



# Nieuwe bostraining van start!

H<sup>7</sup>  
R  
DE HESSENRIJDERS

# 1 HESSENREVUE

CLUBBLAD

Jaargang 32, voorjaar/zomer 2019

## **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](mailto:info@pelgrom.nl)

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

# SCHILDERSBEDRIJF

## HENK TEUNISSEN DREMPT

[teunissendrempt@gmail.com](mailto: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 | Olmiuslaan 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 | Olmiuslaan 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- en zomer 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 jeugdskeeleren per seizoen mogelijk. (voor 1 april of voor 1 oktober).

# Voorwoord

---



Dit is het eerste nummer van het nieuwe verenigingsjaar, eigenlijk niets bijzonders. De tijd gaat gewoon door, er lijkt niets veranderd te zijn. Toch verandert de tijd wel en wij moeten verder kijken, plannen maken voor de toekomst. Plannen maken voor het behoud van een *actieve* vereniging met een sportaanbod voor de zomer en de winter. In een krimpregio en met de huidige vergrijzing moet je op zoek naar creatieve oplossingen. Meer hierover in dit clubblad.



De boodschap die Casper de Gier ons gaf aan het eind van zijn inspirerende verhaal over zijn sportbeleving en zijn sportprestaties kunnen we niet alleen projecteren op ons beleid, maar ook op ons persoonlijke leven. Maak je eigen plan... Ik heb mijn plan voor de zomervakantie al gemaakt en ga het ook uitvoeren. Hopelijk is het een goed plan, dat weet ik als ik weer terug ben. Maak er een mooie zomer van, geniet van alles om je heen, blijf sporten, blijf bewegen!

*Irma van Hof, voorzitter*

## Van de bestuurstafel

---



Tijdens de algemene ledenvergadering zijn er diverse voorstellen gedaan en deze zijn door de aanwezige leden goedgekeurd. De contributie gaat niet omhoog. De bijdrage per activiteit blijft dit verenigingsjaar voor de zaaltraining en het skeeleren voor de jeugd nog hetzelfde. We gaan bekijken hoe groot de groep is/wordt en na een kosten baten analyse gaan we bekijken of de tarieven volgend jaar wel of niet verhoogd moeten worden. Dit geldt ook voor de zomeractiviteit die in het bos wordt gegeven. De bijdrage hiervoor is voor dit jaar vastgesteld op € 20,-. Daarnaast is er een 'zomerlidmaatschap' van € 20,- mogelijk voor mensen van andere verenigingen die aan de bostraining mee willen doen. Dit lidmaatschap loopt van 1 april – 1 oktober, ons zomerseizoen dus.

De uitkomsten van de vernieuwde toekomstvisie geven duidelijk aan dat samenwerking met andere verenigingen een mooie kans is om meer deelnemers voor de diverse activiteiten te trekken. Ook andere verenigingen

hebben te kampen met de krimp en de vergrijzing, vooral het trekken van jeugdleden is lastig. Daarnaast willen wij het brede aanbod van sportieve activiteiten voor onze leden blijven behouden. Samen zijn we sterk(er), waarbij we ook contact willen leggen met de ijsverenigingen uit de omliggende plaatsen. Door de veranderde sponsormogelijkheden van de Rabobank ligt er een kans om met deskundige ondersteuning te onderzoeken wat de mogelijkheden zijn om elkaar te versterken als sportverenigingen binnen de voormalige gemeente Hummelo en Keppel. Een traject dat al eerder in gang is gezet, maar nog niet tot resultaten heeft geleid. Maar...hoe pak je deze procedure aan, wat moet je wel doen, wat moet je vooral niet doen? Is er draagvlak of, hoe creëer je draagvlak? Wat is haalbaar, wat is realistisch? Allemaal vragen waar wij professionele hulp bij nodig hebben om hier de juiste antwoorden op te vinden en om er goed mee aan de slag te kunnen gaan. Iemand moet de kar trekken, maar dan wel met een ervaren 'menner'. Tijdens de vergadering is er akkoord gegaan met ons voornemen en wij gaan dan ook de 1-op-1 verenigingsondersteuning aanvragen bij de Rabobank. Deze aanvraag moet voor 13 mei binnen zijn en deze wordt daarna bekeken en zal dan al of niet goedgekeurd worden. Wij wachten af...

Dit jaar is er geen vrijwilligersavond geweest, maar er blijkt wel belangstelling voor te zijn. Het bestuur gaat dit besluit heroverwegen. De portokosten zouden omlaag kunnen als het clubblad niet alleen in een papieren versie maar ook digitaal ontvangen kan worden. Leden moeten dit dan wel aangeven. Veel clubbladen worden al persoonlijk rond gebracht.

De rekeningen van de penningmeester zullen digitaal verstuurd gaan worden. Wij werden getipt over het bestaan van het 'dooifonds' van de KNSB, helaas bestaat het al geruime tijd niet meer.

