



Machtig mooi
skeelerseizoen!

H¹K
A¹R
DE HESSENRIJDERS

2
HESSENREVUE

Jaargang 32, najaar 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	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 jeugdskeelers per seizoen mogelijk. (voor 1 april of voor 1 oktober).

Voorwoord



Krijgen we na een erg hete zomer een erg koude winter? Gelukkig hebben we geen invloed op het weer (al hoewel...) en gaan we het maar rustig afwachten. We gaan ons weer voorbereiden op een ijswinter, we maken ons eigen plan en hopelijk kunnen we het uitvoeren en weten we in maart wat het heeft opgeleverd. De boodschap van de inmiddels erg succesvolle Casper hebben we goed in onze oren geknoopt. Geloven in je eigen kracht is belangrijk, maar dat is niet altijd voor iedereen even makkelijk. Ik geloof in de kracht van de Hessenrijders, wij zijn financieel gezond en wij hebben de leden, jong en oud, het hele jaar iets te bieden. En dat we in een sporthal skeeleren is helemaal uniek. Ik maak mij geen zorgen dat door het uitblijven van natuurlijk de vereniging op den duur op zal houden te bestaan, we hebben immers een breed, sportief, laagdrempelig aanbod. Daar ligt onze kracht, laten we dat samen bewaken!



Irma van Hof, voorzitter

Van de bestuurstafel



Na een rustige en warme zomer hebben we de blik weer op de winter. De 1-op-1 verenigingsondersteuning van de Rabobank is aangevraagd (zie de vorige Hessenrevue) en tijdens een informatief overleg met een medewerker van dit project hebben wij onze ideeën en wensen kunnen toelichten en is er ook vanuit de Rabobank een toelichting gegeven. De aanvraag is besproken en goedgekeurd! Dat is mooi, echter...wij moeten nog aan één voorwaarde voldoen. Wij moeten op zoek gaan naar verenigingen die daadwerkelijk met ons mee willen denken over mogelijkheden van samenwerking. Verenigingen die dus op voorhand al iets zien in een samenwerking. Deze groep wordt dan begeleid om inhoudelijk aan de slag te gaan. We zijn begonnen met de zoektocht, hopelijk kunnen we binnenkort met een groepje enthousiaste mensen de mogelijkheden gaan verkennen. Wij houden jullie op de hoogte.

Dankzij de medewerking van het bestuur van de Hessenhal, de Sperwer en de volleybalvereniging uit Hengelo is het voor ons mogelijk om de hal een half uur langer te huren voor de jeugdskeelergroep. Waarvoor onze dank! Er

wordt nu getraind met twee (niveau)groepen, de eerste ervaringen zijn positief. Jeugdleden van IJD'96 uit Doetinchem kunnen ook deze winter weer meetraineren op donderdagavond. Als nieuwe skeeleraars zich melden is er weer plaats om mee te doen en dat is een goede ontwikkeling.

Op veler verzoek organiseren wij dit jaar weer een vrijwilligersavond. Tijdens deze informele en hopelijk gezellige avond zullen wij de vrijwilligers bijpraten over de vereniging en over het reilen en zeilen op en rond de ijsbaan. Ondersteunende beelden zullen zeker niet ontbreken! Wij rekenen op jullie komst. Datum vrijdag 22 november, aanvang 20.00 uur bij de Gouden Karper in Hummelo (ronde zaal). Alle vrijwilligers zijn welkom, ook nieuwe vrijwilligers zullen wij met open armen ontvangen op deze avond.

Keppelrunshirts

Er zijn nog Keppelrunshirts te koop, voor slechts € 10,00 per stuk. De shirts kunnen wij echter niet tot in lengte van jaren bewaren, daarom zijn wij op zoek naar een goede bestemming voor de shirts die over zijn, wie heeft er een **TIP?** voorzitter@hessenrijders.nl

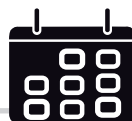
Werken aan je conditie

De lessen op dinsdagavond in de Hessenhal zijn weer gestart, wil je goed voorbereid zijn op een ijsperiode of op een wintersportvakantie, of gewoon lekker in conditie blijven doe dan mee. Samen sporten is leuk en vooral gezellig!

Geen nieuwsbrief of andere berichten ontvangen?

