan 14 6998 AX Laag-Keppel 0314-381861
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.

**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 jeugdskeelers per seizoen mogelijk. (voor 1 april of voor 1 oktober).

Voorwoord



Peinzend over een onderwerp voor dit voorwoord kijk ik naar buiten en hoor ik op het nieuws berichten over de enorme sneeuwval in Oostenrijk. De beelden die bij mij opkomen bij dit nieuws en wat ik buiten zie, zijn niet met elkaar in overeenstemming. Een groter verschil kan er niet zijn. Er is een tijd geweest dat er ook in Nederland sprake was van sneeuwoverlast. Als kind had je daar geen last van, het was genieten, lekker in de sneeuw spelen. Weer heel andere beelden zie ik voor mij, een onbezorgde kindertijd was dat, alles is relatief.



Genoeg gemijmerd, de tijd gaat door, er moet nog meer gebeuren. Ik moet aan de slag met mijn bijdrage voor de Hessenrevue. Vreemd eigenlijk, wij worden steeds ouder, maar hebben steeds minder tijd.....! Toch heeft iedereen dezelfde tijd, 24 uur per dag. Wat is tijd? Tijd is keuzes maken. Geen tijd, tijd tekort, tijd vinden, tijd maken....willen of moeten we teveel? En als het gaat vriezen en er komt ijs, dan heb ik mijn keus snel gemaakt en velen met mij. Gelukkig maar. Ik wens iedereen een mooi jaar met niet alleen tijd voor jezelf, maar ook tijd voor elkaar en tijd met elkaar.

Irma van Hof, voorzitter



Van de bestuurstafel



Sinds oktober is Jan Oosterink de nieuwe trainer voor de sportactiviteit op dinsdagavond in de Hessenhal. Iedereen was snel gewend en wij horen alleen maar positieve berichten. De groep is en blijft klein en dat is jammer. Het plan is om na de winterperiode buiten verder te gaan sporten. Wij worstelen nog met een naam voor deze activiteit. Het is geen zaaltraining, bostraining of looptraining, het is geen conditietraining, het is geen schaatstraining. Het is meer dan fitness. Wat is het dan, crossfit, bootcamp? Eigenlijk is het van alles wat. Als het een gerecht zou zijn, heet het op zijn Achterhoeks 'pot deur me kare'. Op een afwisselende manier lekker sporten en aan je algemene conditie werken. Na een uur sporten heb je een voldaan gevoel. Kom eens op dinsdagavond om 20.00 uur kijken in de Hessenhal, meedoen mag altijd. Ervaren en... kom vooral proeven, ik weet het zeker, het smaakt naar meer!!



Wij zijn bezig met een nieuwe flyer, meer aangepast aan deze tijd. Daarnaast buigt een kleine groep zich over de toekomst van de Hessenrijders, inspelen op de ontwikkelingen in de maatschappij en vooral om ons heen in de regio. Eerst brainstormen en flink 'out of the box' denken, misschien wel idealiseren en deze opbrengsten vertalen naar een heldere toekomstvisie. Dit kost tijd, maar we hebben geen haast. Wij houden jullie op de hoogte.



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

Schaapjes op het droge



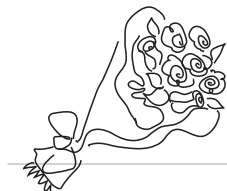
Voordat de ijsbaan onder water kan worden gezet, moet het gras zo kort mogelijk zijn. En door wie kunnen we dat beter laten doen dan deze grote kudde schapen. Modern en duurzaam beheer op een traditionele ijsbaan!



In de bloemetjes gezet



Henk Frederiks (ex-ijsmeester en schaatser) is onlangs verhuisd van Laag-Keppel naar Hummelo. De Hessenrijders wensen Henk en zijn vrouw heel veel geluk in hun nieuwe huis.





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

Het seizoen 2018 van Jette



Het schaatsseizoen 2018 begon goed want ik werd uitgenodigd voor het nationaal pupillen toernooi in Groningen. Het was een mooie ervaring met plek 20 als eindresultaat.