Wim van Hof heeft in oktober het trainersstokje overgedragen aan Jan Oosterink. Wim heeft vele jaren de bos- en de zaaltraining verzorgd, hij was de drijvende kracht. Als dank voor zijn jarenlange inzet kreeg hij een set nieuwe wielen voor zijn skeelers.



*Lees verder op pagina 7*

# Tuincentrum Bloemendaal



- Tuincentrum
- Kwekerij
- Bloemisterij
- Hoveniers

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

[www.tuincentrumbloemendaal.com](http://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



Na de pauze heeft Casper de Gier op enthousiaste wijze over zijn skeelerervaringen verteld. Met filmpjes heeft hij ons meegenomen naar zijn belevenissen en ervaringen in Colombia en Mexico. Ook zijn schaats-marathon avontuur belichtte hij met een filmpje. Gepassioneerd, gedreven en vol overtuiging deed hij zijn verhaal. Net als bij voetbal zitten de beste coaches en raadgevers thuis op de bank. Maar laat Casper maar schuiven, hij weet heel goed waar hij mee bezig is en hij kan dit ook met goede argumenten en voorbeelden duidelijk maken. Hij trekt zijn eigen plan, maakt zijn eigen trainingsschema's die gebaseerd zijn op persoonlijke ervaringen. Hij pakt van iedereen en alle trainers iets mee, als het maar bij hem past en goed voor hem is. Hij durft risico's te nemen door bijvoorbeeld niet met de ploeg mee te trainen. Hoe reageert de bondscoach? Wordt de kans om aangewezen te worden om op een bepaald onderdeel mee te doen kleiner? Als je goed presteert kan niemand om je heen en zo is dat! Casper doet vooral niet slaafs wat een trainer voor hem bedenkt, hij denkt zelf en maakt zijn eigen weloverwogen keuzes. Een mooie (sport)levensstijl die hem al veel successen heeft gebracht. Casper bedankt, 10 jaar geleden reed je nog op Scapino skeelers en zonder helm door Laag-Keppel en nu ben je een gerespecteerd en succesvol sportman met een duidelijke eigen visie, super! Heel veel succes deze zomer en de



komende winter. We zullen vast nog veel van je horen de komende jaren.

Volg Casper, lees regelmatig zijn blog op <http://www.zwartecross.nl/zwarte-cross-talententuin/blog-casper-gier/>



Dit nog jonge veelbelovende talent heeft een volwassen boodschap voor ons:

***Maak je eigen plan, voer het uit en bekijk dan wat het waard is.***

En als je daar eens goed over nadenkt, dan is dat een mooie levensles.



***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



# Hessenrijder van het jaar



Tijdens de jaarvergadering wordt bekend gemaakt wie er 'Hessenrijder van het jaar' is geworden. Dit jaar is dat Timme Vels. Hij verdient deze 'titel' omdat hij niet alleen een enthousiaste en goed gemotiveerde skeeleraar



is, maar ook omdat hij sociaal is. Hij houdt rekening met de jongsten, biedt hulp waar dat nodig is en staat altijd klaar als je een beroep op hem doet. Door zijn rugklachten kan hij niet altijd 100% presteren, maar hij zet door en blijft skeeleren! Hopelijk doet de natuur zijn werk goed en worden de klachten minder, misschien verdwijnen ze zelfs wel. Hij verdient daarom, ook ter stimulans om door te blijven gaan, de titel Hessenrijder van het jaar. Gefeliciteerd Timme, geef de beker maar een mooi plaatsje, je mag er een jaar naar kijken.

## VERKOPERS GEZOCHT

Er zijn nog Keppelrunshirts te koop. Heb je interesse, stuur een berichtje naar [voorzitter@hessenrijders.nl](mailto:voorzitter@hessenrijders.nl).

Wie wil op 9 juni bij de 12e Keppelrun deze shirts verkopen?  
Meld je aan bij Irma van Hof, tel. 06-30945250



Leigraafseweg 25, 6983 BR Doesburg • T 0313 472 107 • [www.alexkoenders.nl](http://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](http://www.Zonweringachterhoek.nl)

# Hessenrijder in beeld



Met ruim 300 leden en vrijwilligers mogen wij ons nog steeds een 'rijke' vereniging noemen. Maar wie zijn nu eigenlijk die 'Hessenrijders'? Zonder dat je het misschien in de gaten hebt, kom je ze tegen op de skeelers of in het bos. De jongsten onder ons vind je met regelmaat in de Hessenhal en als de winter meewerkt komen we met z'n allen naar de ijsbaan. Maar van al die gezichten ken je er misschien maar een paar.



Onlangs kregen wij deze hele leuke foto van Ester Fopma.

Dat bracht ons op het idee om een nieuwe rubriek te introduceren in de Hessenrevue waarin we één van de leden of vrijwilligers laten vertellen over hun passie voor het schaatsen (of skeeleren).