Bij leden met een gmail adres verdwijnt de mail van de Hessenrijders nog al eens in de spambox. Helaas kunnen wij daar niets aan doen. Kijk dus eerst in de spambox en geef dan aan dat mail van de Hessenrijders vertrouwd is. Heb je een nieuw e-mail adres, vergeet dit dan niet aan ons door te geven. info@hessenrijders.nl

Belangrijke data



- 15 nov.: schuif open zetten door de Hessenrijder van het jaar
- 19 nov.: IJSTIJD festijn voor de jeugd in Deventer. Voor info: schaatsen.nl
- 22 nov.: vrijwilligersavond 20.00 uur bij de Gouden Karper in Hummelo
- 28 dec.: jaarlijkse trip naar Flevonice, nadere bijzonderheden volgen

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

Bergh in het Zadel 2019



Met de zegen van Pastoor Jurgen Jansen en het startschot van burgemeester Peter Baart zijn 90 wielrenners en 20 verzorgers op vrijdag 24 mei vertrokken om van 's Heerenberg naar Leipzig te rijden en weer terug. Een totale afstand van circa 1400 km. De eerste rit ging naar Bielefeld. Met een afstand van 210 km en 1089 hoogtemeters was dat met de wind in de rug goed te doen.

De tweede dag was een afstand van 215 km en 1500 hoogtemeters. De etappes werden geleidelijk aan zwaarder. Er waren ook veel kasseienstroken.

De tussenstops waren prima verzorgd voor de innerlijke mens.

De overnachtingen deden we in jeugdhoeviesbergen waar we prima voor ons gezorgd werd en waar we goed konden herstellen van de zware etappes die we hadden afgelegd.

Met de vierde etappe begonnen we aan de terugreis. Donderdag 30 mei kwamen we aan in Winterberg, waar veel kennissen ons op stonden te wachten. Een geweldige verrassing waar we van genoten.

Zaterdag 1 juni was de aankomst in 's Heerenberg. Waar heel veel mensen ons verwelkomden. Met een groot feest en hossende renners in de vrachtwagen op het dorpsplein werd het bedrag van 1.125.00 euro bekend gemaakt dat wordt gedoneerd voor het onderzoek naar leukemie bij kinderen.

Theo Huis in 't Veld



Foto's: Bergh in het Zadel



Lees verder op pagina 9



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



Noot van de redactie: Tijdens een gesprek met Theo hoor je nog eens wat...

De groep renners is gekleed in dezelfde outfit. De renners moeten die zelf betalen. Bijna iedere deelnemer kent wel iemand die aan kanker lijdt of er aan gestorven is, dat schept een band.

Theo haalt regelmatig oud ijzer op. De opbrengst is voor het kankerfonds.

Theo heeft om te trainen, in het voorjaar veel gefietst. Het was vaak koud en nat.

Tijdens de tocht waren er hellingen van 12% en een zelfs van 18 % stijging.

Ook waren er grote afstanden 'vals plat'. Er deden jonge en goed getrainde renners van de Pedaleur mee. Die waren het eerste boven. Als iedereen boven was ging men direct verder. Dat was dus zwaar voor degene die het laatst

boven kwamen. Dit jaar werd er in 4 groepen gereden onder verkeersbegeleiding van motoren. Tussen elke groep zat circa 200m.

Bij aankomst in 's Heerenberg was het zeer warm. De brandweer wachtte hen op met verkoelende spuitende brandslangen.

Het is een geweldige prestatie van Theo die 22 maart jl. 70 jaar is geworden.





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

Goed voorbereid het ijs op



Als echte schaatsliefhebber zal het je niet zijn ontgaan dat veel kunstijsbanen hun deuren al weer geopend hebben voor een nieuw schaatsseizoen.

Wil je straks bij natuurijs een mooie toertocht rijden, dan is het verstandig de komende maanden op kunstijs te gaan oefenen, wellicht zelfs les te nemen. Bij schaatsers met een goede techniek ziet het er zo gemakkelijk

uit, dat 'dansen' over het ijs. Sta je eenmaal zelf op de schaats, dan wordt snel duidelijk hoe complex de schaatsbeweging is. Want of je nu de easy-glider, noren, de klapschaats of de Zweedse klunschaats onderbindt, plotseling sta je op een ijzeren richeltje van pakweg 1,5 millimeter dik. En dat is even wennen. Logisch dat het wankel aanvoelt.