Verder heb ik ook aan een aantal interclubwedstrijden meegedaan, en me op alle afstanden qua tijd weer verbeterd. Ook heb ik nog een aantal marathons geschaatst met als mooiste resultaat een 2^e plek op het gewestelijk kampioenschap van Gelderland.



Het skeelerseizoen ging ook goed, meegedaan aan de Stouwdam competitie regio oost, met een aantal podiumplaatsen en een 4^e plek in de eindstand na 8 wedstrijden als 1^e jaars pup1.

Ik heb ook nog aan het nationaal pupillen toernooi meegedaan en een landelijke baanwedstrijd gereden, en eindigde bij beide wedstrijden op de 9^e plek. Ik ben erg tevreden over het seizoen 2018, want het ging weer sneller en beter dan het seizoen er voor.

Sportieve groet,
Jette Beek



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

2018 het jaar van Casper



Eind 2017

Casper won voor het eerst de tweede B marathon in Leeuwarden. Hij sluit het schaatsseizoen 2017/2018 snel af om volgens planning zich voor te bereiden voor het skeelerseizoen 2018.

25 januari 2018

Vertrek voor twee maanden naar Colombia en Mexico als voorbereiding op het komende skeelerseizoen!

In Colombia getraind op de skeelerpiste 'Medellín' en de skeelerpiste in 'Guarne'. Met bepakking op de racefiets de Medellín-Bogotá beklommen!



In Mexico getraind op de skeelerpiste in het sportcomplex 'Polideportivo CODE Revolución'. Een herstel-ijsbad na afloop. Deelname aan wedstrijd in Mexico 'Campeonato Nacional Interasociaciones 2018' puntenkoers afval koers en koersen op de weg. Geëindigd tussen de toppers.

21 mei 2018

Deelname op '3-wiel's de marathon op de weg in het Noord-Hollandse Waarland. Met twee maal een zilveren plak in de puntenkoers op de weg en op de marathon en een verdienstelijke vierde plek op de punten/afvalkoers op de piste, heeft Casper zijn plekje in de nationale equipe veroverd! Hij mag zowel naar het WK als het EK!





Foto: Hidde-Muije

26 mei 2018

Na terugkomst in Nederland naar Duitsland om te trainen in Geisingen op 's werelds snelste skeelerpiste!

10, 11, 12 juni 2018

Deelname NK skeeleren op de baan in Heerde en daarbuiten op de weg.

8 juli 2018

Deelname aan het WK marathon op de weg in Arnhem. In dienst van andere NK rijders.

17- 23 augustus 2018

Deelname aan het EK in Oostende (B)
Op de piste (10 kilometer puntenkoers en 15 kilometer afvalkoers), op de weg (10 kilometer puntenkoers) en de afsluitende 42-kilometer-lange marathon samen met teammakkers van start. Op alle onderdelen kreeg Casper opnieuw de knechtende rol toebedeeld. Hij zegt stellig: *'Maar in de toekomst wil ik zelf een kopman zijn!'*.



28 september 2018

Skeelermarathon in Berlijn. Casper wordt snelste Nederlander op de marathon in 58 min. en 19 sec. !!!

11 oktober 2018

Trainingskamp op het ijs van Erfurt.

25 oktober 2018

Eerste marathon op het buitenijs in Amsterdam.

Casper werd op centimeters geklopt.

8 november 2018

Cupwedstrijden in Deventer, Utrecht, Haarlem.

Balen in Heerenveen. Casper gaat onderuit.



22, 23, 24 en 25 november

De Trachitol Trophy. Vier dagen op rij marathonwedstrijden. In totaal 360 ronden en 720 bochten linksom oftewel

144 wedstrijdkilometers. Elke dag reizen van en naar achtereenvolgens Breda, Utrecht, Hoorn en Groningen, resulterend in exact 1.012

autokilometers. Drie podiumplaatsen.

Eén dagoverwinning. De winst in het algemeen klassement én de winst in het sprintklassement!



