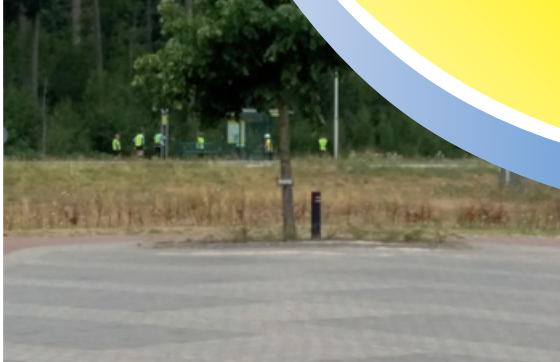




#staysafe

H¹K
R
DE HESSENRIJDERS

2 HESSENREVUE

CLUBBLAD

Jaargang 32, najaar 2020

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

LANDBOUWMECHANISATIEBEDRIJF

Broekstraat 1 - 6999 DE Hummelo
Tel: 0314-38 18 42 - info@pelgrom.nl

www.pelgrom.nl

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	Vacant				
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-Dremp	
	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).

SCHILDERSBEDRIJF

HENK TEUNISSEN DREMPT

teunissendrempt@gmail.com - Mob. 06 22149011

Voorwoord



Leven in een tijd waarin alles anders gaat en de toekomst onzeker is....

Dit zou een titel van een boek kunnen zijn, een boek waarvoor we allemaal een hoofdstuk zouden kunnen schrijven over onze persoonlijke ervaringen en belevenissen. Een ding hebben we gemeen... we zijn beperkt in onze mogelijkheden. Hoe gaan we daar mee om? Zien wij ook uitdagingen en kansen? Wat kunnen we nog wel? En dan blijkt dat er nog best een lijstje te maken is met zaken waar we ons positief op kunnen richten. Dit geldt ook voor onze vereniging, het bestuur ziet nieuwe kansen en heeft de mogelijkheden die we hebben, aangegrepen om zaken te veranderen. Skeeleren voor de oudere jeugd en volwassenen, er wacht ons een nieuwe uitdaging! Op het moment dat ik dit schrijf zijn er net weer strengere maatregelen afgekondigd, geen volledige lockdown en we mogen nog sporten, maar als deze Hessenrevue op de deurmat valt kan het maar zo weer heel anders zijn. Een uitdaging om daar dan weer mee om te gaan.

Blijf bewegen, blijf gezond en blijf vooral positief !



*Irma van Hof
voorzitter*

Van de bestuurstafel



Voorlopig nog geen jaarvergadering, helaas. De jaarstukken van secretaris en penningmeester liggen klaar en er is een kascontrole geweest, de huidige, uittrekkende, penningmeester blijft de taken nog op zich nemen tot 1 januari 2021. Erg vervelend voor Dirk, je denkt eind april de zaken over te kunnen dragen en dan is het nu 1 november en ben je nog steeds penningmeester. Femke Vreman heeft zich kandidaat gesteld als bestuurslid/penningmeester, zij kan het officieel van Dirk overnemen als zij tijdens de algemene ledenvergadering door de leden is gekozen. Maar wanneer is dat? Waarschijnlijk niet voor 1 januari. Als (nood)oplossing zal Femke de komende tijd ingewerkt worden en dan kan zij vanaf 1 januari officieus het penningmeesterschap overnemen. Op deze manier zit de vereniging niet zonder penningmeester. Nood breekt wet !

In coronatijd is het lastig om onze bestuurlijke taken uit te voeren. We communiceren via mail en app en we hebben in betere tijden 1 keer 'rond de tafel' kunnen zitten. We zijn experts geworden in het snel schakelen en oplossingsgericht denken. Het vinden van een oplossing om toch met de kinderen te kunnen skeeleren in mei en juni, het geven van skeelerlessen voor volwassenen en de oudere jeugd, het is allemaal gelukt. Nieuwe mogelijkheden, nieuwe kansen! Op het moment dat de looptraining weer hervat kon worden werd Jan Oosterink ziek, gelukkig hebben we snel een vervanger gevonden. Monique Weustenenk heeft met 'wederzijds genoegen' de trainingen op zich genomen. Na de zomervakantie was de Hessenhal weer beschikbaar, er is erg veel animo bij de jeugd om te skeeleren, daarom hebben we de groep gesplitst, er wordt nu in twee (niveau)groepen les gegeven, een veilige en werkbare oplossing. Vanaf 1 oktober sluit de jeugd van IJD uit Doetinchem weer aan. Het buiten hardlopen is in deze coronatijd anders ervaren, de voortzetting van de conditietraining met ingang van 1 oktober in de Hessenhal is opeens niet meer vanzelfsprekend voor iedereen. De afgelopen jaren is gebleken dat er steeds minder animo is voor de conditie training in de zaal, daar komt nu bij dat de lopers buiten willen blijven sporten. Reden voor het bestuur om in te springen op de wens van de lopers en de zaaltraining te stoppen en de looptraining buiten in de winter voort te zetten, Monique is bereid om de training te blijven verzorgen. Maar wat doen we dan met het uur op dinsdagavond? Annuleren? Daar is de Hessenhal ook niet bij gebaat... Wij zien nieuwe mogelijkheden, nieuwe kansen. De skeelerlessen voor de oudere jeugd en volwassenen was een succes in juni, er doet zich nu een mogelijkheid voor om ook in de winter deze skeelerlessen binnen aan te bieden. Weliswaar in 2/3 deel van de zaal, maar een goede mogelijkheid voor de beginner en/of voor diegene die aan de basistechniek wil werken. Wij hebben geen idee hoeveel belangstelling hiervoor is, maar niet geschoten altijd mis. Gewoon gaan aanbieden, wij gaan de uitdaging aan! En voor de skeeleraars geldt: eerst proberen, dan beslissen. Zegt het voort!!! Corona blijft ons verrassen, welke maatregelen komen er nog? Wij blijven positief, wij denken in mogelijkheden en kansen en wij blijven naar oplossingen zoeken, wat is de volgende uitdaging? Schaatsen op natuurijs ten tijde van een coronapandemie???? Blijf ons volgen via facebook en kijk regelmatig op de website.