Je zult dat 'dansen' over het ijs alleen onder de knie krijgen als je de complexe schaatsbeweging stap voor stap leert. Dit moet zorgvuldig gebeuren, waarbij het plezier in het schaatsen het belangrijkste is en dus voorop moet staan.

Wil je aan je (schaats) conditie werken, kom dan op dinsdagavond om 20.00 uur naar de training in de Hessenhal.

Je bent het beste af bij de schaatsvereniging of schaatsschool op de dichtstbijzijnde kunstijsbaan. Zowel ijsverenigingen als schaatsscholen hebben ervaren trainers en schaatsinstructeurs, die zijn opgeleid door de KNSB. Vaak wordt er een indeling gemaakt in beginners, middengroep en gevorderden. De ervaren trainers bouwen het lesprogramma op rond technische principes zoals recht op de schaatsen staan, de afzet, het rijden van een bocht en de juiste schaatszit. En zelfs valtechniek. Op die manier krijg je in korte tijd het schaatsen goed onder de knie. En hoe beter je gaat schaatsen, hoe lekkerder het voelt en hoe enthousiaster je zal worden.

Pak je de schaatsen gewoon uit de kast omdat je al schaatsen hebt, of ben je toe aan een nieuw paar, beide vragen aandacht. Heb je al schaatsen, laat dan bij de schaatsspecialist (onder andere te vinden op de kunstijsbanen) de ronding nakijken en je schaats slijpen. Schaats je in de winter regelmatig, dan is dat zeker handig. Maar ook als je weinig schaatst, heeft een schaatsijzer onderhoudt nodig. **Meer tips lezen? Je vindt ze op schaatsen.nl/tips**

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.

In de rubriek 'Hessenrijder in beeld' laten we één van de leden of vrijwilligers vertellen over hun passie voor de (schaats- en/of skeeler) sport. Deze keer is het de beurt aan Inge Gosselink-Regelink



Op welke leeftijd ben je met schaatsen (of skeeleren) begonnen?

Diep gravend in mijn geheugen denk ik dan aan wat gekrabbel op dubbel-ijzertjes op de schaatsbaan in Steenderen. Als kind heb ik één seizoen schaatsles gehad in Deventer en daar heb ik nog altijd plezier van. Schaatsen is wat dat betreft net als fietsen; je verleert het niet.

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

Als er natuurijs lag werd er dagelijks geschaatst op de ijsbaan of ondergelopen weilanden. Eén winter konden we op grote beek op de grens Toldijk/Hummelo schaatsen. Maar ja, het klimaat verandert en daarmee ook de kans op natuurijs. Jammer natuurlijk, want schaatsen op natuurijs is toch veel sfeervoller dan op een baan.

Beoefen je ook andere sporten?

Ja zeker, sterker nog, schaatsen en skeeleren heb ik al jaren niet meer gedaan. Zo zie je maar, sporten bij de Hessenrijders kan ook prima zonder de ijzers onder te binden. In de zomer doe ik mee met de buitentraining in het Hessenbos. Een combinatie van hardlopen en andere oefeningen. Voor iedereen toegankelijk. In de winter doen we hetzelfde maar dan droog en warm in de Hessenhal. Kom gerust een keer mee doen! We sporten iedere dinsdagavond van 20.00 tot 21.00 uur.

Hoe ben je bij de Hessenrijders terecht gekomen?

Sinds we in Hummelo wonen ben ik aangesloten bij de Hessenrijders. Het is natuurlijk heel dichtbij en dat maakt het laagdrempelig; als ik 's avonds weer in de auto moet stappen om bijvoorbeeld naar een sportschool in Doetinchem te rijden dan haak ik toch sneller af.

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

Haha, nou niet zo'n grote rol hoor. Ik sport één keer week bij de Hessenrijders. Gewoon lekker recreatief. Er zijn nog veel meer activiteiten te doen maar zover ben ik nog nooit gekomen.

Heb je ook wedstrijden gereden of aan toertochten mee gedaan?