## ***Op welke leeftijd ben je met schaatsen begonnen?***

Ik denk dat ik een jaar of vier was, op de vijver die voor de flat lag waar ik in woonde. We mochten niet te dicht bij de brug komen, want daar was een wak voor de eenden. Eerst op van die dubbele ijzertjes, daarna op kunstschaatsen. Op mijn 13<sup>e</sup> kreeg ik de noren van mijn moeder, op mijn 17<sup>e</sup> eigen nieuwe.

## ***Werd er in jouw omgeving veel geschaatst toen je klein was?***

Ja, als er ijs lag, gingen de kinderen uit de buurt schaatsen op de vijver. Mijn ouders schaatsen ook. Van mijn moeder is dat best bijzonder want die is opgegroeid in Zwitserland.

## ***Naast het schaatsen ben je ook een fanatieke skeeleraar. Wanneer ben je begonnen met skeeleren?***

Als kind hield ik al van rolschaatsen, want ja dat leek tenslotte op schaatsen. Maar ik ben pas laat met skeeleren begonnen, ik denk rond mijn 35<sup>e</sup>.

### ***Hoe ben je bij de Hessenrijders terecht gekomen?***

Ik verhuisde naar Drempt in 2008. Daarvoor woonde ik in Arnhem en was ik lid van schaatsvereniging Thialf. Met een groep schaatste ik elke week in Deventer. In Drempt ging ik op zoek naar carpoolmaatjes en mensen met wie ik zou kunnen skeeleren. Zo ben ik bij de Hessenrijders terecht gekomen. Er waren wel wat obstakels. Ik kon niet mee op de donderdagen vanwege andere verplichtingen, dus ontmoette ik pas andere schaatsters toen ik aan de winterconditietraining ging mee doen. Voor het skeeleren was ik net te laat voor de trainingen in de markthal in Doetinchem. Ik ben een keer in Wehl geweest, maar ik vond het niet leuk om op een parkeerplaats rondjes te rijden. Ik ben toen wel met Harry richting Loerbeek geskeelerd. Later heb ik het nog een keer geprobeerd omdat er op de website stond dat er één keer per maand op de Varsseling geskeelerd werd. Daar heb ik geskeelerd met Wim. En daar bleef het dan weer bij. Pas de laatste jaren is er een aardig clubje ontstaan dat op zondagochtend gaat skeeleren.

### ***Bij welke clubs heb je nog meer geschaatst? Wat zijn je ervaringen daar?***

Op mijn 19<sup>e</sup> heb ik een jaar in Alkmaar geschaatst. Maar daar weet ik niet veel meer van, behalve dat het heel vroeg op de zaterdagochtend was en dat ik bij de eerste wedstrijd meteen uit de bocht vloog omdat ik nog geen pootje over kon. Maar ik werd nog derde...van de vijf.... ☹

Daarna heb ik het schaatsen in verenigingsverband pas weer opgepakt in Arnhem. Eerst bij de Deventer IJclub, maar daar had ik weinig binding mee. Dus ben ik overgestapt naar de Arnhemse club Thialf. Een heel actieve vereniging, met eigen trainers op de ijsbaan en een mooie baan in Arnhem op Cranevelt. In die periode heb ik het meeste geleerd op het gebied van schaatsen. Nu ben ik ook lid van IJD'96, voor de skeelerlessen.

### ***Welke rol speelt de vereniging in jou (sportieve) leven?***

Best een grote, ik skeeler, schaats en loop hard en doe mee met de conditietraining, allemaal met mensen die ik van of via de Hessenrijders ken. Via de Hessenrijders ben ik ook in de organisatie van de Keppelrun terecht gekomen. Als import in deze buurt levert dat veel leuke contacten op.

### ***Heb je ook wedstrijden gereden of aan toertochten mee gedaan?***

Wedstrijden niet, behalve eens een clubwedstrijd. Toertochten des te meer. Zodra het kan, dan moet het...

De eerste was met mijn vader, de molentocht bij Uitgeest, van 12 km. Daarna meer tochten in Noord-Holland met zo rond mijn 20<sup>e</sup> één van 75 km. Daarna ben ik pas in Arnhem weer gaan schaatsen en dan gingen we naar Overijssel of

het Veluwemeer. En ik heb in '97 aan de Elfstedentocht mee gedaan, maar helaas niet uitgereden.... Ik heb de route in de jaren erna wel helemaal geschaatst, maar in twee dagen.

***Wat vind je het allerleukste aan schaatsen/skeeleren?***

De beweging, het glijden, de flow én het buiten bezig zijn.

***Welke (schaats/skeeler) droom zou jou betreft nog mogen uitkomen?***

Nou dat durf ik haast niet te zeggen, maar natuurlijk het rijden van de Elfstedentocht of anders een andere tocht van 200 km....Maar tot nu toe is het veiliger om er over te dromen dan om het daadwerkelijk te doen. Want ik weet niet of ik het wel zou kunnen.



