



Blijf gezond!

H₁R
AR
DE HESSENRIJDERS

HESSENREVUE

Jaargang 32, voorjaar 2020

1
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

KNSB

H⁷R
DE HESSENRIJDERS

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- en zomer conditietraining:				
	Jan Oosterink	Ds.deGraaffweg 12	6996 AR	Voor-Drempt	
	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



Voor je ligt weer een mooie Hessenrevue, met daarin o.a. een terugblik op het 'winterseizoen'. Lekker wegdromen bij de verhalen en de beelden, even iets anders dan al 'het corona nieuws'. Ik weet niet hoe het jullie vergaat, maar als regelmatige sportschool bezoeker heb ik nu moeite om mijzelf te motiveren om thuis te blijven sporten. Gelukkig is er nog een weegschaal... en een verzameling inspirerende artikelen in deze Hessenrevue (en op internet) over sportief bewegen, enige inspiratie is voor mij meer dan welkom.

Het leven is verrassend en kan raar lopen, helaas ondervinden wij dit momenteel wel heel extreem. Blijf vooruit kijken, blijf plannen maken, uiteindelijk zullen wij weer het 'normale' leven op kunnen pakken.

Voor nu ... blijf met plezier bewegen, blijf gezond! Geniet van de dingen die we nog wel kunnen in onze mooie omgeving.



Irma van Hof, voorzitter

Zucht... Burpees

De burpee is een beweging die gericht is op kracht en cardio.

Ofwel: burpees laten niet alleen je hartslag omhoog gaan, maar zijn er ook op gericht om spier en kracht op te bouwen. Je traint er je hele lichaam mee, je armen en schouders in het bijzonder. En natuurlijk perfect om thuis te doen. Ga jij de uitdaging aan? Maak een leuke foto of video en deel op onze facebookpagina @hessenrijder!



Van de bestuurstafel



Het skeeleren en de conditietraining/bostraining liggen in verenigingsverband stil. Ook rond de bestuurstafel is het stil, wij mailen af en toe om lopende zaken te regelen en om zaken te evalueren en bij te stellen. De secretaris en de penningmeester hebben hun jaarstukken gemaakt, maar de jaarvergadering is uitgesteld tot nader te bepalen datum, zodat deze op een later tijdstip gepresenteerd kunnen worden. Wij blijven vooruit kijken en ook onze plannen en ideeën zullen wij dan ook later dan anders kenbaar kunnen maken.

Op onze herhaalde oproepen voor een penningmeester zijn geen reacties gekomen. Het kan toch niet zo zijn dat wij zonder penningmeester komen te zitten! De taak is minder omvattend sinds wij de Keppelrun niet meer organiseren. Wij vergaderen niet om te vergaderen, wij zijn gestart met een nieuw uitdagend traject om de krachten van de sportverenigingen te bundelen en zo zijn er nog wel meer zaken, maar wij willen helemaal geen mooi en gelijk reclame praatje houden...

WIJ HEBBEN EEN NIEUW BESTUURSLID/ PENNINGMEESTER NODIG !!!

Wie kan ons helpen ?

Wij kijken uit naar een reactie...

Het bestuur

De prachtige coverfoto kreeg de redactie toegestuurd van Hans Tomesen. Op gepaste afstand op de skeelers samen met Ester Fopma. Heb jij ook een mooie foto voor de voorkant of de middenpagina. Stuur het naar de redactie en wie weet staat hij in het volgende clubblad!



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

Kilometervreters on Ice



Zaterdag 11 januari 2020 07.00 uur: het startschot galmt in Biddinghuizen. "De Weissensee Schaats tourtocht Flevonice" gaat voor ons beginnen. Het is nog pikkedonker, maar fier zoeken wij onze weg op de voor ons bekende ijsbaan. De ijsvloer is super. Er is hard gewerkt om ons dit prachtig stukje ijs te gunnen.

Gaandeweg lacht de opkomende zon ons tegemoet en vervolgen wij onze Weissentour. Na ongeveer 60 kilometer splitsen onze wegen. We gaan verder op eigen kracht en tempo. Esther vindt haar ritme in een vlot treintje en ook Hans en ik zoeken ons eigen tempo. Zo nu en dan komt een snelle kopgroep links aan mij voorbij, waarschijnlijk met Esther.



We treffen elkaar een enkele keer bij de heerlijke Koek & Zopie of de gezellige stempelpost. We hebben lol in ons avontuur. De muziek, maar ook onze stempelkaart moedigt ons vrolijk aan. Helaas komt -na de vele kilometers- een straffe wind over 't wijde veld en tempert ons ritme. Strijd tegen de wind, tja dat hoort wel bij schaatsen en.... (onze) Weissensee!

Nog een laatste gezamenlijke pauze en dan door naar 200 km? Hans en ik weten dat dit voor ons niet meer gaat lukken vòòr de officiële sluitingstijd. Hans besluit – na nog ca. 10 schaatsrondes met Esther- bij 150 km te stoppen. Na 165 km besluit ik ook te stoppen. De invallende schemer, gestruikel over een lint op het ijs en een pijnlijke rug maken mijn besluit kordaat.

Inmiddels heeft Esther de eindstreep al aardig in het vizier. Natuurlijk gaat ze door. Ze wil zo graag ooit 200 km schaatsen. En het gaat haar lukken, maar ai wat doet die rug toch zeer. De finish is in zicht. Gefeliciteerd Esther, 200, je hebt ze binnen. Top!