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

Wist u dat...



- Dat de Hessenrijders jeugd vrij snel toestemming van de Gemeente Bronckhorst kregen om de skeelerlessen ondanks de Corana beperkingen weer te hervatten?
- Dit mocht op de parkeerplaats bij de Hessenhal onder strikte voorwaarden.
- Door de Corona je steeds meer individuele skeeleraars op de weg zag rijden? Vaak zonder helm en met een mobiel in de hand. Ook de skeelertechniek was niet altijd even optimaal.
- Maar onze voorzitter het voor elkaar kreeg om volwassenen en oudere jeugd te laten skeeleren op de rondweg in Hummelo onder het motto 'Veilig leren skeeleren'? Het initiatief werd een succes.



- 13 november de schapen weer op het weiland komen om het gras te kortwieken? Daarna gaat het water 'er op'





Passie voor schaatsen

Passie voor fietsen

Passie voor skeeleren



**Nieuwbouw
Verbouw**

**Onderhoud
Renovatie**

BOUWBEDRIJF

JOLINK BV HUMMEL

Dorpsstraat 37, 6999 AB Hummelo

Telefoon (0314) 38 13 09 Fax (0314) 38 21 33

Terugblik op 5 jaar penning-meesterschap



Zomer 2015 zag ik de herhaalde oproep voor een penningmeester in de Hessenrevue staan. Ik was al enkele jaren met pensioen en lid van de Hessenrijders dus leek mij dit als liefhebber van o.a. schaatsen en fietsen een goede gelegenheid om iets nuttigs te doen. Tegelijkertijd was dit een goede manier om meer mensen te leren kennen in de omgeving waar we sinds 2008 wonen. Voor die tijd hebben we ruim 35 jaar in Ede gewoond, maar eigenlijk zijn we afkomstig uit het Gooi e.o. Mijn financiële, bedrijfskundige en commerciële ervaring zou nuttig kunnen zijn voor de vereniging. Na enkele gesprekken ben ik in het najaar gestart en viel direct met mijn neus in de boter. De voorbereidingen voor de Keppelrun waren al gestart en ik kon daar mijn steentje bijdragen bij de fondsenwerving en op financieel gebied. De winters van 2015/16 en 2016/17 waren nagenoeg ijs-loos, dus weinig extra werk, waardoor er voor de Keppelrun meer tijd was. Het was prachtig om na de winter toe te werken naar het hardloophoogtepunt aan het begin van de zomer. Vaak zag je deelnemers elk jaar terugkeren in Hoog-Keppel. De winter van 2017/2018 was er gelukkig eindelijk weer eens een waarbij de ijsbaan open kon en we dagen achtereen konden schaatsen op de mooiste ijsbaan van Gelderland. Schelfhout-achtige winterfoto's waren vaak het visuele bewijs. Zelf besloot ik na die winter de schaatsen voorgoed op te bergen. We hadden onze aandacht immers al jaren verlegd naar het skiën. Koning Winter werkte al die jaren goed mee, waardoor onze ski-week nooit in conflict kwam met de ijsperiode of andersom.

In de winter van 2018/2019 was er in december geen zicht op ijs. Om toch iets bijzonders te doen vanwege het 50-jarig bestaan van de activiteiten van de club hebben we in januari een bijzondere activiteit georganiseerd voor de jeugd, namelijk de kunstijsbaan in Hummelo. Met een klein enthousiast team hebben in een paar weken tijd de hele actie opgetuigd, organisatie, sponsors financiën en programma. Veel vrijwilligers ondersteunden dit initiatief en droegen die week hun steentje bij. Zowel het schaatsen als het curling voor teams konden rekenen op grote belangstelling. Het was een grandioos succes waar ik met veel genoegen aan terugdenk. Uiteindelijk viel er in februari alsnog de winter in waardoor er begin maart nog een weekend geschaatst kon worden op de ijsbaan van Keppel. Sinds ik zelf niet meer actief schaats, werd mijn betrokkenheid bij de schaatssport wel langzaam minder. Ondanks dat we als bestuur prima functioneerden bekramp mij na zo'n 4 jaar het gevoel om weer iets anders te gaan doen. Wat, dat weet ik nog niet, maar er komt ongetwijfeld iets interessants op mijn pad; misschien weer een lange fietsvakantie maken of een camperreis door Canada. We zien wel. Voorlopig ga ik eerst mijn opvolger inwerken zodat de vereniging bestuursmatig voltallig de toekomst in kan gaan. We spreken elkaar vast nog wel.