*In 2018 heeft Ester in Sigtuna, Zweden een prestatietocht van 100 km gereden, red.*

***Aan wie in de vereniging zouden deze vragen ook eens gesteld mogen worden?***

Inge Regelink. Daar sport ik nu wel mee, maar ik weet weinig over haar.

***Wil je jouw schaats- of skeelerpassie met ons delen?  
Laat het ons weten!***

# Weissensee 2019



Ook dit jaar zijn er weer Hessenrijders naar de Weissensee geweest. De eerste week was er prima ijs en heeft Gerrit Harenberg zijn 100 km moeiteloos uitgereden. De tweede week was er sneeuw gevallen en waren er overal barsten in het ijs met veel valpartijen als gevolg. Zo ook tijdens de marathon wedstrijden. Casper de Gier presteerde heel goed tussen de A-rijders maar viel twee keer tijdens de 200 km marathon waardoor hij de aansluiting met de kopgroep miste. Henk Luesink reed de tocht dit jaar moeiteloos uit (zie de uitslag). Henk Teunissen en



**Alternatieve Elfstedentocht Weissensee**

**Henk Luesink uit HUMMELO**

op dinsdag 29 januari 2019 met startnummer 5633 200.00 kilometer heeft afgelegd

Het verloop van uw tocht:

| afstand  | runder tijd | totale tijd |
|----------|-------------|-------------|
| 12,5 km  | 33:48       | 33:48       |
| 25 km    | 28:11       | 1:02:59     |
| 37,5 km  | 28:25       | 1:31:23     |
| 50 km    | 29:29       | 2:00:52     |
| 62,5 km  | 29:18       | 2:31:09     |
| 75 km    | 28:51       | 3:00:00     |
| 87,5 km  | 30:04       | 3:30:04     |
| 100 km   | 30:29       | 4:00:32     |
| 112,5 km | 31:43       | 4:32:14     |
| 125 km   | 30:55       | 5:03:09     |
| 137,5 km | 31:14       | 5:34:23     |
| 150 km   | 32:19       | 6:06:41     |
| 162,5 km | 33:25       | 6:40:05     |
| 175 km   | 32:35       | 7:12:39     |
| 187,5 km | 33:42       | 7:46:21     |
| 200 km   | 34:52       | 8:21:12     |

Theo Huis in 't Veld reden hem ook uit. Het was weer een gezellige happening daar in Oostenrijk. Theo van Hal was er dit jaar ook bij. Niet om deel te nemen aan de tocht, maar om als vrije schaatser rond te rijden en te genieten. Helaas kwam hij onfortuinlijk ten val. Zijn schaatscornuiten ontdekten dat pas later toen hij inmiddels al per helicopter afgevoerd was naar een ziekenhuis 70 km verderop. Dat was schrikken! Gelukkig voor Theo is alles goed afgelopen. Hij werd pas veel later uit het ziekenhuis ontslagen en is met taxivervoer thuis gebracht. Het gaat nu goed met Theo. Hij gaat vast volgend jaar weer naar de Weissensee (red.).





## 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](mailto:info@devrieshummelo.nl)  
I : [www.devrieshummelo.nl](http://www.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](mailto:info@bodyactionwehl.nl)  
Website: [www.bodyactionwehl.nl](http://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](mailto:info@worstepinne.nl) Website: [www.worstepinne.nl](http://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](http://www.worstepinne.nl)

# Skeeleren



De winterperiode is afgesloten met het jaarlijkse diploma skeeleren, er zijn 26 diploma's uitgereikt. Dit is meer dan andere jaren, mede door de deelname van de jeugd uit Doetinchem. Een aantal van hen blijft ook in de zomer meedoen in de hal.

Deze zomer zijn er allerlei activiteiten voor de jeugd gepland. IJD'96 heeft het initiatief genomen om een activiteitenkalender samen te stellen waarbij de leden van de Hessenrijders ook aan kunnen sluiten. Als er hulp nodig is kan er ook een beroep op ons gedaan worden.

Bij goed weer willen we met de jeugd buiten gaan skeeleren. Bij het oversteken is voor de veiligheid hulp nodig van ouders (met gele hesjes). In september willen we gaan skeeleren op de wedstrijd baan in Heerde met jeugdleden en senioren. Mogelijk met medewerking van Casper op de baan. Wie gaat hem bijhouden? *Meer informatie hierover volgt!*



## TER OVERNAME GEVRAAGD

Wie heeft er voor trainer Jan Oosterink een 'oud' Hessenrijders trainingsjack, maat L evt. XL? Als je er niets meer mee doet, kun je er Jan een groot plezier mee doen. Tel. 06 24501893

# Mooie tradities moet je in ere houden



Wat begon als een 'uitje' naar de ijsbaan in Enschede is sinds enkele jaren uitgegroeid tot een traditie, waarin een kleine groep Hessenrijders het schaatsseizoen afsluit ergens op een ijsbaan in Nederland. En dit jaar was Leeuwarden aan de beurt.