Foto: Neeke Wassenbergh



Foto: Bas Vervoort

Ijsbaan onder water



Het was aan Lia Baars de taak om de klep van het gemaal open te zetten om het water van de Oude IJssel binnen te laten. Het was een mooie dag. Noorden wind. Het zou zelfs gaan vriezen! Het water stroomde snel naar binnen, niet belemmerd door vuil aan de kant van de IJssel. Nadat het bekende watertje van Dirk genuttigd was, stond de sloot al helemaal vol. De volgende dag had zich zowaar een dun vliesje ijs gevormd aan de kant van de Oude IJssel. De dag daarna bleek het waterpeil 4 cm hoger te zijn dan normaal. Dat is volgens de geleerden gedaan door het waterschap i.v.m. de droogte en het lage grondwaterpeil. Prima voor de ijsbaan. Het water staat nu echt tot aan de winterdijk.





Het vakmanschap dat past bij uw wensen



restauratie
herbestemming
renovatie
onderhoud
verbouwing
nieuwbouw

Timmer- en aannemersbedrijf De Vries verzorgt uw complete restauratie, nieuwbouw, verbouwing, renovatie en onderhoudsprojecten. Dit doen we met vakmanschap en met liefde voor het vak. Mede door de 135 jaar ervaring en certificatie als 'Erkend Restauratie Bouwbedrijf' kunt u rekenen op het vakmanschap en de kwaliteit die uw project verdient.

De Vries
Zelhemseweg 14
6999 DN Hummelo

T : 0314 - 38 12 48
F : 0314 - 38 11 62
E : info@devrieshummelo.nl
I : www.devrieshummelo.nl



Sneeuw op komst...





Arie, Willie Wortel van de vereniging, heeft zijn sneeuwschuif met lier voor het eerst na jaren uitgeprobeerd. Helaas was de nodige trekkracht zo hoog dat de koppeling (V-snaar) slipte. Een ketting aandrijving is nodig.



Foto: Burry Brink



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
- * Drogerij
- * Kopieerservice
- * Stomerij
- * Bloemen & Planten
- * Bezorgservice
- * Telefoonkaarten
- * Gratis parkeren
- * Gratis Pinnen

SPAR



Janssen

Dorpsstraat 20, Hummelo Tel. 0314-381281



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.

lets te vieren?

Kijk voor meer info op www.worstepinne.nl



FlevOnice 2018

Na de Nieuwsbrief en een oproep via de website, kwamen 13 volwassenen en 5 kinderen naar OBS de Woordhof in Hummelo om te vertrekken naar die 3 km lange ijsbaan in de polder. Het schaatsen op FlevOnice is zo langzamerhand voor de Hessenrijders een traditie geworden!

Uit voorgaande jaren is gebleken dat het drukker wordt in de middag, het is immers kerstvakantie. Het ijs wordt dan minder. En enkelen onder ons willen toch graag kilometers maken. We vertrokken daarom 's morgens al om 8.00 uur.

Leuk dat er dit jaar twee jeugdskeelers meegingen.

Krijn (9) uit Wehl met zijn vader en Janne (5) met haar familie

als introducees. Janne reed op nieuwe schaatsen van Freewheel in Vorden. Van Arjan Mombarg mochten ze de schaatsen niet meenemen voor ze geslepen waren. Speciale Hessenrijders Service (SHS)? Net als op skeelers staat Janne kaarsrecht op de ijzers! Ze heeft op eigen kracht een ronde van 3 km geschaatst en zij heeft zich heerlijk vermaakt, samen met de andere gezinsleden (de jongste was 2) op de kleine ijsbaan voor de jongere kinderen.



Na 2,5 uur was ook Krijn nog steeds lekker aan het schaatsen. Hij reed op vaste Viking Junior schaatsen en stond toch stevig en recht op de schaats. Geen idee hoeveel ronden hij gereden heeft.

Joke ter Horst was ook van de partij. Henk Luesink was in training voor de Weissensee. 100 km wilde hij rijden en reed die ook. Ester had afgesproken met een vriendin. Hans trof twee dames van zijn

schaatsavontuur in China. Dat werd toch uitgebreid chocolademelk drinken en bijpraten. Bas en Dineke (onze Friezin), hebben ook veel ronden gereden. En Irma reed weer op de schaats, na haar val van een jaar geleden waarbij ze haar beide schouders lelijk blesseerde. Ondanks dat haar schouders nog niet geheel zijn hersteld, ging het schaatsen goed. Frans en Wim



reden constant met een snelheid van 2.12 min/km. Ruim 26 km/h. Om 13.00 uur hielden ze het voor gezien en hadden toen 75 km erop zitten met slechts één korte pauze. Toen Wim zijn sporthorloge stopte, kreeg hij allemaal bekertjes te zien. Snelste marathon, snelste halve marathon, snelste 10 km, snelste 5 km. Hij moest erom lachen. Het horloge stond op 'hardlopen'.