Dirk Smit



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 |

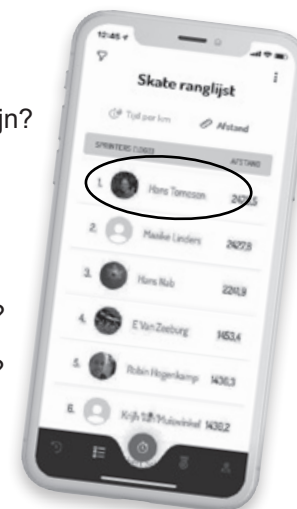
Telefoon: 0314-389393

www.Zonweringachterhoek.nl

Wist u dat...



- Hans dit jaar t/m augustus maar liefst 2421,5 km heeft geskeelerd?
- Dat daar intussen de nodige kilometers bij gekomen zijn?
- Ook Ester zo'n 670 slordige kilometers gereden heeft?
- Zijn deze prestaties nog te verbeteren?
- Harry zijn gele Matter F1 skeelerwielen, net voor de Corona crisis gekocht, tot op de draad versleten heeft?
- Dat Harry de gang eruit had na zo'n slordige 1500 km?
- Dat hij ontdekte dat hij reed op de zachte binnenkern van de wielen?
- Henk bijna 9000 kilometer heeft afgelegd op de fiets?
- Wij erg benieuwd zijn waar hij helemaal naartoe gefietst is? Wie het weet mag het zeggen...



**WINTERTIP
VOOR HET FIETSEN
ALTIJD EVEN
DE STRAAT KRABBen**



Even voorstellen...

Naam: Monique Weustenenk

Leeftijd: 50

Woonachtig: Didam

Opleiding: BLT 3 Atletiek Unie

Beroep: Verzorgende

Ben je met Sport opgegroeid of is dat later pas gekomen?

Ik kan wel zeggen dat ik met sport ben opgegroeid, ik vond bewegen altijd fijn. Gymles was mijn favoriete vak op school!

Welke sporten heb je zoal gedaan?

Fanatiek turnen en volleybal (basketbal en handbal dat was via school soms onder schooltijd maar meestal als de lessen klaar waren), waterskiën en schaatsen en later de sportschool waar ik steps en pilates erg leuk vond. Daarna kwam het hardlopen en wandelen pas en ook yoga.

Wat is je 'drive' om te sporten?

Zeker om fit en gezond te blijven. Van bewegen word ik nog steeds blij en het geeft mij een goed gevoel. Ik ben zelf niet erg prestatiegericht, als ik met een loop meedoe is uitlopen het belangrijkste en het plezier daarna. Als de gelopen tijd beter is dan de vorige keer, dan vind ik dat super. Zo niet, dan had ik toch een fijne loop.

Is hardlopen je favoriete sport?

Zeker, lekker lopen... goed in je ritme dan ben ik even helemaal "weg", even alleen mijn ademhaling en voetstappen horen en lekker mijn hoofd leeglopen, best een beetje verslavend.

Je hebt een cursus gevolgd om hardlooptrainingen te verzorgen. Welke? En wat was je motivatie om de cursus te volgen?

Ik heb een 1 jarige opleiding gevolgd bij de Atletiek Unie BLT 3. De stage heb ik gelopen in Amersfoort, Nijkerk en bij Fastfoot waar ik nog steeds lesgeef. Het heeft mijn hele leven veranderd, ik was altijd erg verlegen en voor een groep staan was best eng (daar heb ik nu geen last meer van). Ik heb hardlopen nodig gehad als revalidatie voor mijzelf en dat hielp zo goed dat ik gelijk JA zei toen er een trainer nodig was, zo is het gekomen. Ondertussen heb ik met mijn collega trainster en vriendin vele workshops en cursussen gevolgd. Ik geef ook les in wandelen, sportief wandelen, projecten voor school, MBVO meer bewegen voor ouderen en begeleiding bij Burn-Out. Ik wordt van bewegen blij maar ook het zien dat een ander plezier heeft in bewegen maakt mij blij.



Je geeft nu een groep zomer- en wintertraining en hebt dat nu na volle tevredenheid ook bij de Hessenrijders gedaan. Wat geeft jou voldoening?

Ik vind het lesgeven leuk en dan vooral de interactie met de lopers. Hoe enthousiaster de looproep is hoe meer energie ik krijg! Ook de voorbereiding en het bedenken van de trainingen vind ik fijn om te doen.

Wat de deelnemers van de Hessenrijders aanspreekt, is dat ze in een relatief korte tijd door jou flink aan het werk worden gezet met korte inspanningen en rust momenten. Je houdt rekening met niveaunderschillen van de deelnemers. Heb je tijdens de training zelf niet de neiging om ook mee te sprinten?

Ik let als trainer op heel veel dingen, stand van de voeten, lichaamshouding, ademhaling en meer van dat soort zaken, ik ben dan meer met anderen bezig dan met mijzelf. Ook houd ik de tijd bij dan is het lastig om zelf heel fijn te lopen. Ik loop voor mijzelf naast de trainingen.

Heb je een doel met training geven? Is dat de basis conditie vasthouden, verbeteren; snelheid, kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen, looptechniek?

Iedere loper heeft een persoonlijk doel, alles kan en met de voorbereiding houd ik hier rekening mee. Ook bied ik zoveel mogelijk opties om de training voor jezelf zo licht of zwaar mogelijk te maken. Ik probeer op te bouwen en de trainingen op elkaar aan te laten sluiten. Ieder loopt zijn eigen training en op zijn eigen tempo en als groep komen we tijdens de wandelpauzes weer bij elkaar. Lopen met plezier vind ik belangrijk, dat staat voorop. Als de lopers voldaan zijn ben ik dat ook.