Nee zover heb ik het nooit 'geschopt'. Als tiener heb ik een tijd geskeelerd maar dat ging niet altijd even soepel. Zo bedacht ik me te laat dat bergafwaarts van de Rhedense berg – ik woonde toen net als student in Wageningen - geen goed idee is. In die periode ben ik ook twee keer hard gevallen met flinke schaafwonden als gevolg. Toen had ik er genoeg van. Op marktplaats met die dingen! En binnen een paar dagen had ik mijn skeelers verkocht. Later heb ik daar wel eens spijt van gehad want het blijft natuurlijk wel mooie sport.

Wat vind je het allerleukste aan sporten?

Voor mij is sporten vooral een manier om fit te blijven. Na een dag op kantoor is het natuurlijk super fijn om 's avonds een uurtje door ons mooie hessenbos te hollen.

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

Ik heb heel veel dromen maar nooit in relatie tot sport...

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

Aan Joost! Ik zie Joost al jaren bij de vereniging maar ik ben benieuwd wat hij daarbuiten allemaal doet.

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

Elfstedentocht voor het goede doel

Op 7 juli jl. heeft een aantal jeugdleden van de Hessenrijders en IJD'96 een alternatieve Elfstedentocht gereden op de skeelerbaan in Doetinchem. Het doel was om zoveel mogelijk geld in te zamelen voor de Stichting Energy4All. Stichting Energy4All zet zich in om energiestofwisselingsziekten meer bekendheid te geven en zo snel mogelijk een medicijn te vinden om deze ziekten te stoppen. De kinderen konden zich per ronde laten sponsoren, maar ook voor eenmalig bedrag.

Het was nog even spannend of de tocht door kon gaan vanwege het regenachtige weer in de ochtend, maar gelukkig klaarde het al snel op. Twee uur lang hebben de enthousiaste deelnemers zoveel mogelijk rondes gereden en moesten daarbij een aantal hindernissen overwinnen, zoals een stukje klünen, door een rietkraag heen, wakken ontwijken en natuurlijk mocht ook het bruggetje van Bartlehiem niet ontbreken. Per ronde moest er een stempel worden gehaald bij de stempelpost en daar hadden ze het behoorlijk druk! Voor sommigen was zelfs een tweede stempelkaart nodig!

Ondanks de kleine groep is er een recordbedrag van € 2154,30 opgehaald die door de directeur van Energy4All en de mascotte van Energy4All persoonlijk in ontvangst is genomen. Een geslaagd evenement met een mooi resultaat!





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





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

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



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.

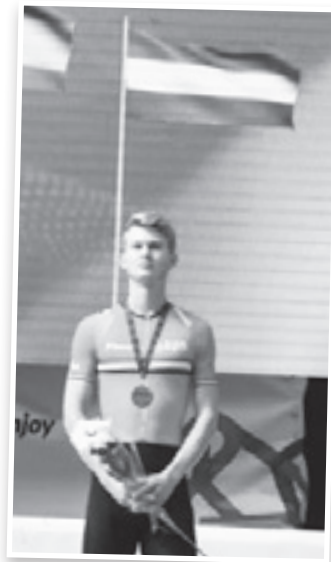
Kijk voor meer info op www.worstepinne.nl

Casper op koers



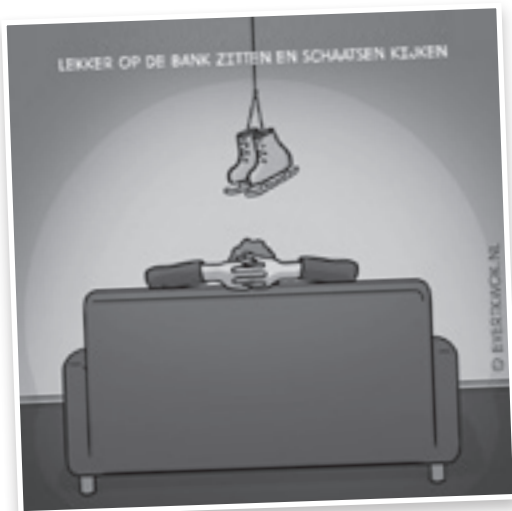
Casper heeft meegedaan aan de Europees kampioenschappen In-Line skaten in Pamplona Spanje.