In de kleedkamers was het behoorlijk druk. De douches waren bezet. Bij de ingang stond een rij mensen om een hele middag nog te schaatsen. We zagen toen iets verbijsterends: twee mensen waren voor de ingang schaatsen aan het slijpen. De een hield een schaats op de kop vast, de ander ging er met een grote slijpsteen overheen. Bramen niet nodig.

Thuis aangekomen heerlijk voor de TV NK-schaatsen gekeken. We hadden eigenlijk wel door kunnen rijden naar Thialf. Volgend jaar weer naar FlevOnice?





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 : verbraekenlaagkeppel@kpnmail.nl

De wedstrijdschaats. Buigen of barsten



Voor iedere schaatser, van beginner tot prof, is het altijd een belangrijke kwestie: het materiaal. Vaak wordt er wat geëxperimenteerd, uitgeprobeerd wat anderen aanraden en gezocht naar het goede gevoel. De theoretische achtergrond was tot nu toe lastig te vinden, maar dat is met de komst van het boek *De wedstrijdschaats. Buigen of barsten* misschien wel verleden tijd.

Auteur van dit boek is Hans Gijsen, al jarenlang actief in de schaatswereld en geobsedeerd door de schaats. Voorheen was hij onder meer verbonden aan de Schaatsacademie in Inzell, waar hij samenwerkte met coach Jeremy Wotherspoon om schaatsers uit allerlei landen te ondersteunen in hun weg naar de top. Tegenwoordig is hij op dat gebied minder actief, maar als materiaalman voor de Oostenrijkse bond zorgt hij nog steeds voor optimaal geprepareerde schaatsen.

Jarenlang slijpen, buigen en ronden heeft Gijsen de nodige ervaring gebracht. En waar veel schaatsers vertrouwen op gevoel en vertrouwde standaarden, heeft de Bredenaar daar nooit genoeg mee genomen. Uitgebreide testen en analyses hebben talloze resultaten opgeleverd, tot het moment daar was om die te delen met de buitenwereld in de vorm van een boek.

“Ik denk niet dat er iets soortgelijks bestaat op dit moment”, vertelt Gijsen enthousiast. “Na jarenlang testen en onderzoek kriebelde het toch een beetje om al mijn informatie te bundelen en beschikbaar te maken voor het grote publiek. Dat is uiteindelijk dit boekje geworden.”

Stap voor stap behandelt Gijsen de achtergrond van het materiaal en laat zien hoe de ronding en buiging van de klapschaats werkt. Daarbij laat hij door middel van berekeningen en formules ook zien hoe een schaatser zijn ideale afstelling kan vinden. Ook de natuurkundige aspecten van het schaatsen blijven niet buiten beschouwing. De krachten in de bocht en vervormingen van de schaats worden uitgebreid onder de loep genomen.

Voor de recreatieve schaatser zal de materie in *De wedstrijdschaats* te hoog gegrepen zijn, maar voor gevorderde schaatsers zou het boek zomaar eens de heilige graal kunnen zijn. 140 pagina's aan achtergrond voor de echte materiaalmannen en -vrouwen.

Bron: schaatsen.nl

Even voorstellen ... een nieuwe trainer



Mijn naam is Jan Oosterink. Sinds dit winterseizoen verzorg ik de zaaltraining bij de Hessenrijders. In 1950 ben ik geboren in Hummelo op de boerderij “de Grevenkamp”. In mijn jeugdjaren werd ik op z’n Achterhoeks Jan van de Greavenkamp genoemd. Onder die naam ben ik nog steeds bekend bij de wat oudere generatie in Hummelo. In 1968 ben ik vertrokken naar Enschede om daar scheikunde te studeren aan Technische Hogeschool Twente. In april vorig jaar ben ik verhuisd vanuit Hilversum naar Voor-Drempt. Dus na 50 jaar weer terug.