Nog even uitpuffen en wat napraten. Met z'n drieën hebben we 515 kilometer geschaatst op super ijs. Wij, **Kilometervreters on Ice**, gaan blij en tevree op weg naar huis en warme haard! - Dineke



Passie voor schaatsen

Passie voor fietsen

Passie voor skeeleren



**Nieuwbouw
Verbouw**

**Onderhoud
Renovatie**

BOUWBEDRIJF

SOLINK BV HUMMELO

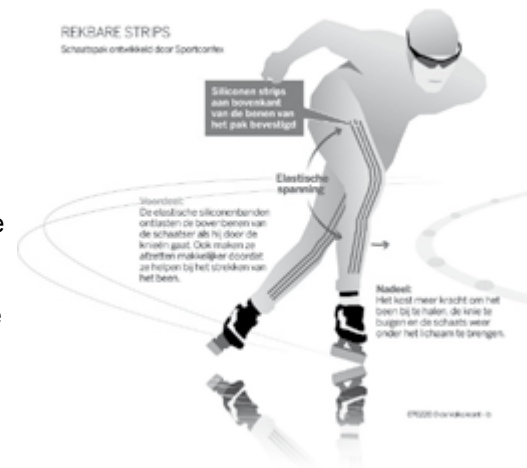
Dorpsstraat 37, 6999 AB Hummelo
Telefoon (0314) 38 13 09 Fax (0314) 38 21 33

Topsport winnen met een honderdsten verschil

In februari was er de Worldcup in Calgary. Op de 5000m steeg Ted-Jan Bloemen voor Canadees publiek, boven zichzelf uit. Daarna was het de beurt aan Patrick Roest. Hij reed een zeer vlakke race maar was in de ronde steeds iets langzamer dan Ted-Jan. Met nog een paar ronden te gaan voelde Patrick dat hij nog kon winnen. Hij zette alles op alles. De cijfers werden groen. Maar in de laatste bocht ging de snelheid er toch een beetje uit. Op TV was te zien dat het verschil tot 0 was gereduceerd. Toch won hij op de streep met slechts 0,02 seconden verschil.

De nummers 1, 2 en 3 werden daarna teruggeroepen van het podium. De Canadese officials hadden gezien dat Ted-Jan de transponder aan de achterkant van de enkel had zitten en Patrick aan de voorkant. Even rekenen (red): Een schaatser komt met 55km/h op de finish af. Dan is dat 30,54 cm in 0,02 seconde. Dan moet Ted-Jan wel olifanten enkels hebben. De finish foto's moesten er aan te pas komen. De punt van de schaats telt en niet de plaats van de transponder. Zo klein kunnen de verschillen zijn. Relativerend zie je soms op de 500m 20 rijders binnen 1 seconden over de finishlijn komen (Salt Lake 500m mannen). De verschillen worden steeds kleiner. Veel is afhankelijk van wat een sporter aan vermogen kan leveren. Maar kan hij/zij die krachten ook overbrengen op het ijs? Vorm van de dag, Is het ijs goed, luchtdruk, wind, luchtvochtigheid en veel meer factoren.

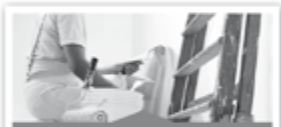
Hardlopers zoeken het in de schoenen. In de Nike Vapor Fly zou verend materiaal in de zool zitten. Het marathon wereldrecord onder de 2 uur wordt niet erkend. Maar er waren meer factoren. De schoen moet tenminste een halfjaar voor de wedstrijd beschikbaar zijn voor andere lopers. Wielrenners echter, rijden op de meest innovatieve fietsen. Dit mag zolang er geen hulpmotor in het frame zit. Nederlandse schaatsers rijden in een pak met rubber. Dit zorgt ervoor dat het lijf min of meer gedwongen in de schaatshouding blijft. Nadeel: het pak is warm. Afkoeling vlak voor de wedstrijd is nodig. Marcel Bosker ondervond dit aan den lijve. Hij wilde tijdens een 10 km tot 2x toe opgeven in een (te) warme schaatsarena in het buitenland. De Noor Pedersen gelooft heilig in het schaatspak dat ontworpen is door Nederlander van der Tuuk. De statische beenpijnen worden ontlast door banden die van boven tot onder de knie lopen. Het pak is toegestaan. Wat niet toegestaan is door de ISU zijn bijvoorbeeld spoilers op het pak.



Tot zover de weetjes over Topsport.



ALEX KOENDERS
SCHILDERSBEDRIJF



SCHILDERWERKEN



GLASWERK



BEHANGWERK



SPUITWERK



PROJECTBEGELEIDING



VERKOOP VERF

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

Worldcup finale 2020 in Heerenveen



We kregen ze cadeau, tickets voor de Worldcup in het uitverkochte Thialf stadion.

Wat een feest werd het. Een programma dat als een spoortrein verliep en waarin de schaatsers bijna een bijrol hadden. Het was natuurlijk het einde van het seizoen. Slechts enkele schaatsers konden nog extra punten verdienen om een leuk geld bedrag te verdienen voor zichzelf of voor de ploeg (15.000,- euro voor de winnaar, 5000,- voor 2 en 3).

Tussen het schaatsen door werd er flink entertaint. Zo was er een zanger die rond reed op een soort gemotoriseerde slee. Er werd door een DJ muziek gedraaid, er was een entertainer die het publiek aanzette om te zwaaien met lampjes en papieren Jumbo handen, er werden KPN mobieltjes verloot, kussende mensen gespot door de camera en andere gekkigheid. Alles om het publiek te vermaken. Schaatser Douwe de Vries (36) nam afscheid en werd in het zonnetje gezet. Leen Pfrommer en Henk Gemser vertelden een paar verhalen uit de oude doos, een donatie voor de Paulien van Deutekom Stichting (longkanker onderzoek) werd bekend gemaakt. En de schaatsers zwaaiden voor en na naar het publiek. Op de beeldschermen kon je alle informatie zien. De reclame borden werden na iedere afstand veranderd (commercie). Het publiek reageerde dan ook uitbundig of het

nu een Rus, een Japanner of een Canadees was. En was gewoon aangenaam van temperatuur in het stadion.

Wat een andere tijd als je bedenkt hoe Thialf vroeger was. Een open baan. Extra houten tribunes die voor een WK werden opgebouwd. Blauwbekken. Maar wat was het mooi als er een overwinning was.

Wim en Irma



Als sporter zou je dit iedere dag moeten doen



Veel schaatsliefhebbers lopen in de zomer hard om hun conditie op peil te houden. Maar om het beste uit het hardlopen te halen, moet je eerst gezond genoeg zijn. En om te verbeteren, moet je niet alleen hardlopen. Door dagelijks een aantal minuten te werken aan je flexibiliteit, core of kracht, kan je daarna prima even in de zon genieten. Daar zal je echt geen slechtere hardloper van worden! Dit is wat je moet doen: je hebt drie verschillende routines, elk gericht op één aspect van het lopen. Doe minstens één van deze routines elke dag en wissel welke je doet met de dagen. Door de regelmaat en samenhang van deze oefeningen zal je snel resultaten zien.