Na dik anderhalf uur rijden kwamen in Leeuwarden aan waar nogal een straffe wind waaide. Maar daar hadden we in de mooie overdekte hal geen last van. Het was gezellig druk op de ijsbaan, waar ook het Nederlands Kampioenschap shorttrack voor de jeugd werd gereden.

Iedereen heeft lekker zijn of haar rondjes kunnen rijden op het snelle ijs van de Elfstedenhallen en dat maakt een mens natuurlijk wel hongerig. Dus nog even gezellig nakletsen tijdens een hapje eten en daarna moe maar voldaan weer huiswaarts.





# Bostraining



Bostraining, bootcamp, fitness, outdoor training, conditietraining... hoe je het ook noemt, je bent gewoon lekker in de buitenlucht bezig om aan je algemene conditie te werken. Spierversterkende oefeningen, lenigheidsoefeningen, balansoefeningen, duurloopje, sprintje trekken, van alles komt er aan bod. Omdat er veel schaatsers aan mee doen zullen de oefeningen



gericht zijn op de schaatsbeweging, maar aan deze zomeractiviteit kunnen ook andere sporters meedoen. Dus ken je iemand van een andere vereniging, een buurman of buurvrouw, familieleden, of anderen die lekker willen sporten, of die zich voor willen bereiden op de Keppelrun, neem hen mee op dinsdagavond en laat hen kennismaken met deze activiteit. Je mag eerst twee keer meedoen voordat je beslist of je lid wilt worden. Een zomerlidmaatschap is ook mogelijk

(1 april – 1 oktober) en kost slechts € 20,00. Hoe meer zielen, hoe meer vreugd!

Wij verzamelen op de parkeerplaats bij de Hessenhal om 19.30 uur, de training duurt tot plm. 20.45 uur. Er is geen kledinggelegenheden.





Meipoortstraat 26-28

6981 DK Doesburg

0313-41423

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

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

**Gezellige lunchroom met bakkerij.**

**brood\*banket\*belegde broodjes\*catering**

**Bertram & Brood Doesburg**

ADMINISTRATIEKANTOOR

**VERBRAEKEN**



- Belastingaangiften
- Bedrijfsadministraties
- Loonadministraties
- Fiscale adviezen

Rijksweg 94 A  
6998 AK LAAG-KEPPEL

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

Tel. : 0314-642044  
Email : [verbraekenlaagkeppel@kpnmail.nl](mailto:verbraekenlaagkeppel@kpnmail.nl)

# 'Elfstedentocht kan doorgaan zonder dat het vriest', zo beweert deze professor

---

**De Elfstedentocht kan zelfs zonder vorst doorgaan. Dat zegt professor Andy van den Dobbelsteen van de TU Delft. Daar zijn wel 10.000 warmtepompen voor nodig.**



Het lijkt op het eerste gezicht tegenstrijdig: het plaatsen van warmtepompen om de tocht mogelijk te maken. Maar volgens Van den Dobbelsteen is dat juist niet zo. 'Warmtepompen onttrekken warmte aan de lucht en vormen zo een alternatief voor gas. Maar het onttrekken van warmte aan water is veel effectiever en doet de watertemperatuur met een paar graden dalen.' En die paar graden daling zou volgens Van den Dobbelsteen genoeg kunnen zijn. 'Het werkt vanaf een watertemperatuur van vier graden. Als er om de twintig meter een pomp staat kan er ijs ontstaan, in de stedelijke gebieden is dat geen probleem.'

## **Meren dichtvriezen niet mogelijk**

Anders wordt het bij de meren. Die dichtvriezen is niet mogelijk. 'Maar je kan wel een heel lang net van warmtewisselaars onder het wateroppervlakte aanleggen en zo de kanten van de meren bevriezen. De energie die daarmee opgewekt wordt, zou naar boerderijen, bedrijven en dorpen in de buurt van de route getransporteerd kunnen worden.' Het principe wijkt volgens Van den Dobbelsteen niet veel af van de kunstijs-banen waar een koelmachine voor de ijsvorming zorgt.

## **10.000 pompen voldoende**

10.000 warmtepompen zouden voldoende moeten zijn. Die moeten er volgens Van den Dobbelsteen toch komen in verband de energietransitie. Tien procent van de Friese huishoudens zou door de Elfstedenroute verwarmd kunnen worden. De kosten bedragen in de winter vijftig cent per Fries huishouden, per dag. 'Maar dit zou landelijk geregeld moeten worden.' Probleem is wel dat er voor de pompen extra windmolens nodig zijn, en daar voelt de provincie nog niets voor. En bevroren tenen en baarden: die behoren dan tot het verleden. 'Maar de afstand afleggen, dat is ook een hele prestatie.'