Is één keer in de week sporten niet te weinig? Vooral als je een zittend beroep hebt?

30 tot 45 minuten bewegen PER DAG is goed voor iedereen en ook gezond. De intensiteit van bewegen kun je en moet je ook afwisselen en rust inbouwen... dat is zeker heel belangrijk voor je lichaam, rust!

Als er deelnemers zijn die vaker willen sporten met een bepaald doel, heb je dan trainingsprogramma voor hen?

Ik heb veel tips en we kunnen samen kijken wat bij je past. Ik heb geen standaard schema's klaar liggen.

Hoe heb je het training geven bij de Hessenrijders hebt ervaren?

Ik heb met ontzettend veel plezier les gegeven. Dat komt omdat jullie enthousiast zijn en graag willen lopen, harde werkers. Ik vind dat jullie elkaar motiveren, dat versterkt elkaar en geeft mij veel energie en een blij gevoel. Ik vind het geweldig als ik met rode tomaat / bieten hoofden door jullie bedankt wordt na de training, ik heb daar met mijn kinderen thuis veel lol om.

Heb je nog meer dat je kwijt wilt als trainster?

Het leukste vind ik dat mensen bewegen en daardoor zichzelf beter voelen; jong, oud, beginner of gevorderd. Het in beweging krijgen is het leukst en dat iemand zich verbaast over eigen kunnen, dat is mooi! Daar doe ik het voor.

Schaatsen in Coronatijd



Dat je door voldoende te bewegen gezond, fit en vrolijk kan blijven, dat wisten we al. Zo wordt de kans op hoge bloeddruk, hart-en vaatziekten, longklachten, depressie, suikerziekte en vele andere chronische ziekten door bewegen en sporten op langere termijn stukken kleiner. Echter, in deze tijden van het coronavirus, komt bewegen en sporten onder druk te staan. Gelukkig hebben een aantal Hessenrijders wel weer de weg gevonden naar de ijsbaan in Deventer. Maar hoe gaat dat nu in zijn werk met de huidige Corona-maatregelen. Tijd voor een klein onderzoek.

Ester: 'Je moet je van te voren aanmelden via de webshop. Ik denk dat er maximaal 250 op de baan worden toegelaten. Het is tot nog erg rustig op de baan. Je moet kort van te voren komen en na afloop snel vertrekken.'

Dineke: 'Je kunt tijdslot kiezen. 1 tijdslot per dag. Mag je komen, dan wordt je reservering van je 10 rittenkaart afgeschreven. Die kaart moet je wel meenemen naar de baan evenals een print van de reservering of je mobiele telefoon.'

Hans: 'Ik heb de afgelopen weken fijn geschaatst. Er wordt in groepjes van max 4 gereden. Men houdt zich daar redelijk aan. Al heb ik gehoord dat er op een andere dag ook wel ingegrepen werd. Het rode stoplicht ging dan branden en de omroeper waarschuwde.'

Henk: 'Ik heb nog niet geschaatst. Maar de regels zijn niet leuk en in praktijk niet goed uitvoerbaar. Ik denk er wel over om te gaan schaatsen. Ons groepje gaat niet naar de Weissensee. De motivatie om daarvoor te trainen is dan weg. Jammer.'

Sabina: 'Ik ben nu een keer naar de ijsbaan geweest. Via de site kun je een los ticket kopen of een plek reserveren als je een abonnement of rittenkaart hebt. Er wordt verzocht om buiten langs de baan een mondkapje te dragen. Rondom de baan zijn plaatsen aangegeven waar je je schaatsen kunt aantrekken. De kleedkamers zijn gesloten. Ook wordt er regelmatig omgeroepen om niet in treintjes te rijden, maar je ziet toch nog wel mensen elkaar opzoeken in de binnenbaan. Op de buitenbaan is het wat rustiger en heb je meer dan genoeg ruimte om afstand te houden.'

Op www.schaatsen.nl/corona/ vind je alle informatie over het coronavirus en de gevolgen voor het schaatsen.

Uit de oude doos

Als in de winter het ijs op sloten, plassen en vaarten dik genoeg is, raakt heel Nederland in de ban van het schaatsen op natuurijs. Nergens in de wereld is die beleving zo groot als in ons land. Het schaatsen in Nederland kent een lange, unieke geschiedenis. Ons lage land is in de winter bij uitstek geschikt om je over het ijs voort te bewegen. Nergens ter wereld tref je bij een ijswinter dan ook zoveel mensen op de schaats als in Nederland. Dat was al zo in de 15-de eeuw en gebeurt tot op de dag van vandaag. Wij zijn op zoek naar leuke, mooie of waardevolle schaats-herinneringen van Hessenrijders. Wij geven alvast een voorzet met deze mooie foto, ongeveer 20 jaar geleden van de ouders van Wim, inmiddels 90 jaar. En op de volgende pagina vindt je nog veel meer uit de geschiedenis van de Hessenrijders. Wie weet sta je er zelf nog op! En heb je zelf een schaats- of skeelerfoto die je met ons wilt delen? Stuur het op naar de redactie of deel het via facebook. En wie weet sta jij de volgende keer in de Hessenrevue!