Ik ben bijna 25 jaar actief geweest als schaatstrainer op de ijsbaan “de Vechtsebanen” in Utrecht voor STG Excerceo (Betuwe) en de IJsclub Loosdrecht. Bij de IJsclub Loosdrecht heb ik schaatsles gegeven aan kinderen van 8 tot 12 jaar. Als (hoofd)trainer heb ik de training verzorgd van wedstrijdschaatsers; van pupil tot masters in de categorieën supersprint (100-300), sprint (500-1000), allround en marathon. In die hoedanigheid heb ik gecoached op baanwedstrijden, gewestelijke en regionale wedstrijden en enkele NK’s. De zomertraining omvatte droogtraining, hardlopen, wielrennen en skeeleren.

Zelf heb ik schaatsen geleerd op de ondergelopen weilanden achter de Grevenkamp en natuurlijk de “Baolenviever”. “Triomfen” heb ik gevierd met 2^e en 3^e plaatsen in wedstrijdjes op de kasteelvijver bij Enghuizen en de landijsbaan in Laag-Keppel. Mijn beste prestatie ooit was een 45-er op de 500m in Deventer op de oude ijsbaan. Daarbij moet ik wel vermelden dat ik op die dag wel de wind mee had. Na 2 gebroken seizoenen (snelweg Enschede-Deventer bestond nog niet en we moesten op zaterdagochtend nog naar school) ben ik maar recreatief gaan hardlopen.

Begin jaren 80 ben ik door toedoen van wat hardloophouders van de Gooise Atletiekclub weer gaan schaatsen. Ik werd weer enthousiast en ben op “de

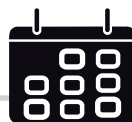
Vechtsebanen” gaan trainen bij de Stichting Bres. Het eerste wat ik daar moest, was het afleren van de “Knut-Johanessen-slag”. Dat heeft wel even geduurd hoor. En wat was het allemaal anders geworden, ik kwam in aanraking met de nieuwste trainingsmethodes. Ik raakte hierin zo geïnteresseerd dat ik cursussen bij de KNSB ben gaan volgen: JSBL, JSL, TrA en ST4. Helaas heb ik de laatste niet kunnen afronden met een diploma. Ik heb wel de modules krachttraining, reglementen, inspanningsfysiologie en trainingsleer afgerond.

De zaaltraining die ik nu geef bij de Hessenrijders is niet specifiek op het schaatsen gericht. Het heeft het karakter van bootcamp en is meer gericht op fitness. En, in de zomer gaan we het bos in. Wat komt er zoal aan de orde: uithoudingsvermogen, kracht, snelheid, core stability en coördinatie. Regelmatig hebben de oefeningen een hoog buik-billen-gehalte. Voor de schaatsers onder ons wil ik wel de nodige aanwijzingen geven zodat ze beter op het ijs uit de “voeten” kunnen.

Wat ik leuk vind is dat de Hessenrijders een prachtige landijsbaan heeft en beschikt over een enthousiaste groep skeeleraars. Ik mocht een keer invallen als trainer bij het skeeleren en ik vond het prachtig. Ik vind het jammer dat bij de Hessenrijders het langebaanschaatsen op een laag pitje staat. Mocht er zich een groepje hiervoor interesseren, ik hou me van harte aanbevolen.



Sport activiteiten kalender



Wanneer	Wat	Waar	Info
<i>Hardlopen</i>			
03 mrt 2019	Achtkastelenloop	Vorden	hanzasport.nl
10 mrt 2019	Elverloop	Wehl	elverloop.nl
31 mrt 2019	Kruisberg Trailrun	Doetinchem	kruisbergtrailrun.nl
09 jun 2019	Keppelrun	Hoog-Keppel	keppelrun.nl
<i>Fietsen</i>			
10 mrt 2019	Fietshuis Jansen Achterhoek Ronde	Zelhem	toerclubzelhem.nl
24 mrt 2019	Lentetocht Vorden-Posbank	Vorden	vrtc vorden.nl
22 april 2019	Achterhoekse Molentocht	Doetinchem	rtvdezwaluwen.nl
<i>Schaatsen</i>			
19 feb 2018	Schaats 4 daagse	Enschede	ijsbaan-twente.nl

Winter Triatlon Twente: Schaatsen, fietsen en lopen; het kan allemaal op zaterdag 23 maart op IJsbaan Twente tijdens de Winter Triatlon Twente. Iedereen kan deelnemen. Er zijn verschillende categorieën waarin je kunt starten, zowel voor kinderen als volwassenen. Kun je wel schaatsen, maar minder goed fietsen en/of hardlopen? Deelnemen als team kan ook, dus zoek een fietser en hardloper en schrijf je samen met hen in als team. Meer weten? www.wintertriatlontwente.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.