*Beste 'Willy Wortels' onder ons, denk hier eens over na. Kan zoiets ook voor de ijsbaan Laag-Keppel worden gemaakt? Graag jullie reactie. - De redactie*

# VO<sub>2</sub> max.

## Wat is het en wat zegt het je?



VO<sub>2</sub> max. geeft een goede indicatie van het fitnessniveau. Hartslagmeting is slechts een moment opname. VO<sub>2</sub> max. is het maximale zuurstofvolume (in milliliters) dat je per minuut per kilo lichaamsgewicht kunt verbruiken tijdens maximale inspanning. Een sporthorloge of app schat je VO<sub>2</sub> max. op basis van je hartslag- en trainingsgegevens (leeftijd, gewicht, inspanning).

### Waarom VO<sub>2</sub> max meten?

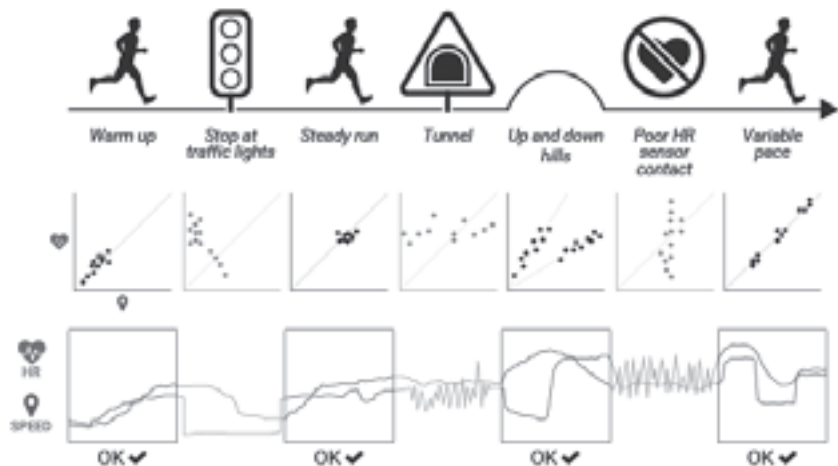
Waarom zou je, als gewone sporter, je VO<sub>2</sub> max willen meten? Is het niet allemaal wat overdreven? Integendeel: je kunt je gewicht makkelijk meten door op een weegschaal te gaan staan, maar je fitheid en prestatieniveau meten is wat ingewikkelder. Het gaat er niet altijd om hoe snel je 5 kilometer kunt schaatsen of rennen, maar ook hoe efficiënt je lichaam met energie omgaat. Door te gaan trainen zul je merkbaar zien dat je VO<sub>2</sub> max erop vooruit gaat. Gebeurt dat niet, dan weet je dat de training geen effect heeft en kun je beter iets anders proberen.

### Is hartslag niet genoeg?

Hartslag meten werd in 2015 populair. Bijna alle fabrikanten van smartwatches en fitness trackers voegden het toe aan hun topmodellen. Hartslag laat wel zien hoe je presteert, maar het laat alleen zien hoe hard je inspanst. Iemand met een slechte conditie kan tijdens het trainen een hoge hartslag hebben, maar het betekent nog niet dat iemand een 'efficiënt motortje' heeft. Hitte, vermoeidheid en andere factoren kunnen invloed hebben op je hartslag, waardoor je er eigenlijk alleen mee kan aflezen of je in de juiste hartslagzone zit. Het zegt niet zoveel over je algemene fitheid.

VO<sub>2</sub> max wordt minder beïnvloed door externe factoren. Het is ook minder subjectief en persoonlijk dan de hartslag. Je kunt je VO<sub>2</sub> max vergelijken met een vriend of topsporter om te kijken hoe jouw fitheid is.





*De Firstbeat-analysemodule filtert automatisch binnenkomende signalen om ervoor te zorgen dat alleen representatieve gegevens worden gebruikt voor het detecteren van gebruikersvoeteniveaus van  $VO_2\max$ . Dit verbetert zowel de nauwkeurigheid als de betrouwbaarheid.*

## Hoe bereken je zelf de $VO_2\max$ ?

Voor een nauwkeurige meting van  $VO_2\max$  moet je in een sportmedisch lab op een stationaire fiets of loopband gaan staan, waarbij met een masker precies wordt gemeten hoeveel zuurstof je longen in- en uitademen. Bij een sporthorloge of andere apps is dat onmogelijk en dus moeten de fabrikanten terugvallen op een andere methode. Jabra, Garmin, Suunto, Samsung, Microsoft en Huawei maken allemaal gebruik van 'Firstbeat'. Daarbij wordt op basis van je leeftijd, gewicht en geslacht gekeken. Ook je hartslag en snelheid worden meegenomen, wat met een wearable vrij goed te meten is.