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

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

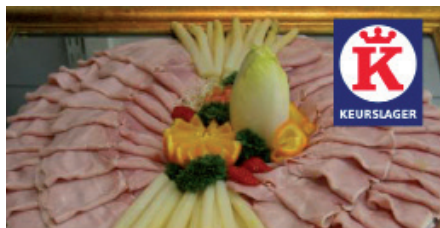
ADMINISTRATIEKANTOOR VERBRAEKEN

- 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



De Worstepinne, keurslager

Ooipootstraat 30, 6981 DV Doesburg
Tel: 0313-472314 fax: 0313-479166
E-mail: info@worstepinne.nl Website: www.worstepinne.nl

Ook voor buffetten kunt u uitstekend bij ons terecht!
Bij u thuis of op locatie.

lets te vieren?

Kijk voor meer info op www.worstepinne.nl

Dé verschillen tussen schaatsen en skeeleren



Uiteraard glijd je bij schaatsen op je ijzers over ijs en rol je met skeeleren op wielen over asfalt, beton of klinkers om van het verschil in temperatuur nog maar te zwijgen. Maar zijn er nog meer verschillen? En wat zijn de overeenkomsten, want schaatsers trainen niet voor niets in de zomer ook op inline-skates.



Voor zowel schaatsen als skeeleren gebruik je dezelfde spiergroepen en komt ook de techniek in grote lijnen erg overeen, want je probeert jezelf in beide sporten voorwaarts te laten bewegen door zijwaarts af te zetten. Echter hier schuilt meteen het gevaar, want als je gaat skeeleren met een schaatstechniek zul je niet veel prijzen winnen in het skeelercircuit. Maar andersom, als je gaat schaatsen met een skeelertechniek heb je kans dat je vaker in de boarding rondom de ijsbaan ligt dan dat je rondjes tot een goed einde zal brengen.

Rolweerstand

Om te beginnen ervaar je op skeelers rolweerstand die je op schaatsen niet hebt, daar glijd je namelijk veel soepeler over het ijs. Deze rolweerstand wordt natuurlijk veroorzaakt doordat de wielen van je skeelers veel breder zijn dan de ijzers van je schaatsen, waardoor er op een groter oppervlak wrijving ontstaat. Een tweede punt waar rolweerstand ontstaat is in je lagers. Het maakt niet uit hoe goed je lagers zijn en hoe soepel deze draaien er zal altijd enige weerstand zijn die je afremt. Toegegeven op schaatsen heb je natuurlijk ook weerstand omdat het ijzer zich in het ijs zal drukken, maar dit zul je veel minder snel merken dat op inline-skates.

Schaatstechniek & skeelertechniek

Omdat je op skeelers veel meer weerstand zult ervaren moet je je techniek hierop aanpassen door bijvoorbeeld korter te gaan rijden waarmee wordt bedoeld dat je op skeelers een hoger beentempo moet aannemen omdat je

sneller snelheid verliest dat op schaatsen. Doordat je eerder snelheid verliest op skeelers zul je er dus voor moeten zorgen dat je sneller van standbeen wisselt, vaker afzet en dus kortere slagen maakt.

Double push skeelertechniek

De 'double push' skeelertechniek, of dubbele afzet, is een techniek die inline-skaters gebruiken om hoge snelheden te kunnen genereren. In het kort komt de double push erop neer dat je dat je in één slag twee keer afzet. Een keer met de buitenkant van de skeeler en een keer met de binnenkant. Je zou denken, waarom gebruiken ze deze supersnelle skeelertechniek dan niet in het schaatsen? Dit is wel geprobeerd maar levert (bijna) geen snelheidswinst op en bovendien is er een groot risico op valpartijen als je deze dubbele afzet op ijs probeert uit te voeren, simpelweg omdat ijs een te gladde ondergrond is voor deze techniek.

Ondergrond & omstandigheden

Omdat schaatsen mede door de opwarming van de aarde steeds meer een binnensport met super goede ijsvloeren is geworden zul je tijdens het schaatsen weinig weerstand ondervinden van externe omstandigheden. Hoe anders is dit op skeelers, want op je wielen ben je continu aan het vechten tegen elementen van buitenaf. Je bent tijdens het skeeleren constant bezig met je aanpassen aan de ondergrond waar je op rijdt. Rijd je bijvoorbeeld op een perfecte gladde asfaltweg dan kun je mooie lange rake slagen maken, maar kom je vervolgens een strook klinkers tegen dan moet je ineens over kunnen gaan op korte prikslagen. En uiteraard kun je hierdoor op schaatsen in principe hogere snelheden bereiken dan op skeelers (enkele uitzonderingen daargelaten natuurlijk).

Nooit slecht weer in een ijshal

Ook de weersomstandigheden zijn een groot verschil tussen schaatsen en skeeleren omdat skeeleren nog steeds vooral een buitensport is. Dit terwijl schaatswedstrijden tegenwoordig bijna altijd worden georganiseerd in overdekte ijsbanen zoals Thialf in Heerenveen. Overigens zijn er wel overdekte skeelerbanen en wordt er ook vaak in sporthallen geskeelerd.



Racen tegen tegenstanders vs. tegen de klok

Echter het grootste verschil tussen schaatsen en skeeleren zit hem in het competitieve element en dit is ook gelijk de reden waarom vele grote namen uit het inline-skaten hun succes op wielen niet één op één kunnen overzetten op het ijs.