Hij behaalde met de puntenkoers de derde plaats door heel tactisch te rijden. Van meet af aan reed hij weg en pakte 6 punten. Daarna werd hij ingehaald door het peloton. De snelste rijders reden elkaar stuk. Het ging snoeihard maar Casper bleef toch voorin rijden geholpen door zijn teamgenoten. Na de finish had hij een gedeelde derde plaats met een Fransman. Maar omdat hij voor de Fransman was gefinisht, werd hij derde. Enkele dagen later reed hij de marathon op de weg. Ook nu werd er heel hard gereden. Demarrage na demarrage. Er ontstond een grote kopgroep. Casper was daarbij en reed zelfs een keertje aan kop.



De marathon van Berlijn werd verreden onder bizarre omstandigheden. Het regende. Op het wegdek plassen met water. Het vet en water op straat zorgde voor glij- en valpartijen. Er ontstond een kopgroep van 15 man. Ook nu was Casper, met oranje helm, daarbij. Om dan op techniek te rijden kan eigenlijk niet. Het werd kort rijden en klauwen. Beulswerk zagezegd. Casper werd heel knap 11e. De finish was net voorbij de Brandenburger Tor. We konden het allemaal On-Line zien op de livestream

Nu heeft Casper enkele weken welverdiende rust en gaat hij zich voorbereiden op het schaatsseizoen.



Lees zijn blog: www.zwartecross.nl/zwarte-cross-talententuin/blog-casper-gier/

Skeeleren op de wedstrijd piste in Heerde



De baan in Heerde wordt vaak gebruikt voor de organisatie van nationale en internationale skeelerwedstrijden. Vorig jaar werd in Heerde en Arnhem het WK inline skaten verreden. Toen hadden wij als Hessenrijders al het idee om ook eens op de piste te rijden. Maar op de geplande dag kwam de regen met bakken naar beneden en ging het feest niet door. Maar dit jaar wel. Op 22 september was het super zonnig weer en was het heerlijk toeven op de baan.

Jammer dat de groep skeeleraars zo klein was. Van IJD'96 waren er twee, de Hessenrijders waren met zeven actieve leden (volwassenen en jeugd). De wedstrijdrijders die op maandag in Doetinchem skeeleren o.l.v. onze trainer Jan Oosterink waren ook gevraagd. Aanvankelijk waren ze enthousiast, maar half september zijn ze met hun hoofd al met schaatsen bezig.

De skeeleraars die er wel waren hebben echt genoten. Met de Vesmaco gecoate vloer en oplopende bochten is het wel heel speciaal skeeleren. In de bocht krijg je heel veel druk op het linkerbeen. Een rechte tussenslag maken is er dan niet bij. Beter is het om te versnellen in de bocht met korte





vinnige slagen. De baan is slechts 200 meter lang, en op het middenterrein kun je ook skeeleren. Om jeugd te trainen is de baan ideaal! Niet te groot en overzichtelijk. Onze jeugdeden hebben nog een trainingsprogramma afgewerkt: twee series van 200 m - 400 m - 600 m - 400 m - 300 m - 200 m. De anderhalf uur was zo voorbij en het was er zo stil! Wij hebben werkelijk niemand gezien. Zondags rust?

Thuisgekomen opende ik mijn mail. De penningmeester van het Skeelerhuus had ons toch wel gezien. Namelijk met de bewakingscamera van het terrein. Volgend jaar weer aan het begin van het skeelerseizoen?

Wim van Hof





Meipoortstraat 26-28

6981 DK Doesburg

0313-41423

info@bertrambrooddoesburg.nl

www.bertrambrooddoesburg.nl

Gezellige lunchroom met bakkerij.

brood*banket*belegde broodjes*catering

Bertram & Brood Doesburg

**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.

Open Doetinchemse inline-skatekampioenschappen

15 september 2019 - Na de inschrijving, die ook nog op het laatste moment kon, mochten de wedstrijdrijders zich warm rijden. De wedstrijdleiding had verder alles in gereedheid gebracht voor een eerlijke strijd. De leeftijdsklassen waren bepaald en de pionnen voor de slalom waren tot op de cm met een meetlint uitgezet.

Diverse ouders kregen nog instructies over de tijdsregistratie.

Iedere deelnemer werd 2 keer geklokt, zodat er geen missers of afwijkingen konden ontstaan. De Slalom werd steeds tussen 2 wedstrijdrijders afgewerkt volgens een vast protocol. Sommigen hadden dit al een keer eerder gedaan, maar er waren ook nieuwelingen bij die het allemaal met grote interesse en lichte spanning volgden.