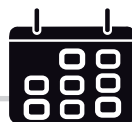
## $VO_2\max$ verbeteren met je sporthorloge

Volgens Firstbeat kun je in 4 tot 12 weken je  $VO_2\max$  verbeteren, door vooral te werken aan je aerobische activiteiten. Je kunt dan een verbetering zien van 10 tot 20 procent, zo legt Firstbeat uit in een whitepaper. Je inspanning moet aansluiten op je  $VO_2\max$ . Train je niet intensief genoeg (bijvoorbeeld in periodes met blessures), dan kan de  $VO_2\max$  zelfs omlaag gaan.

Verder moet je ook niet te obsessief je  $VO_2\max$ -waarde gaan uitlezen. Als je een heuvel op rent, zal je hartslag hoger en je snelheid lager zijn. Daardoor valt de meting van de  $VO_2\max$  lager uit. Ren je een heuvel af, dan zijn je metingen veel te rooskleurig. Vandaar dat wearables niet van één meting uit gaan, maar het gemiddelde berekenen over langere tijd, zodat je een beter gemiddeld beeld krijgt, los van uitschieters.



# 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              |
| 28 jun 2018      | Derde Loopgala Doetinchem         | Doetinchem      | acloopschooldoetinchem.nl |
| 07 sep 2018      | Kramp Run Varsseveld              | Varsseveld      | kramprunvarsseveld.nl     |
| 27 okt 2019      | JUMBO Halve Marathon              | Doetinchem      | argoatletiek.nl           |
| <i>Fietsen</i>   |                                   |                 |                           |
| 30 jun 2018      | Jelle Nijdam Achterhoek ToerCyclo | Doetinchem      | rtcdepedaleur.nl          |
| 17/18 aug 2018   | Ronde van de Achterhoek           | Terborg         | rondevandeachterhoek.nl   |
| <i>Skeelers</i>  |                                   |                 |                           |
| 31 aug 2019      | Skeelers over Dijken              | Beneden-Leeuwen | schaatsen.nl              |
| 31 aug 2019      | Elfstedentocht                    | Bantega         | ijsclubdepolder.nl        |

**7 juli organiseren de Hessenrijders samen met IJD'96 een Elfsteden sponsortocht voor de jeugd op de skeelerbaan bij IJD'96 in Doetinchem. Meer informatie volgt, dus hou je mail in de gaten!**

**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.**

# GEZOCHT

## 5 enthousiaste skeeleraars

om als team in estafettevorm de uitdaging aan te gaan  
om 24 uur lang te skeeleren voor Stichting Kika.

**Wanneer:** 6 & 7 september

**Waar:** Flevonice Biddinghuizen

**Kosten:** €50,- p.p.

### Wat gaan we doen:

Alle deelnemers verkopen loten om uiteindelijk gezamenlijk zoveel mogelijk geld op te halen voor KIKA. Het streven is €150,- per deelnemer.

Maar dit is zeker geen verplichting!

**En daarnaast natuurlijk meedoen aan de  
het Skate evenement 24KIKa.**

Vind je het leuk om deze uitdaging samen met mij aan te gaan  
of heb je nog vragen?

Stuur me dan even een berichtje:

s.visser52@chello.nl

Met sportieve groet,  
Sabina Visser

**Meer informatie vind je op  
[www.24kika.nl](http://www.24kika.nl)**



# Blaren: hoe ontstaan ze en wat kun je ertegen doen?



Het is een herkenbaar probleem voor veel mensen: blaren bij het schaatsen, inlineskaten of hardlopen. Een rode huid, vocht onder de huid en een branderig gevoel. Blaren kunnen het plezier in de sport behoorlijk verstieren! Lees hier enkele tips en trucs over wat je het beste kunt doen om blaren te voorkomen en wat je kunt doen als je toch blaren krijgt.

## Wat is een blaar?

Blaren kunnen ontstaan door wrijving of te veel druk op de huid. Bij blaren is de huid omhoog gekomen en zit er een waterige vloeistof in. Blaren vormen zich meestal op je handen en bij sporters natuurlijk met name op je voeten. Hiervoor hoef je slechts korte tijd ongemakkelijke of slecht passende schoenen te dragen.



De constante druk of wrijving leidt uiteindelijk tot het loslaten van de opperhuid (de bovenste huidlaag) van de onderliggende huidlagen. Er ontstaat dan een blaar met weefselvloeistof erin. Deze vloeistof vormt een kussentje op de wond om zichzelf te beschermen tegen nog meer druk. De blaar is dus eigenlijk een slimme zelfbeschermende maatregel van je lichaam.

De buitenste laag van blaren beschermt de wond tegen verdere druk of voorkomt infectie door vuil en bacteriën. Jammer genoeg doen blaren pijn en kunnen ze openbarsten bij nog meer druk en wrijving. Dit leidt tot een open wond die erg pijnlijk is en gemakkelijk geïnfecteerd kan raken.