Core en flexibiliteit

Hardlopen heeft ontzettend veel te maken met je core. Het vermogen om de juiste houding te houden als je moe bent, heeft alles te maken met je buik. Hetzelfde geldt voor flexibiliteit; de losser, meer soepele spieren zijn, des te groter bereik je hebt waardoor je grotere passen kan nemen. Ten slotte helpt een sterke core en goede flexibiliteit tegen blessures.

Planken

Vier posities, waarbij je bij elke houding gedurende 30 seconden volhoudt. Begin in de standaard plankpositie: balanceren op je onderarmen en tenen, buikspieren aangespannen, romp en benen parallel met de grond. Reverse plank: balanceren op onderarmen en hakken, naar het plafond. Side planken: Balanceer je op de linker onderarm en buitenste linkervoet. Dit doe je ook in spiegelbeeld met je rechteronderarm.

Tenen aanraken

Ga op je rug liggen, buig bij de heupen, en til je benen recht omhoog in een L-vorm; spreid je voeten uit elkaar in de vorm van een V. Probeer met je armen en je linkervoet te raken, omlaag, omhoog, doe dit ook bij je rechtervoet. Doe dit afwisselend 20 keer.

Donkey Kicks

Ga op je handen en knieën zitten. Houd het rechterbeen gebogen bij de knie en til je rechter voet in de lucht, schop naar achteren tot je bovenbeen parallel aan de vloer staat. Doe dit 10 keer bij elke been.

Betere houding

Een goede houding begint met kracht. Het belangrijkste om te onthouden is om slechts één element van je techniek aan te passen. Doe dit geleidelijk, want te veel tegelijkertijd wijzigen of te snel, kan blessures veroorzaken. Het goede nieuws is dat je dit kan doen tijdens het hardlopen, dus is het makkelijk in je schema te passen.

Stabiliteit

Ga op een been staan bij bijvoorbeeld het tandenpoetsen. Balans is heel belangrijk tijdens het hardlopen. Anders ga je bijvoorbeeld snel door je enkel. Eigenlijk is balans overal goed voor om stabiel te kunnen staan en lopen.



Ren eens samen

Soms zie je niet hoe je loopt, maar heb je een loopmaatje of loopgroep? Dan kunnen zij kijken of je niet door je heupen zakt of te veel naar voren staat met je lichaam. Het is belangrijk om je bewust te richten op het aanpassen van deze fout tijdens je laatste kilometers. Het komt voor dat je wat meer gaat inzakken als je vermoeider bent, waardoor je verkeerd gaat lopen en last kunt krijgen.

Masseren

Door die vervelende knopen en pijnlijke plekken te masseren, riskeer je minder kans op blessures. En dit kan gewoon thuis op de bank tijdens het tv kijken.

Foam Roller

Voor hardlopers, de belangrijkste plekken de kuiten, hamstrings en IT-bandens. Ga gecontroleerd op en neer over de foam roller; bij pijnlijke plekken, pauzeer je even en hou je het 20 seconden vast tot dat de plek losser aanvoelt. Doe dit bij elk van de drie gebieden.

Tennisbal

Het allerbelangrijkste zijn je voeten. Je kan de flexibiliteit van je voeten oefenen met een tennisbal. Rol de zool van je voet over een tennisbal. Ga van voor naar achter en zij-aan-zij bij elke voet en probeer te lopen met de bal tussen je voeten. Je geeft een soort lichte massage, wat goed is voor de doorbloeding. Dat is prettig voor je voetzolen, want als je gaat hardlopen leg je daar heel veel druk op.

#thustrainen in Keppel!



Hoewel het in zowel de Achterhoek als in Heerenveen nog rustig is aangaande het COVID-19-virus merken we ook hier dat het bijzonder gekke tijden zijn. Heel simpel gezegd is (top-)sport sinds een aantal jaar hetgeen waar het in mijn leven grotendeels om draait. Dag in, dag uit ben ik bezig met de vraag “*Hoe schaatst en skeelert Casper zo snel mogelijk?*”.

Wat betreft voeding denk ik aan juiste verhoudingen van macronutriënten en zorg ik dat ik meer dan genoeg voedingsstoffen en vitaminen binnenkrijg. Wat betreft dag-/nachtritme zorg ik ervoor dat ik altijd meer dan voldoende rust en slaap pak om volledig te herstellen en bij elke training, elke lange duurrit, elk tempoblok en elke felle sprint ben ik bezig om 0,1% beter te worden dan dat ik daarvoor was. Ook al zijn er voorlopig geen wedstrijden, die ‘missie’ om beter te worden blijft. Alles is inmiddels zo ingeslepen dat ik er ondanks deze gekke tijden niet echt bij stil sta en er ‘gewoon’ mee doorga. Ondanks dat sport – al helemaal in deze situatie – een bijzaak is, is het voor mij persoonlijk wel de belangrijkste en meest plezierige bijzaak die er is. En zo zijn er met mij vele anderen. Want juist in deze tijden is het belangrijk om fit en gezond te blijven. Een lichaam dat goed in conditie is, goed wordt gevoed en in balans functioneert is een lichaam dat relatief veel klappen op kan vangen.

Uiteraard respecteer ik te allen tijde, dus ook voor, tijdens en na het sporten de afgekondigde maatregelen om het coronavirus zo snel mogelijk de kop in te drukken. Een duurrit op de skates of de fiets doe ik lekker buiten in het zonnetje, maar wel helemaal alleen en op zo rustig mogelijke routes. De intensieve en rappe trainingen waarbij ik normaliter veel snelheid ontwikkel doe ik met oog op de veiligheid thuis op de indoor-trainer waar ik m’n fiets zo op kan zetten (zie foto). Zo kan er niks gebeuren en kan ik zeer gericht mijn training afwerken en analyseren!

Laten we er met z’n allen voor zorgen dat we het COVID-19-virus snel vaarwel kunnen wuiven waarna we elkaar weer een vriendschappelijke handdruk kunnen geven, gezellig samen kunnen sporten en zonder erbij stil te staan weer af kunnen spreken met familie, vrienden, burens of wie dan ook! Tot die tijd: respecteer de afgekondigde regels en zorg goed voor elkaar. Dan komt alles goed!