Waar je bij schaatsen eigenlijk altijd met zijn tweeën op het ijs bent, maar wel in je eigen baan moet blijven omdat het puur een race tegen de klok is, is dit bij skeeleren totaal anders omdat bijna alle onderdelen met meerdere rijders op de baan worden verreden, met uitzondering van de time trials. Hierdoor kun je duwen, trekken en een ander afsnijden of zelfs afremmen. Maar misschien belangrijker nog je kunt jezelf optrekken, als een rode lap voor een stier, aan sterkere en snellere concurrenten. Als een sluwe vos kun je je tegenstanders in de gaten houden en er echt een race van maken, terwijl je bij schaatsen enkel en alleen zo snel mogelijk van punt A naar punt B moet zien te komen.

Skeeleren vs. schaatsen

In de topsport zal het schaatsen in Nederland zal waarschijnlijk altijd belangrijker en populairder blijven dan skeeleren en zullen dus veel schaatsers skeeleren gebruiken om te trainen voor het schaatsen en niet andersom. Maar voor de 'gewone mensen' is het skeeleren en inline-skaten schaatsen voorbij gestreefd en dit geldt voor kinderen. Het



gemak van de skeelers onderbinden in de woonkamer en voor de deur al kunnen beginnen met skeeleren zul je op schaatsen niet snel vinden. Veel jonge kinderen hebben nog nooit een strenge winter met veel natuurijs en schaatspret meegemaakt. Juist voor deze groep is het een positieve ontwikkeling dat skeeleren steeds populairder wordt in Nederland, want wie weet komt er ooit weer een Elfstedentocht.



Bron: <https://ikgaskeeleren.nl/verschillen-schaatsen-skeeleren/>

Hessenrijders 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 en als de winter meewerkt komen we met z'n allen naar de ijsbaan. De jongsten onder ons vind je met regelmaat in de Hessenhal, maar van al die gezichten ken je er misschien maar een paar. Tijd dus voor een kennismaking!

Ha jongens,

Hoe heten jullie en waar komen jullie vandaan?

Wij zijn Bram en Tijn Nusselder en komen uit Hummelo.



Leuk dat jullie op skeelers zitten, hoe zijn jullie er zo bij gekomen?

Vriendjes van ons vertelden er over op school en toen leek het ons ook leuk. En nu hebben we er veel plezier in.

Hoe vaak hebben jullie de lessen?

1 keer per week op donderdagavond om 18.45 uur. In de winter skeelers we binnen in de sporthal en in de zomer buiten op de parkeerplaats.

Zouden jullie ook nog vaker willen skeelers?

1 keer per week vinden we allebei prima. We skeelers soms ook nog voor onszelf.

En hoe ziet zo'n skeelerles er uit?

Aan het begin doen we ons opwarmen en daarna techniekoefeningen en rondjes skeelers en aan het einde van de les doen we soms nog een spel.

Wat voor soort oefeningen doen jullie?

We leren op één been te skeelers om evenwicht te houden, pootje over en met de handen op de rug skeelers.

Tevens met het ene been achter het andere been.

Ook leren we hoe je je moet opvangen tijdens het vallen en natuurlijk leren we ook nog remmen.

Welke oefeningen vinden jullie het leukst?

Bram: "Op één been skeelers."

Tijn: "Rondjes skeelers."

Wat vinden jullie leuker techniekoefeningen of meer het spel?

We vinden allebei een spel doen wel wat leuker .

Zouden jullie ook wedstrijden willen skeelers?

Tijn: "Nog niet."

Bram: "Ook nog niet. We willen nog iets meer oefenen en misschien willen we er dan wel aan mee doen."

Wat zouden jullie in de les graag anders gaan doen?

Tijn: "Ik wil graag dat we nog meer spelletjes gaan doen bijvoorbeeld: tikkertje, verstopper en voetbal."

Bram: "Ik wil de techniek nog goed leren dus ik vind het helemaal prima."
"Disco-skeelers lijkt ons ook een keer heel leuk."

Bedankt jongens voor het gezellige interview en veel plezier bij het skeelers!

Op donderdagavond van 18:45 tot 20:15 uur zijn we met de jeugd in twee groepen (niveaus) aan het skeelers in de Hessenhal. Groep 1 traint vavan 18.45 tot 19.30 uur en Groep 2 van 19.30 tot 20.15 uur.

Je bent welkom om te kijken of om mee te doen. Het dragen van een HELM is verplicht !

In de zomer gaan we ook buiten skeelers. Zorg dan dat je handschoenen, knie en polsbeschermers bij je hebt. In de zaal is alleen een helm verplicht. In mei gaan we ook skeelers voor het diploma. En we doen ook mee aan regio skeelerwedstrijden in Doetinchem, Arnhem en Bemmelen.

Mocht er natuurijs zijn, dan gaan we natuurlijk op de ijsbaan in Laag-Keppel schaatsen!

Meer informatie vind je op de website: hessenrijders.nl

We gaan naar Zandvoort, al aan de zee. We nemen broodjes en skeelers mee.....