Shorttrack spektakel in Dordrecht

Bijna iedereen kent wel de beelden van een Thialf stadion vol oranje gekleurd publiek, genietend van het lange baan schaatsen. Het dweilorkest zorgt voor de sfeer, voor zover dat nodig is, want Nederlanders houden van schaatsen. En waar geschaatst wordt is het feest.

Shorttracken is bij het grote publiek misschien wat minder bekend. De meeste wedstrijden worden niet uitgezonden op tv en dan zijn het nog vaak samenvattingen die we zien. En dat terwijl shorttrack steeds populairder wordt, ook in Nederland, mede door het succes van de Nederlandse top die internationaal meedoet voor de titels.

Dit jaar werd het EK shorttrack gehouden in Dordrecht. Het stadion is natuurlijk een stuk kleiner dan Thialf, de baan is immers 111,11 meter lang i.p.v. 400 meter. Ook het dweilorkest ontbrak. Maar flitsende lichtshows en opzweepende muziek van DJ Funky Town passen misschien ook wel beter bij deze razendsnelle tak van de schaatssport. Het feest was er zeker niet minder om.

En als er dan ook nog twee keer goud en een keer zilver voor Nederland wordt behaald, dan barst ook een shorttrack stadion uit zijn voegen. En ook voor het

shorttrack publiek geldt dat er ook voor de schaatsters uit andere landen wordt geapplaudisseerd, uit respect en waardering voor het spektakel dat zij op het ijs laten zien. Dat maakt schaatsen ook zo mooi om vanaf de kant te beleven.

Sabina Visser



Inline-skaten in de Hessenhal



Terugblik op het afgelopen jaar



Vanaf 2012 skeeleren we alweer in de Hessenhal met de jeugdleden van onze club. Dit gaat altijd door, weer of geen weer. Bij mooi weer zijn we ook wel buiten bezig, maar dan moeten we als begeleiders wel met zijn tweeën zijn. De leeftijd van de skeeleraars varieert van 5 tot 15 jaar, de niveauverschillen kunnen dus best groot zijn. Toch wordt er goed op elkaar gelet en draagt de oudere jeugd zorg voor de jonkies. En dat vinden we als trainers ook belangrijk.

Dit jaar is er een verdergaande samenwerking met IJD'96 (Doetinchemse IJclub op de Huet). Zo kunnen de leden van IJD meetrainen tegen hetzelfde tarief als onze leden, zonder nog extra lid te moeten worden van de Hessenrijders. De skeelerjeugd kan in deze uitruil ook skaten op de 400 meter baan van Doetinchem op de Huet. Overigens komen de jeugdleden uit een groot gebied. Naast Hummelo & Keppel komen er kinderen uit Hengelo, Steenderen, natuurlijk Doetinchem en Wehl, maar ook uit De Steeg.

Hoe ziet zo'n doorsnee les er nu uit? We starten altijd met wat balans oefeningen. Probeer maar eens op een been te staan. Verder diverse sprongen in schaatshouding en dat loopt dan over in wat meer technische bewegingen. En vanuit stilstand gaan we daarna meer rollend (rijdend) door de hal; allemaal nog niet op snelheid gericht. Voor elke leeftijd verwachten we inzet op hun eigen niveau. Soms wordt de groep opgesplitst, maar vaak ook niet.

Bochtentechniek en het rechte eind op één been doen we regelmatig. Maar we proberen de jeugd ook uit te dagen om bijvoorbeeld op 1 been tussen pionnen door te slalommen. En we kunnen u meedelen, dat is niet eenvoudig, maar wel heel leerzaam. Wat moet je daar namelijk voor doen? En dat moeten ze dus ontdekken, want dat is bijna niet uit te leggen.