Na de slalom volgde de 100m sprint op het rechte eind. En weer ging het tussen 2 wedstrijdrijders, maar nu waren de pionnen opgeruimd, die konden het tempo niet meer



drukken, dus volle bak naar de finish. We hadden net afgelopen donderdag wat getraind op de start. En eerlijk gezegd was dat te zien, met volle inzet werden de eerste meters afgelegd waarna de overige meters van de 100 meter werden verslonden. Als trainers konden we daar met respect naar kijken. Er is altijd 1 ding wat dan bij blijft en bij de 100 meter sprint was



dat wel de strijd tussen Gerwin en Krijn. Gerwin zag het gebeuren en wilde het voorkomen, maar dat lukte net niet. Krijn ging toch net iets eerder over de finish, maar juist omdat de jongens zo dicht bij elkaar zaten was het echt spannend. Als afsluiting van de wedstrijdreeks was de 400m (volle ronde) en die werd iedere keer in viertallen gestart. Ook is hier 1 strijd die me echt bijgebleven is





tussen Hester en Vera. Hester had een goede start en op het tweede rechte eind lag Hester voor op Vera, maar omdat Hester “de deur niet dicht hield” piepte Vera net binnendoor uit de slipstream van Hester. Enigszins verrast had Hester hier even geen antwoord op, waardoor Vera net iets eerder finishte. Na deze enerverende wedstrijdenreeks was er de prijsuitreikingen bij de familie De Rooi hebben ze nu 2 Doetinchemse Kampioenen in huis. Maar daar moet volgend jaar maar verandering in komen.

Harry van der zijden



Grenzen verleggend schaatsen



De kans dat we in Nederland nog een lange tocht op natuurijs in Nederland kunnen schaatsen, wordt steeds kleiner. Maar gelukkig biedt FIT Avontuurlijke Sportreizen voor de schaatsliefhebber, die ook nog eens van avontuur en reizen houdt, de uitkomst.

FIT heeft zich de laatste jaren toegelegd op het organiseren van sportieve met name schaatsreizen voor recreatieve en geofende schaatsers. Je schaatst naar eigen mogelijkheden en daarmee een door je gecalculeerde afstand. In 2020 heb je keuze uit vier mogelijkheden:



Foto: fitavontuurlijksportreizen.nl

- **Schaatsen in Belarus Wit Rusland**, relatief dicht bij huis in een prachtige natuur. Het voortdurend renoveren van het verleden! Hier heerst ook de schaatskoorts! Je overnacht in fantastische blokhutten, met sauna en waar het ontbijt nog traditioneel voor je in de blokhut wordt bereid en geserveerd. De blokhutten staan aan het ijs. De 10 daagse reis is van 13 tot en met 22 februari 2020.
- **Ice skating Challenge Baikal 2020 in Zuid Siberie Rusland**. Deze schaatsreis is alleen voor geofende schaatsers. Je schaatst op niet geprepareerd ijs een fantastische tocht. Je schaatst vier dagen. Te beginnen met een dag warmdraaien en drie dagen gemiddeld 70 kilometer. Een schaats trektocht die 200 kilometer lang is over drie dagen. Deze schaatsreis wordt in februari aangeboden. Deze twaalf daagse reis is van 16 tot en met 26 februari 2020.
- **Great wall Ice skating marathon**. Schaatsen op de Huanghe, de Gele Rivier in China. Een unieke reis die al vele schaatsers hebben meegemaakt. Chinese boeren die in de schaats organisatie betrokken zijn. Je leeft in grotwoningen en ervaart hoe het leven op het platteland was. Deze 13 daagse schaatsreis vindt plaats van 6 tot en met 18 januari in 2020.
- **Ice skating challenge Kazachstan**. Een schaatsreis die je een fantastische ervaring oplevert. Je schaatst op de Ishmir rivier door de hoofdstad Nur – Sultan, de hoofdstad die voorheen Astana genoemd werd, en op een prachtig meer in een natuurreserveaat. Ook komt je op de legendarische Medeo ijsbaan. Het schaatsen in de hoofdstad wordt gecombineerd met een ijsfestijn dit levert tenminste 2 tot 3000 kijkers op. Deze reis vindt plaats van 3 tot en met 14 maart 2020.