Sportieve groet, Casper

Volg Casper via zijn blog op:

www.zwartecross.nl/ontdek/talententuin/casper-de-gier/



*Een tip voor als je alleen op pad gaat om te genieten van het weer: deel via WhatsApp je **live locatie** met je familie of je burens. Je kan je live-locatie maar liefst 8 uur lang delen. Zo kunnen ze vanuit huis meegenieten van je fietsroute en weten ze altijd waar je bent ondanks dat je alleen op pad bent!*

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



A photograph of a snowy winter scene. In the foreground, a wooden sign on a post reads "IJSBAAN LAAG-KEPPEL OPEN". The sign is positioned in front of a metal fence. Behind the fence, there is a large building with many windows, partially obscured by snow-covered trees. The trees have bare branches and some have small red berries. The ground is covered in a thick layer of snow. The overall atmosphere is cold and wintry.

Deze foto kwam onze voorzitter tegen in het archief van de oude basisschool de Woordhof in Hummelo. De foto is van 1979. Toen was het beheer van de ijsbaan nog in handen van de Gemeente Hummelo en Keppel. Professionele borden stonden er bij de lagere scholen in Hummelo, Keppel en Drempt. Na een vorst periode werd er al snel in Hummelo op de vijver gereden. Maar het was een feestje als ook de baan in Laag-Keppel open ging. 'IJSBAAN LAAG-KEPPEL OPEN' Wanneer gaan we dit weer meemaken?

BodyAction

Bel voor een
gratis proefles!

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

Circuit-training
Rugsholing
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

Skeeleren is populair



Skeeleren lijkt een gloednieuwe sport. Het lijkt alsof iedereen het nu doet. Kijk maar naar het fietspad in de buurt iedere minuut komt er wel een of meer skeelers voorbij. Dit komt doordat het de afgelopen dagen lekker weer was, en met lekker weer wil je naar buiten, skeeleren dus!

Skeeleren is voor alle leeftijden. Er rijden volwassenen langs die heel snel en technisch voorbij schieten of je hebt een paar kinderen die rustig voorbij rijden en genieten van het buiten zijn en rechtop kletsen. Of je hebt gewoon de hele familie die eigenlijk naar de bioscoop ging maar dus gaat skeeleren.

Het is vervelend dat we veel thuis zitten door het Corona virus en dus ook niet naar de skeelertraining kunnen. Gelukkig mogen we nog wel naar buiten. Dan maar een rondje skeeleren dan kun je gelijk je conditie op peil houden. En dan skeeler je ook niet als enigste. Je haalt wat beginnende skeelers in en wordt ingehaald door de professionele skeelers. Heel gezellig allemaal maar we moeten wel anderhalf meter afstand houden!

Vera en Krijn de Rooi



Het verschil tussen schaatsen en inlineskaten

Harry vd Zijden



Zoals in deze dagen gebeurt er veel online; zelfs een inlineskate cursus. De KNSB heeft een webinar gegeven in maart van dit jaar die werd verzorgd door Manon Kamminga en Rick Schippers : Twee kannonnen van het inlineskaten (skeelers).

Manon heeft in Berlijn de inline-marathon van 2016 op magistrale wijze gewonnen, dus kan je van haar wel aannemen dat zij weet hoe het moet. Deze webinar geeft prachtig het verschil weer tussen het schaatsen enerzijds en het inlineskaten (skeelers) anderzijds.

De double push gaan we hier niet behandelen, hoewel die altijd erg tot de verbeelding spreekt, maar om het verschil tussen schaatsen en skeelers uit te leggen hoeven we de double push niet te bespreken.



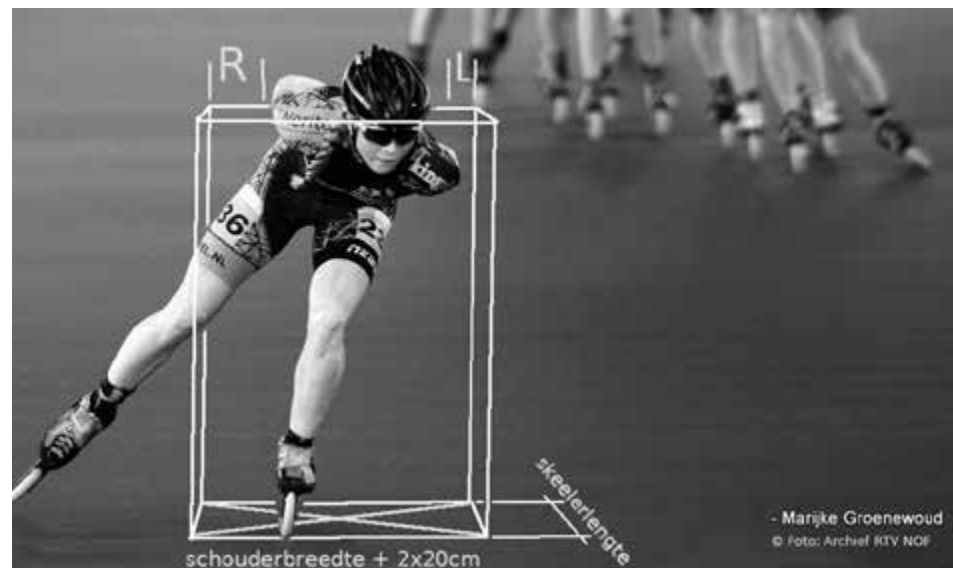
Het begrip “powerbox” is een denkbeeldige doos waarbinnen de meeste power (grip/druk) opgebouwd kan worden met inlineskates. Met schaatsen begint de echte grip pas buiten deze denkbeeldige doos te ontstaan, omdat dan de scherpe kant van de schaats dan in het ijs gaat snijden. Dat is ook de reden dat er een klapschaats bestaat en een klapskeeler roemloos is uitgestorven.