## Hoe behandel je een blaar?

De beste manier om een blaar te behandelen is met geduld. Laat de blaar heel om infectie te voorkomen en gebruik bijvoorbeeld de blaarpleisters om de blaar te beschermen. Als je een goede blaarpleister gebruikt, beschermt de pleister

tegen invloeden van buitenaf. De pleister neemt ook de druk van bijvoorbeeld schoenen weg en creëert een kussen om de blaar om het herstel te bevorderen.

Voor blaren die niet op hielen of tenen zitten zijn de anti-druk patches een goede optie. Deze kunnen op maat geknipt worden voor het betreffende lichaamsdeel. Als de blaar per ongeluk open gaat, beschermen deze pleisters je wond.

Breng de pleister aan op een blaar of op een plek die blootgesteld wordt aan wrijving. Zorg dat de pleister wordt aangebracht op een droge huid en druk goed aan. Geef de blaar de tijd om goed te genezen. Laat de pleister enkele dagen zitten en verwissel de pleister alleen als deze er vanzelf af gaat.

### **Hoe voorkom je blaren?**

Soms ontkom je niet aan een blaar, maar er zijn genoeg manieren om blaren te voorkomen.

- Draag goed passende en comfortabele schoenen.
- Koop schoenen altijd wat later op de dag, omdat je voeten in de loop van de dag altijd wat opzwellen. Loop de schoenen goed in voordat je ze langere tijd gaat dragen.
- Houd je voeten droog. Natte schoenen, laarzen en sokken zorgen veel sneller voor blaren dan droge.
- Was je voeten altijd alleen met koud water en zonder zeep. Zeep maakt de huid zachter.
- Als je last hebt van veel eelt, is het verstandig om naar de pedicure te gaan. Waar eelt zit, kan door wrijving gemakkelijk een blaar ontstaan.
- Draag tijdens het sporten goede sokken met verstevigde tenen of hielen en zonder naden.
- Natuurlijk kun je altijd gevoelige plekken beschermen met de blaarpleisters of anti-druk patches.
- In schaatsen en skeelers kun je speciale 'footies dragen. De sokjes zitten strak om de voet en voorkomen dus het direct schuren van de huid tegen de schoen.



# Wist u dat...



- Theo Huis in 't Veld van 24 mei – 1 juni weer mee gaat doen met 'Bergh in het zadel'?
- de tocht van dit jaar naar Leipzig gaat en weer terug? ....pffff.
- je hem nog kan sponsoren? [www.berghinhetzadel.nl](http://www.berghinhetzadel.nl), knop 'doneren'
- het geld dit jaar naar twee onderzoeken voor acute leukemie bij kinderen gaat?
- Casper niet alleen goed kan skeelers maar ook leuk kan vertellen?
- dat hij ook schrijftalenten heeft?  
Volg zijn blog <https://www.zwartecross.nl/zwarte-cross-talententuin/>
- Wim met zijn nieuwe wielen iedereen nu ver achter zich laat?
- hij dan wel een goede skeelertechniek moet aanleren?.
- wij proberen om als vereniging toekomstbestendig te zijn?
- wij daarom de samenwerking met andere verenigingen proberen te bewerkstelligen?
- er nu ook een zomerlidmaatschap mogelijk is?
- je dan mee kan doen aan de (hernieuwde) buitentraining in het bos?
- er nog mooie Craft Keppelrunshirts te koop zijn, voor slechts € 10,00?
- er een WhatsApp groep is voor de actieve schaatser en skeelers van de Hessenrijders?
- deze groep bedoeld is om elkaar te informeren over skeelertochtjes, schaatsuitjes en de trainingen?  
Stuur een berichtje met je 06-nummer naar Sabina ([s.visser52@chello.nl](mailto:s.visser52@chello.nl)) als je ook bij de groep wilt.
- Henk Veneman een fanatieke supporter van Casper is?
- hij alle resultaten van Casper met ons deelt in de Whatsapp groep?
- De Hessenrijders ook actief zijn op Facebook ([@hessenrijder](https://www.facebook.com/hessenrijder))?





# AUTOBEDRIJF PELGROM

Broekstraat 5a, 6999 DE Hummelo

Telefoon 0314 - 381651 Fax 0314 - 381167

E-mail: [info@garagepelgrom.nl](mailto:info@garagepelgrom.nl)

[www.garagepelgrom.nl](http://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](mailto: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**  
**STADSFBIETSEN**  
**KLEDING & ACCESSOIRES**

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

Ambachtelijk ijs sinds 1997



200 smaken op maat  
diverse ijskarren  
rondleidingen  
[www.ijsvandesteenoven.nl](http://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](http://free-wheel.nl)

Vorden - 0575 55 42 28

Verhuur en onderhoud van ski's!



**Dè schaats-  
en skeeler  
specialist**