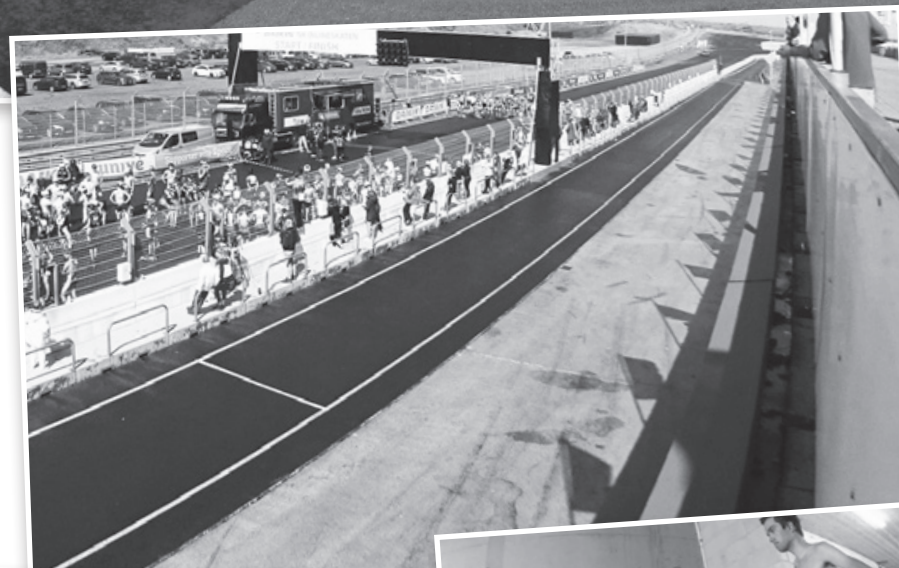
Het NL kampioenschappen skeeleren ofwel inline skaten werd dit jaar op een wel heel bijzondere plaats gereden. Namelijk op het circuit van Zandvoort. De KNSB, die dit organiseert, had vrijwilligers nodig. Ester, Hans en Wim melden zich aan. En zowaar werden ze ingeschakeld maar niet als parkeerwachter, zoals gedacht, maar als Host om bij de hoofdsponsor Dalkin bezoekers te ontvangen. Van dichtbij konden ze ook mooi de prestaties van de ploeg Jumbo-Visma volgen met onze Casper de Gier als kopman. Aan het eind van de dag mochten alle vrijwilligers zelf ook op het circuit skeeleren. Een leuke ervaring.



De eerste bocht, de Arie Luyendijk bocht, was een sterk schuin oplopende bocht van maar liefst 4 meter hoog. De eerste keer gingen we er op het laagste punt er doorheen. Dat was niet te doen. Te veel druk op het linkerbeen heen en met rechts bijna geen slag kunnen maken.

De keren daarna hoog

beginnen en laag eindigen en vaart houden ging veel beter. Dan was er nog een klim tegen de wind in. En dan die (Audi) S Bocht van hoog naar laag. De Masters of Tarzan bocht was voor skeelers wel goed te doen. Maar formule 1 racewagens kunnen daar in de (Heineke) grindbak belanden. ☺ Een ronde of drie (12,6 km) hebben Ester, Wim en Hans gereden. Hoogste snelheid 39,6 km/uur. (wind mee en naar beneden) Gemiddelde toursnelheid 15 km/ uur met fotostop. Het was een leuke en sportieve dag. Dit kan nu ook van de Bucket list afgestreept worden bij Hans, Wim en Ester.



Van de skeelertrainers

Tjonge wat is dat leuk om aan een grote groep enthousiaste kinderen skeelerles te geven! We zitten al een aantal weken tussen de 35 en 40 leerlingen verdeeld over twee groepen. Het is dan niet altijd mogelijk om iedereen individueel aandacht te geven. De eerste, iets minder ervaren groep, vraagt een net iets andere aanpak dan groep 2; de oudere, snellere en vooral meer behendige leerlingen. Het is iedere keer een sport om een uitdagende leuke les te geven. Gelukkig zijn we steeds met z'n tweeën.



Misschien minder leuk voor de kinderen, maar de basis voor het goed kunnen skeeleren zijn toch die techniek oefeningen! Remmen, zijwaarts afzetten, diepzitten, coördinatie, pootje over, evenwicht, lang op een been kunnen rijden, het lichaamsmiddelpunt (Imp.) van links naar rechts verplaatsen daar worden de kinderen sneller en behendiger van.

Door een mix van techniek en fun zie je iedereen vorderingen maken. De misschien saaie oefeningen, worden de kinderen vaak aangeboden in een ander 'jasje'. Zoals, spring over de gekleurde lijnen, gooi met de dobbelsteen voor het aantal rondjes, doe een vliegtuig of ooievaar na, slalom, elfsteden stempelen, spel, enz.



De kinderen leren ook omgaan met winnen en verliezen, en daardoor leren ze ook sociaal met elkaar omgaan. Tijdens spelletjes, in het vuur van de strijd, toch ook rekening te houden met de kleineren van de groep. De ouderen in de groep moeten zorg hebben en houden voor de kleineren en minder snelle

groepsgenoten. Maar het is altijd gezellig, zo gezellig dat niet altijd gehoord wordt wat de volgende opdracht is.

Af en toe skeeleren we ook op tijd. Als trainer een 'meetmoment', een indicatie om vorderingen zichtbaar te maken. Straks in april/mei willen we weer diploma skeeleren. Dat is er dit jaar niet doorgegaan vanwege de Corona.



Hopelijk zijn er straks weer jeugd skeelerwedstrijdjes in Arnhem, Bemmelen en Doetinchem. Onze jeugd skeelertalenten kunnen aan de start in Heerde op een echte 200 meter skeelerpiste met oplopende bochten. Misschien is het ook een idee om eens te rijden op een andere baan?

Van enthousiaste kinderen, krijgen wij als skeelertrainers energie. Na een fijne skeelerles te hebben gegeven, gaan ook wij voldaan naar huis. Het is toch wel bijzonder dat we met enige aanpassing toch in deze Corona tijd een volwaardig lesprogramma kunnen draaien.