Een skeeler kan alleen voldoende grip geven als je er rechtop staat met voldoende gewicht. Het heeft ook geen zin om de skeeler te

kantelen om meer grip te krijgen, vandaar het begrip “on top of the wheels”, met andere woorden dit is “recht op de skeelers” staan. Zo kan je ook harder afzetten, juist omdat de afzet wat korter is (minder breed) als bij schaatsen. Op een plaatje ziet de powerbox er als volgt uit.

Hoofdthema's webinar:

- **Powerbox:** Het vierkant onder je lichaam onder je schouders en daarbinnen heb je de meeste druk op de skates, daarbuiten neemt die snel af
- **Double push:** Gary Hekman (Chad Hedrick)
- **(on) top of the wheels:** recht erop, dus niet op de binnenkant of de buitenkant. Schuine stand van de wielen betekent een hogere rolweerstand
- **Grip/druk:** het ultieme voorbeeld is de regenwedstrijd, maar ook geen prikslag



De breedte van de powerbox is ongeveer een schouderbreedte +40 cm en de denkbeeldige doos beweegt mee met jouw snelheid. De lengte van de powerbox is gelijk aan de skeelerlengte en we zetten dus ALLEEN op zij af en niet schuin naar achter, omdat we dan nadelige gevolgen krijgen van gewichtsverplaatsingen die weer opgevangen moet worden op het andere been na de afzet. Dit opvangen kost kracht EN brengt de skater uit balans die vervolgens weer gecorrigeerd moet worden.

Nu is die powerbox geen keiharde grens, maar buiten de powerbox neemt de grip en dus de efficiëntie van de afzet van inliners heel snel af. En bij het schaatsen neemt de grip heel snel toe als de schaats schuiner op het ijs staat. En dat is eigenlijk het moment dat de schaats buiten de powerbox van het inlineskaten komt. En mogelijk dat het inlineskaten wel een beetje valt te vergelijken met schaatsen op een smal slootje, maar afzetten met een schaats in de “glijfase” blijft een lastig ding. Als je met skeelers in de regen gaat rijden wordt de powerbox nog kleiner, dat kunnen we nog ondervangen door zachte wielen te gebruiken waardoor er extra grip is maar wat meer rolweerstand geeft. Ook in de bocht is er sprake van een powerbox alleen staat die denkbeeldige doos dan schuin, maar hier geldt wel als je heel hard door de bocht en dus schuin gaat, dat de grip op een gegeven moment hard afneemt. Het zwaartepunt van het lichaam blijft te allen tijde perfect binnen de denkbeeldige doos, ook bij schaatsen, dat is wel hetzelfde. Maar het moment van afzetten en het zoeken naar druk (grip) is bij inlineskaten anders (lees: eerder) dan bij schaatsen.

Wist u dat...



- Tijdens de marathon op een 400 m. baan het peloton zorgt voor wind mee? Zelfs sneeuw of papier wordt meegezogen? Dat dit vroeger ook te merken was in de markthal in Doetinchem als je daar rondjes aan het skeeleren was? De lange gordijnen wapperden.
- Onze trainers weer helemaal up to date zijn met hun kennis? Ze hebben een webinar van de KNSB gevold
- Als je moe bent en geen zin hebt in sporten en je toch 12 minuten gaat bewegen, wordt je vanzelf frisser en actiever.
- Er in Biddinghuizen geen ijs meer wordt gemaakt? Dat dit voor de schaatssport een fikse aderlating is. Dat wij als Hessenrijders moeten zoeken naar een alternatief voor ons uitje.
- Het geen winter is geweest? Nul ijsdagen.
- Het winterseizoen als een nachtkaaers is uitgegaan? Vanwege het virus is de ijsbaan 3 dagen eerder gesloten.
- Dat het heel jammer is dat er voorlopig geen skeelertraining is voor de jeugd?
- Dat er best wel volwassenen en jeugd buiten aan het skeeleren zijn? Vaak zonder helm en met een mobieltje in de hand. Eigenlijk zou de club met dit gegeven iets moeten doen.
- Casper volgens moeder Vivianne maar liefst 20 rondjes ronden om de boerderij en stal heeft geskeelerd. Circa 5 km!



De eeuwige hoop op dé tocht

Voor mijn werk bivakkeer ik dezer dagen veel op de schaatsbaan. Ik zie ze daar hun rondjes maken: senioren, veelal mannen, die alleen of in kleine groepjes hun kilometers schaatsen. Traag maken ze hun slagen, zoals ze dat al jaren en jaren doen. Althans, zo ziet het eruit. Hun bewegingen zijn van een verbluffende vanzelfsprekendheid. Alsof ze zijn geboren met twee ijsers onder hun voeten en met hun handen op hun rug.



Ik ben er inmiddels achter dat schaatsen niet alleen een sport en een hobby is. Het is voor een heel aantal mensen ook een voorbereiding op iets groters. Een eeuwigdurende voorbereiding op een Elfstedentocht.

Inmiddels is het bijna 23 jaar geleden dat hij verreden werd. Maar elke winter kan dé winter worden en dus moeten ze altijd klaarstaan wanneer Wiebe Wieling, de voorzitter van de Friese Elfsteden, hen roept.

Altijd klaar om te presteren, altijd licht nerveus wanneer Gerrit Hiemstra op televisie is. Al jaren wachtend op iets wat misschien nooit meer zal komen, maar omdat een kleine kans óók een kans is, blijft er altijd die milde spanning. Want het zal je toch maar gebeuren dat de Elfstedentocht ineens gereden kan worden, maar jij die winter voornamelijk op de bank hebt gelegen? En je dan bij Sneek al voelt dat je de Bonkevaart nooit gaat halen?

Een paar weken geleden schreef de *Libelle* ineens dat het komende winter volgens de Nasa wel eens de koudste winter in 100 jaar zou kunnen zijn. Het bericht werd snel gecheckt en het bleek niet zo betrouwbaar – het kwam oorspronkelijk van een Russische site vol nepnieuws – maar och, wat als het waar zou zijn?

Juist die hoop maakt van schaatsen méér dan gewoon sporten. Met een lidmaatschap van de Friese Elfsteden heb je altijd een doel in je leven, ook al komt er nooit meer een Elfstedentocht. En dus rijden al die mannen en vrouwen hun rondjes, kijkend naar de kont van hun schaatsmaat. Dromend van een dichtgevroren Luts. Hoop doet leven. De Bonkevaart is mooi, maar de weg ernaartoe ook.

