



Wie de jeugd heeft,
heeft de toekomst

H¹7
AR
DE HESSENRIJDERS

2
HESSENREVUE

Jaargang 32, najaar 2021

CLUBBLAD

PELGROM, uw land- en tuinbouwspecialist voor verkoop, onderhoud en reparatie...

we zijn o.a.
dealer van:



PELGROM HUMMELO B.V.

LANDBOUWMECHANISATIEBEDRIJF

Broekstraat 1a - 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	06 30945250	voorzitter@hessenrijders.nl
Secretaris	Harry van der Zijden	0314 382427	hessenrijders@gmail.com
Penningmeester	Femke Vreman	06 20206678	penningmeester@hessenrijders.nl
Algemeen	Dineke de Bruin	06 39796921	
	Henk Luesink	06 23875615	

Ondersteuning secretariaat:

Lia Baars, 06 22324611

Beheerder appgroep skeeleren jeugd:

Femke Vreman, 06 20206678

Activiteitencommissie contactpersoon:

Dineke de Bruin, 06 39796921, activiteiten@hessenrijders.nl

Redactie / kopij:

Sabina Visser, redactie@hessenrijders.nl

Wim van Hof

Harry van der Zijden

Training:

Looptraining : Monique Weustenenk

Skeelertraining : Wim van Hof, Frans Monchen, Harry van der Zijden (ondersteuning)

Skeelerlocatie:

De Hessenhal, Monumentenweg, Hoog-Keppel

Beheer ijsbaan Laag-Keppel:

Het bestuur van de vereniging (contactpersoon Henk Luesink) in samenwerking met vrijwilligers.

Website:

www.hessenrijders.nl

webmaster/Content manager: Arjan Pool / Wim van Hof

E-mail:

info@hessenrijders.nl

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



We zijn negatief getest en positief gestemd, we mogen weer samen sporten, we kunnen weer binnen skeeleren, we kunnen weer schaatsen, we gaan er weer voor, kom maar op met die ijswinter!! Wat er binnen de vereniging is gebeurd in de periode die achter ons ligt en wat de plannen voor de toekomst zijn, lees je in dit clubblad. Wederom een mooie lezenswaardige "Hessenrevue".



De redactie en de net opgerichte activiteitencommissie hebben weer goed hun best gedaan, waarvoor onze welgemeende waardering. Samen met het bestuur wordt er gewerkt aan een levendige, gezellige vereniging met een breed sportaanbod, ook als er geen natuurijs is.

Maar wij hebben jou nodig!

Wie komt ons versterken? Voor de continuïteit zijn wij op zoek naar een redactielid, versterking van de activiteitencommissie, een skeelertrainer en een nieuw algemeen bestuurslid. Zie de advertentiepagina elders in dit blad. Veel lees en kijk plezier.

Goed gaan, we zien elkaar !

Irma van Hof
voorzitter

Van de bestuurstafel



We zijn alweer op de helft van het verenigingsjaar 2021-2022, helaas is het leden aantal wederom gedaald. Een verlate algemene ledenvergadering was een bijzondere ervaring. Tijdens deze vergadering is verantwoording afgelegd over de afgelopen twee jaren, waarbij de aanwezige leden de jaarverslagen en de financiële verslagen hebben goedgekeurd. Er is officieel afscheid genomen van Dirk Smit en is Femke Vreman gekozen als bestuurslid/penningmeester. Irma van Hof en Henk Luesink zijn herkozen. Dineke de Bruin was niet herkiesbaar, een nieuwe kandidaat is nog niet gevonden. Heb je interesse, zie de oproep elders in dit blad.

Het bestuur gaat door met haar taken, waarbij het voldoen aan de nieuwe wet WBTR, waarover we in het vorige nummer al iets geschreven hebben, prioriteit heeft. Daarnaast richten wij ons op de herstart van het 'Sportcollectief H&K' en zijn we betrokken bij de totstandkoming van het sportakkoord en de sportagenda van de gemeente Bronckhorst.