Frans, Wim en Harry



Verenigingsleven onder druk



Door de nieuwe coronamaatregelen vanuit de overheid is het verenigingsleven in Nederland weer grotendeels op slot gegaan. Dit heeft ook zijn weerslag op het welzijn van Nederlanders. Het blijkt namelijk dat mensen die betrokken zijn bij een vereniging een hoger welzijn ervaren.

In een enquête van RaboResearch geeft zo'n 42 procent van de 18- tot en met 80-jarigen aan betrokken te zijn bij een vereniging (of te zijn geweest in de voorbije twaalf maanden). Zij blijken doorgaans tevredener over hun sociale leven dan Nederlanders die niet deelnamen in het verenigingsleven, voelen zich meer betrokken bij hun directe leefomgeving en ze vinden de dingen die ze in hun leven doen meer de moeite waard.

Uit de enquête wordt ook duidelijk dat iets meer dan twee derde van de verenigingsleden en andere betrokkenen, hun club tijdens de strengste fase van de corona-lockdown dit voorjaar heeft gemist. Meer dan 70 procent was die maanden minder vaak op de club dan gebruikelijk. Dat kan van invloed zijn geweest op het gevoel van eenzaamheid tijdens de lockdown.

Uit de enquête van de Rabobank blijkt dat er verschillen zijn in het persoonlijk welzijn van Nederlanders die wel en niet betrokken zijn bij een vereniging. Zo zijn Nederlanders die betrokken zijn bij een vereniging tevredener met hun sociale leven. Op een schaal van 0 (helemaal niet) tot en met 10 (heel erg) gaf 51 procent van hen hun sociale leven een 8 of hoger. Onder mensen die niet betrokken zijn, is dat 42 procent.

Verenigingsleden en andere betrokkenen ervaren ook minder 'sociale eenzaamheid', wat wil zeggen dat ze meer in sociale netwerken zijn ingebed. Dit is ook terug te zien als mensen wordt gevraagd naar de omvang van hun vriendenkring: Nederlanders die betrokken zijn bij een vereniging geven aan een grotere vriendenkring te hebben dan degenen die dat niet zijn. Tot slot maakt het onderzoek duidelijk dat mensen die deelnemen aan het verenigingsleven zich meer betrokken voelen bij wat er gebeurt in hun directe leefomgeving, zoals de buurt, wijk en gemeente.

Mensen die als vrijwilliger of bestuurslid actief zijn, voelen zich het meest betrokken bij hun directe leefomgeving, meer nog dan deelnemers en sporters. Net zoals op dit moment viel ook tijdens de lockdown in de eerste maanden van de coronacrisis het verenigingsleven voor een groot deel stil; competities werden opgeschort en bijeenkomsten afgelast. De meeste betrokkenen, 68

procent, geven aan hun vereniging te hebben gemist tijdens de lockdown. Ruim twee derde van de betrokkenen is tijdens de strengste fase van de maatregelen dan ook minder vaak op de vereniging geweest.

De nieuwe maatregelen vanuit de overheid om het coronavirus in bedwang te krijgen, kunnen het verenigingsleven en daarmee het welzijn van Nederlanders opnieuw onder druk zetten.



Bron: <https://knsb.nl/nieuws/verenigingsleven-doet-mensen-goed-maar-staat-onder-druk-vanwege-corona/>

Brief van de kascommissie

28 oktober 2020

Aan de Algemene Ledenvergadering van de vereniging Hessenrijders

Beste leden,

Op 21 oktober 2020 hebben Hans Tomesen en Ester Fopma, beide leden van de vereniging de Hessenrijders, een kascontrole van het afgelopen boekjaar gedaan. Dit, op verzoek van de Algemene Leden Vergadering. Vanuit het bestuur van de vereniging was de penningmeester, Dirk Smit, aanwezig.

De Kascommissie heeft een controle gedaan op de boekhouding en de jaarrekening.

Tevens heeft de Kascommissie zich geïnformeerd over het gevoerde financiële beleid en de administratieve organisatie.

De Kascommissie is van oordeel dat de financiële administratie en -organisatie rechtmatig en doelmatig is uitgevoerd.

De Kascommissie verzoekt de Algemene Leden Vergadering om de penningmeester en het bestuur decharge te verlenen voor het gevoerde financiële beleid over het boekjaar 1 april 2019 – 31 maart 2020.

Hans Tomesen en Ester Fopma

Wist u dat...



- Dat Wim in zijn vakantie altijd oog heeft voor o.a. natuurijsbanen? Zoals van Dalfsen van schaatsclub Stokvisdennen. De thuishaven van Erben Wennemars.



- Of Zoals Ommen en beeld van Elfsteden winnaar 1963 Reinier Paping
- IJclub Zelhem op locatie Halfweg nu een survival trainingsbaan heeft? www.ijverenigingzelhem.nl



- De fanclub van wielrenner Wouter Poels in het café 'de Zwart' in Blitterswijk dit schilderij heeft gemaakt en er een echte racefiets van Wouter erin heeft verwerkt?



- In Moergestel bij Oisterwijk een bank bij een Ven staat met de tekst...
(Toch even op internet kijken: schaatsclubdevennen.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.instagram.com/freewheelvorden)

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

free-wheel.nl

Vorden - 0575 55 42 28

Verhuur en onderhoud van ski's!



**Dè schaats-
en skeeler
specialist**