Column Nynke de Jong - www.destentor.nl

Veilig skeeleren



De Corona crisis heeft ervoor gezorgd dat veel mensen het skeeleren hebben ontdekt om toch buiten te kunnen bewegen. Maar wij zien ook dat het aan de bescherming nog wel eens ontbreekt. Maar een ongeluk zit ten slotte in een klein hoekje. Om de kans op blessures en ander letsel zo klein mogelijk te maken, is het verstandig om op te vallen in het verkeer en gebruik te maken van bescherming.

Let op: houd je bij het skeeleren aan de richtlijnen van het RIVM. Ga bij voorkeur alleen op pad en houd altijd 1,5 meter afstand tot anderen.

Helm

Of je nou op de openbare weg skeelert, in de achtertuin of op de parkeerplaats, bij het skaten is het van groot belang dat je een helm draagt. Juist ook als je niet zo hard gaat! Net als bij wielrennen ontstaan de vervelendste blessures vaak als je bijna stilstaat. Een klap komt dan meestal harder aan en je ligt meteen stil. Als skater ben je kwetsbaar op de weg. Je bent altijd afhankelijk van de ondergrond en het overige verkeer. Het dragen van een helm maakt de kans op hoofdletsel bij een valpartij stukken kleiner. Om die reden is bij wedstrijden en toertochten en clinics van de KNSB het dragen van een helm verplicht.

Een goede skeelerhelm voldoet aan de EN 1078-norm en is verkrijgbaar bij vrijwel alle schaats- en skeelerwinkels. Ook helmen voor fietsen en skateboarden voldoen aan deze norm en kun je dus gebruiken bij het skeeleren. Een schaatshelm is natuurlijk ook goed te gebruiken, al hebben schaatshelmen meestal een minder goede ventilatie. Schaatshelmen moeten namelijk aan een strengere norm voldoen, mede om te voorkomen dat de ijzers vast komen te zitten in de ventilatiegaten van de helm. Om die reden zijn skeelerhelmen niet toegestaan in schaatswedstrijden.

Pols-, knie- en elleboogbeschermers

De meestvoorkomende blessure bij inlineskaters is een blessure aan de pols. Het gaat dan voornamelijk om botbreuken. De handen en de pols zijn meestal de eerste schokbrekers bij een valpartij en ook nog eens erg kwetsbaar. Het is wetenschappelijk bewezen dat polsbeschermers op een effectieve manier polsletsel helpen voorkomen. Zonder polsbescherming loop je meer dan 10 keer zoveel risico op een polsblessure. In wedstrijdverband is het verboden om met harde polsbeschermers te skaten. Als je dicht op elkaar rijdt, is het mogelijk door het zwaaien met je armen een ander in het gezicht te raken.

Ook kniebeschermers en elleboogbeschermers absorberen de impact van een val en kunnen breuken, schaafwonden en kneuzingen voorkomen. De kap op de beschermer zorgt er voor dat er na een val doorgesleden kan worden, waardoor de klap van de val wordt verdeeld. Belangrijk is dat de beschermer bij een val op zijn plaats blijft zitten.



Opvallen

Wanneer je in het verkeer gaat skaten is het verstandig opvallende kleding te dragen, liefst fluorescerende kleuren. Er zijn ook reflecterende banden verkrijgbaar. Deze banden kun je over je kleding heen dagen. Ook deze banden, en andere zichtbaarheidsaccessoires, dienen te voldoen aan een norm, namelijk de norm EN 13356. Let daarop als je kleding of accessoires gaat kopen.

Als skater gedraag je jezelf in het verkeer vaak als een fietser. Naast opvallende kleding en reflecterende banden is het net als voor een fietser belangrijk dat je verlichting draagt als je gaat skaten in de schemering of het donker. Voor skaters (en ook hardlopers) zijn er speciale armbanden met verlichting die je kunt dragen.

Nóg veiliger

Als beginnende skater is het risico om te vallen groter. Het kan daarom interessant zijn om gebruik te maken van crashpants. Dit is een korte stretchbroek voorzien van een zachte opvulling bij je dijbenen en je stuitje. De broek kan gedragen worden onder je normale kleding. Voor de wedstrijdsaters zijn er speciale crashpants die de normale broek vervangen. Deze crashpants voorkomen dat er schaafwonden op je dijbenen ontstaan tijdens een val.

Als skater heb je veel ruimte nodig op de weg. Er is daarom een vingerbel op de markt waarmee je als skater andere weggebruikers kunt laten weten dat je in de buurt bent. De bel kan worden gedragen als een ring en ziet eruit als een kleine fietsbel.

Bron: schaatsen.nl

Winter 2019-2020



Met een gemiddelde temperatuur van 6,4 °C tegen 3,4 °C normaal was de winter uitzonderlijk zacht. Daarmee was deze winter de op één na zachtste winter sinds het begin van de metingen in 1901, na de winter van 2006-2007 met 6,6 °C.

Ook alle drie de afzonderlijke wintermaanden waren zeer zacht, waarbij december en januari met gemiddeld 5,8 °C (tegen 3,7 °C normaal) en 6,2 °C (tegen 3,1 °C normaal) respectievelijk goed waren voor een plek in de top 10 en de top 5 van zachtste maanden. Februari was uitzonderlijk zacht met een gemiddelde temperatuur van 7,2 °C tegen 3,3 °C normaal, de op één na zachtste februari maand ooit na februari 1990 met 7,6 °C.

December begon rustig onder de invloed van een hogedrukgebied, met 's nachts vaak lichte vorst en mist. Vanaf Sinterklaas werd het wisselvallig en kregen we te maken met een zuidwestelijke stroming waarin diverse storingen ons land passeerden. Dit resulteerde in zacht en herfstachtig weer met regelmatig regen of buien en van tijd tot tijd ook veel wind. Vooral van 17 tot en met 20 december was het zeer zacht met op de 17e 15,9 °C in Eindhoven. Na de kerst werd het tijdelijk wat droger en kouder met plaatselijk opnieuw lichte vorst. De Bilt telde zeven vorstdagen (minimumtemperatuur lager dan 0 °C), normaal zijn dit er dertien. Ijsdagen, dagen waarop de temperatuur niet boven nul komt, kwamen nergens in Nederland voor.