Af en toe doen we een rondje op tijd. Het is dan de bedoeling om een ronde vanuit staande start zo snel mogelijk af te leggen en deze tijd wordt dan vergeleken met de tijd van de vorige keer. Je ziet dan dat de tijden duidelijk sneller worden. Af en toe doen we een relay (in een team van drie personen meerdere rondjes rijden en de teamleden lossen elkaar dan af met een duw) zoals dit in het shorttracken gedaan wordt. Dit is best ingewikkeld want dan moet je een goede timing hebben met jouw teamgenoot. Vaak sluiten we af met een spel, bijvoorbeeld rolhockey, een tikspel of een balspel.

Na afloop zitten er dan wat rode koppies met de nodige zweetdruppeltjes in de kleedkamer en zeggen we weer; "Tot volgende week"

En als er goed geoefend is, dan heb je er ook wat aan bij wedstrijdjes in Doetinchem

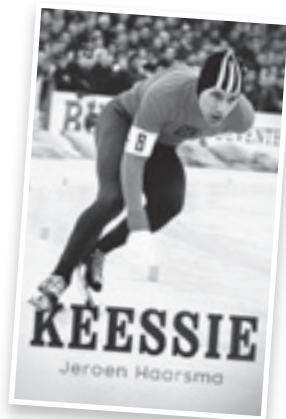


Gerwin uit de Havikerwaard (De Steeg) in volle actie, geen poortje gemist en alle pionnen bleven staan.

Wist u dat...



- Hessenrijders jongste skeeleraarster vijf jaar oud is en maar liefst 5 introducees meenam naar Flevonice?
- Er een boek over Kees Verkerk is geschreven met alle verhalen vanaf zijn jeugd? Heel makkelijk leesbaar.
- De Oranje gekte ooit in Deventer in 1966 begonnen is? Dat daarna grote aantallen supporters massaal in het oranje naar het Ulivi stadion in Gothenburg vertrokken? Het tijdperk Ard en Keessie was aangebroken. Kees won drie afstanden en werd wereldkampioen.
- De eerste Nederlandse Olympische medaille van de winterspelen binnengehaald is door Keessie?
- Er veel geld binnenkwam bij de KNSB?
- De schaatsenrijders bijna geen vergoeding kregen vanwege de amateur status?
- Casper de Gier binnenkort slaagt voor zijn skeelertrainers diploma ST-3? Hij traint nu de skeelergroep van Wolvega op de baan in Thialf.
- Bij de 'Go Fit' wintertraining in de zaal op de dinsdagavond, meer rust momenten worden ingelast dan voorheen? Dat de training daardoor laagdrempeliger is geworden? Dus voor iedereen?
- Dirk dit jaar in zijn eentje rondom de hele ijsbaan drijvend gras uit het water heeft geharkt?
- Hij daar in tijd wel een hele week mee bezig is geweest.
- Er weer Hessenrijders afreizen naar de Weisensee en naar Zweden?
- Daarover in de volgende clubkrant meer te lezen valt?



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



REPARATIE VAN ALLE MERKEN

📍 Leigraafseweg 33 F
6983 BR Doesburg
📞 0313 - 41 27 27
✉ info@xcycleservice.nl

Openingstijden

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

voldoende eigen parkeerruimte!



NR 1
in service en
kwaliteit...

KINDERFIETSEN ELEKTRISCHE FIETSEN
MOUNTAINBIKES RACEFIETSEN
STADSFIIETSEN
KLEDING & ACCESSOIRES

www.xcycleservice.nl

Ambachtelijk ijs sinds 1997



 *Ijsboerderij
De Steenoven*

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

FREE-WHEEL
● ● ● ● ●
SCHAATSEN & SKEELERS

**ADVIES
VERKOOP
VERHUUR
ONDERHOUD**

   [freewheelvorden](https://www.freewheelvorden.nl)

 [freewheel4u](https://www.freewheel4u.nl)

free-wheel.nl

Vorden - 0575 55 42 28

Verhuur en onderhoud van ski's!



**Dè schaats-
en skeeler
specialist**