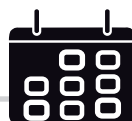
De vele boeiende en uitdagende schaats- en cultuurreizen zijn bedoeld voor recreatieve en geofende sporters. Deze reizen (combinaties van sport, avontuur, cultuur (!) en natuur) vormen 'uitdagingen' voor leden van sportverenigingen, organisaties en individuen. Het zijn stuk voor stuk sportreizen in prachtige onbestemde gebieden in de wereld, met uitgebreide mogelijkheden om mensen uit andere, soms eeuwenoude culturen te ontmoeten. Kortom, reisavonturen die raken, blijven, betekenis geven en stimuleren tot beweging en ontmoeting.

Wil je meer weten over deze of andere reizen, bezoek dan een van de informatiebijeenkomsten. Deze worden gehouden op:

- 28 september (10.00 -12.00 uur)
- 5 oktober (09.00 - 11.00 uur)
- 19 oktober (10.00 -12.00 uur)
- 26 oktober (10.00 -12.00 uur)
- 23 november (10.00 -12.00 uur)

Of kijk op www.fitavontuurlijkesportreizen.nl

Sport activiteiten kalender



Wanneer	Wat	Waar	Info
<i>Hardlopen</i>			
03 nov 2019	Beekse Herfst Run	Beek	sob-beek.nl
17 nov 2019	NN Zevenheuvelenloop	Nijmegen	nnzevenheuvelenloop.nl
01 dec 2019	Montferland Run	's-Heerenberg	montferlandrun.nl
<i>Fietsen</i>			
10 nov 2019	Vishandel Bomers Veldtoertocht	Lichtenvoorde	keitrappers.nl
01 dec 2019	Scheffer Keukens Tocht	Zelhem	toerclubzelhem.nl
15 dec 2019	Multimate Rondje Doetinchem	Doetinchem	rtvdezwaluwen.nl
26 jan 2020	Kastelentocht	Vorden	vrtc vorden.nl
16 feb 2020	ATB Tocht WTC de Slinge	Varsseveld	wtc deslinge.nl
<i>Schaatsen</i>			
30 nov 2019	Opening Flevonice	Biddinghuizen	flevonice.nl
14 dec 2019	Weissensee schaatstoertocht	Biddinghuizen	flevonice.nl
11 jan 2020	Weissensee schaatstoertocht	Biddinghuizen	flevonice.nl
08 feb 2020	Wintertriathlon	Biddinghuizen	flevonice.nl

Pindakaas, wie is er niet mee groot geworden?



Bij veel sporters is pindakaas een favoriet beleg. Maar is pindakaas wel zo gezond als dat veel mensen denken?

Peanut butter kwam in 1948 vanuit Amerika op de Nederlandse markt. Destijds was de naam boter een beschermde naam, wat alleen gebruikt mocht worden voor roomboterproducten. Vandaar dat wij als enige land het woord 'kaas' gebruiken voor dit smeuïge beleg (het leek op leverkaas, waar ook geen echte kaas in zit). Sinds de jaren '50 is een pot pindakaas niet meer weg te denken uit de meeste keukenkastjes.



Pindakaas is voedzaam, omdat het essentiële voedingsstoffen bevat die goed zijn voor de gezondheid, of je nou sporter bent of niet. Pinda's zijn geen noten, maar peulvruchten en staan daarmee qua voedingswaarde in hetzelfde rijtje als bijvoorbeeld bonen en kikkererwten. Peulvruchten zijn rijk aan (plantaardig) eiwit en vezels, wat je dan ook in pindakaas zult terugvinden. Daarnaast zijn pinda's in vergelijking met andere peulvruchten ook rijk aan onverzadigd vet, waardoor pinda's vaak (onterecht) onder de categorie noten worden geschoven.

Uit sommige onderzoeken blijkt dat er bepaalde stoffen in pinda's zitten waar je darmwand geïrriteerd op kan reageren (zoals lectinen), en ook de aanwezige vezels kunnen zich ophopen in de darmen wat niet prettig is bij een sportieve inspanning. Gebruik daarom kleine hoeveelheden (100%) pindakaas. Maar bijvoorbeeld als een beleg voor extra smaak.