Rond de jaarwisseling ontstond er mede door de rook van vuurwerk zeer dichte mist met plaatselijk zichten van minder dan 10 meter. Hiervoor gaf het KNMI voor het noorden een code rood uit, voor het midden en zuiden oranje.

Op plaatsen waar het opklaarde begon januari koud, met in het oosten van het land in Hupsel -4,9 °C. Na een rustig begin van de maand volgden twee wisselvallige weken met opnieuw op uitgebreide schaal temperaturen van boven de 10 graden. Vanaf 18 januari kwamen we onder invloed van een krachtig hogedrukgebied en werd het droger en rustiger weer. De luchtdruk liep op 20 januari in De Bilt op tot 1048 hPa, de hoogste waarde sinds 23 december 1962. In de nachten was het mistig en vroom het vaak; op 21 januari werd in Maastricht met -5,4 °C de laagste temperatuur van deze winter bereikt. Het Limburgse Eil registreerde deze dag bij hardnekkige mist de eerste en enige ijsdag van deze winter. De Bilt kende in januari zes vorstdagen en geen ijsdagen, tegen respectievelijk dertien en drie normaal.

In februari overheerste het wisselvallige en onstuimige weer en trok de ene na de andere storing over het land. Naast zeer nat was de maand ook opvallend winderig. Op 9 februari kreeg ons land te maken met storm Ciara en was er een code oranje van kracht voor (zeer) zware windstoten. Vlieland registreerde

die dag een uitschieter van 129 km/uur. Met een uurgemiddelde windsnelheid van 9 Beaufort in het zuidwestelijk kustgebied kwam het op 23 februari opnieuw tot storm. Door de hardnekkige zuidwestenwind was het ook vaak zeer zacht, met op de 16e op veel plaatsen temperaturen boven de 15 °C. In het Limburgse Arcen werd het die dag zelfs 18,3 °C, de hoogste temperatuur van deze winter. Vanaf 26 februari werd het tijdelijk frisser met vooral in het zuiden ook winterse neerslag. Februari telde in De Bilt twee vorstdagen waardoor het totaal voor de winter uitkomt op vijftien, aanzienlijk minder dan het klimatologisch gemiddelde van 38.

De winter als geheel was vrij nat met landelijk gemiddeld 245 millimeter tegen 195 millimeter normaal, hetgeen vooral voor rekening kwam van de zeer natte februari. In februari viel er gemiddeld over het land 136 millimeter neerslag, terwijl 55 millimeter het langjarig gemiddelde is. In delen van het midden en noordoosten viel er die maand plaatselijk meer dan 170 millimeter. December en januari waren met 63 millimeter en 46 millimeter, tegen respectievelijk 80 millimeter en 73 millimeter normaal, juist vrij droog. Zoals wel vaker was de neerslag niet gelijk verdeeld over het land. De winter als geheel was het natst in het midden van het land met zo'n 280 millimeter, het droogst was het in het zuidoosten met plaatselijk 190 millimeter. In De Bilt was het zeer nat met 281 millimeter tegen 204 millimeter normaal. Opvallend was verder het vrijwel geheel ontbreken van winterse neerslag in de maanden december en januari. Pas op 26 en 27 februari kwam het op meer plaatsen tot (natte) sneeuw.

Met landelijk gemiddeld 192 uren zon tegen een langjarig gemiddelde van 196 uren scheen de zon ongeveer de normale hoeveelheid van de tijd. December was met 74 uren tegen 49 uren normaal zeer zonnig en goed voor een vierde plaats in de lijst van zonnigste decembermaanden. Januari en februari waren juist vrij somber met in januari gemiddeld over het land 49 uren zonneschijn tegen 62 uren normaal en in februari 66 uren zon tegen 85 uren normaal. Met name de eerste tien dagen van januari en de laatste tien dagen van februari waren somber met op veel plaatsen in beide perioden drie of vier zonloze dagen. Het zonnigst was het deze winter in het zuidwesten van het land met in Vlissingen 229 zonuren, het somberst was het in het noordoosten met 170 zonuren in Nieuw Beerta. In De Bilt scheen de zon 189 uren, tegen 201 uren normaal.

Normaal=het langjarig gemiddelde over het tijdvak 1981-2010

Definitief overzicht, De Bilt, 3 maart 2020 / Yorick de Wijs - www.knmi.nl



In-spin-de-bocht-gaat-in



Het is een van de meest effectieve manieren om energie te verbranden. Tegelijk werk je aan coördinatie, uithoudingsvermogen, timing, balans, snelheid, kracht en explosiviteit. Met name de achillespezen, kuit, enkel- en voetspieren worden stevig aan het werk gezet. Met 10 minuten springen (120 skips per minuut) verbruikt een 75 kg zware man ongeveer 130 calorieën. Hoe sneller je springt, hoe hoger dit energieverbruik. Het materiaal voor deze super alles-in-een training? Een touwtje en een kookwekker.

Touwtjespringen net als hardlopen?

Touwspringen maakt deel uit van de zogenaamde plyometrische training. Het doel van deze training is om in een zo kort mogelijke tijd een grote hoeveelheid kracht te genereren. Vooral de snelle (type I) spiervezels worden hierbij geactiveerd. Het lichaam maakt gebruik van 'voorrek' om meer kracht om te kunnen zetten. Net zoals de achterwaartse beweging wanneer je een bal ver wilt gooien, veert het lichaam licht in om vervolgens hoger uit te komen. Een voordeel van touwtjespringen is dat het ook het bovenlichaam traint. Zowel je schouders als armen en rug worden aan het werk gezet.

Verbetering van kracht, uithoudingsvermogen en snelheid

Door twee keer per week plyometrische training toe te voegen aan je programma, kun je flinke vooruitgang boeken in kracht, uithoudingsvermogen en snelheid. Dit heeft vooral te maken met een verbetering in motorische aansturing. Door de bewegingen zo snel mogelijk uit te voeren worden de zenuwbanen geprikkeld zich te ontwikkelen. Er ontstaan nieuwe zenuwbanen en al aanwezige zenuwbanen worden beter in hun werk. Zo kunnen signalen vanuit de hersenen de spieren sneller bereiken. Met meer reactievermogen en snelheid tot gevolg. Ook zorgt springen voor een toename in de oxidatieve capaciteit (uithoudingsvermogen) van de spier en een toename in de oppervlakte van de spiervezels (en dus meer kracht). Tien minuten touwtjespringen (120 skips per minuut) zou dezelfde verbetering in uithouding opleveren als 6 minuten fietsen (3.2 km = 32 km per uur), 12 minuten hardlopen (12 km/uur) of 12 minuten stevig doorzwemmen (700 meter).

Aerobe en anaerobe training

Wanneer je minimaal 10 minuten continu aan het springen bent is er sprake van een goede aerobe prikkel waarbij je tot wel 80% van je maximale hartslag kunt bereiken. Door de snelheid van het springen op te voeren en de tijdsduur terug te brengen tot 30-120 seconden, maak je er een goede anaerobe training

van. Je hartslag kan hierbij oplopen tot 100% van zijn maximum.

Drie keer je lichaamsgewicht, bij elke sprong

Net zoals hardlopen is touwtjespringen een gewichtsdragende activiteit. Hierdoor worden je botten gestimuleerd om extra botmassa aan te maken. Met een betere botdichtheid als gevolg. Drie keer per week 5 minuten touwspringen is voldoende om te zorgen voor een aanzienlijk betere botdichtheid. Door slechts 2.5 cm hoog te springen moeten de botten al 1-3x het lichaamsgewicht opvangen.



Touwtjespringen als warming-up

Naast een goede training kan touwspringen ook worden gebruikt als warming-up voor een kracht- of looptraining. Het zorgt voor een toename in bloedstroom naar zowel het onder- als het bovenlichaam. Door de snelheid langzaam op te voeren is het lichaam na een korte sessie (maximaal 10 minuten) klaar voor de training. Voor een extra intensieve training kan touwtjespringen ook worden toegevoegd aan een loop- of krachttraining waar na elke interval of set oefeningen een springoefening wordt toegevoegd (bijvoorbeeld 100 keer springen).

Tips voor een effectieve touwspringtraining

1. Om de juiste touwlengte te meten ga je met beide voeten midden op het touw staan. De uiteinden moeten tot je oksels komen. Katoenen touwen zijn trager dan plastic en leren touwen rekken in de loop van de tijd uit.
2. Draai het touw bij het springen vanuit je polsen rond en houd je handen ter hoogte van je middel op ongeveer 5 centimeter van je lichaam.
3. Probeer op de bal van je voet te landen waarbij je voeten zo kort mogelijk contact maken met de grond. Zet je knieën niet op slot.
4. Begin met drie keer 1 minuut met 30 seconden rust. Breid het elke week met een minuut uit. Met name de eerste paar weken is het verstandig om minimaal 1 dag tussen twee springtrainingen te plannen.
5. Een houten of rubberen vloer (tegels) zijn ideaal. Spring liever niet op asfalt of beton.
6. Varieer door eenbenig te springen, te wisselen in tempo, achteruit te springen, links en rechts te springen of afwisselend op het linker- of rechterbeen te landen (alsof je aan het hardlopen bent).

Bron: Jump Rope Training 2nd edition, Buddy Lee. Human Kinetics, June 2010 - Miriam van Reijen voor ProRun®

Wist u dat...



- er een meisje uit Marken met een Hessenrijdersmuts op schaatst?
- Moeder foeterte haar dochter uit omdat ze geen muts had meegenomen naar FlevOnice. Waarop Irma haar Hessenrijdersmuts weggaf en haar oude wintersportmuts opzette.
- Ria, boerin uit de Havikerwaard, bedankte voor het fijne uitje.
- jeugdlid skeeleraar Vera zo op het ijs van FlevOnice wegreed? Met een zijwaartse afzet en een duidelijke glijfase. Top!
- Henk maar liefst 114 km schaatste op FlevOnice, ondanks de drukte en het steeds slechter wordende ijs.
- hij op de Weissensee niet 1 maar 2x de 200km heeft gereden binnen een week? Dat doet ie wel vaker.
- de jongste dochter van de familie Zijthof (4 jaar) ontdekte dat we allemaal dezelfde muts als zij op hadden? De doos met nieuwe schaatsen had ze vast onder de arm. Dat wordt later vast de nieuwe topper van de vereniging.
- er weer genoten is op de Weissensee? Mooi weer alleen op de dag van de 200 km toertocht zacht ijs waardoor het uitrijden toch wel zwaar werd.
- dat er ook toerrijders op het grote meer gingen rijden op superijs van 15 cm dik?
- dat dit een goddelijke ervaring was? Ook voor Theo van Hal die vorig jaar ernstig gevallen was.
- Wennemars er in zijn enthousiasme voor de TV vaak aparte beweringen heeft die hij er uitflapt. En iedereen pikt dat. Zoals bij de val van Koliznikov. Tijdens de glijpartij op het ijs deed hij zijn benen omhoog om de val tegen de boarding te breken. Volgens Erben zijn veel rijders zo van de kaart dat ze dat vergeten met een blessure tot gevolg
- er een originele Hessenrijders-bidon verkrijgbaar is. Heb jij, als actieve sporter, nog geen bidon gekregen, meld je dan bij trainer Wim van Hof of bestuurslid Henk Leusink



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!

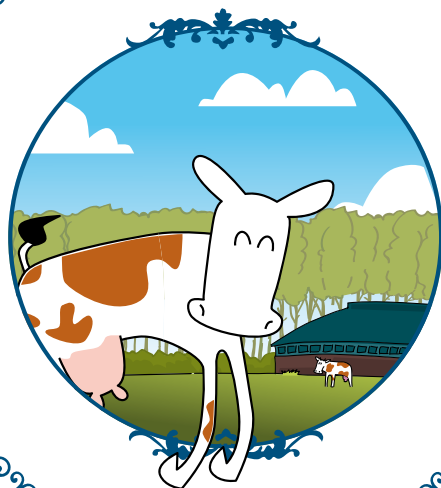


NR 1
in service en kwaliteit...

**KINDERFIETSEN ELEKTRISCHE FIETSEN
MOUNTAINBIKES RACEFIETSEN
STADSFJETSEN
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**