In ieder geval bevat (100%) pindakaas essentiële voedingsstoffen, waardoor het een fijn ingrediënt is om mee te werken. Ben je een actieve sporter? Probeer dan eens een van de twee volgende recepten!

Recept 1: Havermout met appel en pindakaas

Ingrediënten (4 personen):

- 2 appels
- 160 g havermout
- 400 ml halfvolle melk
- 500 ml water
- 4 el rozijnen
- 4 el pindakaas 100% met grove stukjes pinda
- 4 el ongezouten pinda's, grof gehakt
- Kaneelpoeder
- 100 g blauwe bessen

Bereidingswijze:

Was de appels, verwijder de klokhuizen en snijd de appels in stukjes.

Breng de havermout met de appel, de rozijnen, de melk en 500 ml water aan de kook. Laat de havermout op een laag vuur 1 minuut doorkoken. Dek de pan af en laat 2-3 minuten rusten.

Verdeel de havermout over 4 kommen. Schep de pindakaas met kaneel erop en garneer met de blauwe bessen en gehakte pinda's.

Tip: Vervang de blauwe bessen door stukjes avocado of ananas.

Recept 2: Spinazie-pinda proteïneshake

Ingrediënten (2 shakes):

- ½ komkommer
- 1 avocado
- 3 cm verse gemberwortel
- 100 g bladspinazie
- ½ citroen
- 5 el Proteïne Pindakaas
- 250 ml Griekse yoghurt 0% vet
- 75 ml halfvolle melk

Bereidingswijze:

Was de komkommer en snijd hem in stukjes. Houd 2 mooie stukjes apart voor de garnering, doe de rest in een hoge kom en pureer met de staafmixer.

Halveer de avocado, wip de pit eruit en schep de helften met een lepel uit de schil. Snijd de avocado in partjes. Schil de gemberwortel en hak de rest fijn.

Pers de citroen uit. Was de spinazie en laat hem goed uitlekken.

Houd 2 partjes avocado apart voor de garnering. Doe de rest van de avocado met de gember, de spinazie, het citroensap, de pindakaas, de melk en de yoghurt in een hoge kom of in de kom van de blender en pureer alles fijn.

Prik de achtergehouden komkommer en avocado aan twee sierprikkers.

Verdeel de komkommerpuree over 2 hoge glazen en schenk de shake er voorzichtig over de bolle kant van een lepel bij. Leg de prikkers bovenop de glazen.

Bron: www.teamjumbovisma.nl

Wist u dat...



- Henk V. de Boels dames probeerde bij te houden op zijn racefiets van Drempt naar Laag-Keppel ?
- Hij in Keppel toch moest lossen?
- Dat Irma en Wim daar getuigen van waren?
- Wij als mens, volgens een professor op TV, wel 130 jaar kunnen worden?
- Een van de oefeningen die je moet doen een balansoefening is: tandenpoetsen op een been met de ogen dicht?
- Hans dit al lang doet?
- Wim graag net zo hard wil rijden als die wedstrijd marathon skeeleraars?
- Dat hij daarvoor zijn ruim 40 jaar lange schaatsslag ervaring aan de kant moet zetten?
- Jan Oosterink vermomd naar de kermis in Drempt ging?
- Theo Huis in 't Veld onzichtbaar aan de optocht in Keppel mee deed?
- Er bij de volksfeesten voor zover bekend geen scheve schaats gereden is?
- Er door 16 verschillende mensen deelgenomen is aan de zomertraining?
- We ze natuurlijk niet allemaal tegelijk op de trainingsavond hebben gezien?
- We vanaf 1 oktober in de sporthal weer te keer gaan om de schaatsbeweging steeds verder te gaan perfectioneren?
- We professionele begeleiding en hulpmiddelen kunnen inzetten?
- je op schaatsen.nl/natuurijs kunt zien welke natuurijsbanen er tijdens een voorsterperiode open zijn?
- wij hopen dat de ijsbaan in Laag-Keppel er dit jaar ook op wordt vermeld?
- De Hessenrijders ook actief zijn op Facebook (@hessenrijder)?

Publiek gezocht voor opnames 'De IJzersterkste'

Nieuw programma De IJzersterkste vanaf 30 nov op TV. Je kan de opnames, 6 zondagavonden op de Jaap Edenbaan, bijwonen. Meer info en aanmelden voor de opnames via schaatsen.nl



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**