Op de begroting staat een bedrag voor de aanschaf van clubshirts, in eerste instantie voor de skeelerjeugd, een snel groeiende enthousiaste groep kinderen. We gaan ermee aan de slag, wie wil ons helpen om mooie shirts uit te zoeken?

Sponsorbeleid. Soms wordt het bestuur benaderd voor een bijdrage voor het goede doel. Om wat duidelijkheid te bieden heeft het bestuur enkele richtlijnen opgesteld en deze tijdens de ALV aan de leden voorgelegd. De leden zijn hiermee akkoord gegaan.

1. Het moet een breed maatschappelijk doel zijn.
2. De tegenprestatie moet in verhouding zijn tot de hoogte van de bijdrage
3. Als er meerdere leden voor hetzelfde doel een verzoek indienen, zal de bijdrage evenredig worden verdeeld.
4. Er geldt een maximum richt bedrag van € 250,- (dit bedrag kan in de loop der tijd bijgesteld worden)

De wintertraining in de Hessenhal is 'verleden tijd', de loopgroep blijft het hele jaar op dinsdagavond buiten trainen. Wat de winter ons gaat brengen is ieder jaar weer een verrassing en ook verrassend, het draaiboek voor de natuur ijsbaan wordt voor de dag gehaald en waar nodig geactualiseerd. En dan... zijn wij op (bijna) alles voorbereid!

Blijf ons volgen via website en facebook (@hessenrijder).

Het bestuur



.....
: **Let op:** de mail van de Hessenrijders wil nog wel eens in de spambox
: belanden. Graag even controleren.
:

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

Mijn dilemma...



Handelen naar omstandigheden, maar hoe? Wat voor mij on(op)gemerkt voorbij is gegaan, is mijn zittingsperiode van drie jaar. Met ingang van het verenigingsjaar 2021-2022 ben ik aftredend, dat was op 1 april van dit jaar. Bij de voorbereidingen voor de uitgestelde ALV op 7 november kwam dit aan het licht. Wat nu? Ik kan mij wel of niet herkiesbaar stellen en op de ledenvergadering al of niet gekozen worden voor een nieuwe periode van drie jaar. Beetje laat om dat nu nog te moeten bedenken. Had ik maar beter op moeten letten?! Wat gebeurt er als ik mij nu niet herkiesbaar stel? Wil ik nog een periode van drie jaar voorzitter van de Hessenrijders zijn? Mijn 'houdbaarheidsdatum' is al met vele jaren overschreden na een periode van 18 mooie en uitdagende bestuursjaren (of zijn het er al meer?). Het is tijd voor verjonging, voor een frisse wind, voor een andere kijk op de zaken. Toch heb ik mij herkiesbaar gesteld voor een nieuwe periode van drie jaar, daar heb ik 4 organisatorische argumenten voor.

1. Omdat we geen zoektocht naar een nieuw bestuurslid/voorzitter zijn begonnen en er dus geen opvolger beschikbaar is.
2. Omdat we al halverwege het verenigingsjaar zijn en de lopende zaken gewoon door (moeten) gaan.
3. Omdat ik mij verdiept heb in de gevolgen van de WBTR. Voor de Hessenrijders betekent dat dat er nieuwe statuten moeten komen en dat het wenselijk is om een huishoudelijk reglement op te stellen.
4. Omdat we met de herstart van het ingeslagen traject m.b.t. het 'Sportcollectief H&K' bezig zijn.

Ik ben bereid bovenstaande trajecten af te maken om op deze manier mijn bestuurstaken met een goed gevoel af te kunnen sluiten over drie jaar. Ik heb het vertrouwen van de leden gekregen en ben met algemene stemmen herkozen. Ik zal de komende zittingsperiode mij zo goed mogelijk en met veel plezier inzetten voor de vereniging. Ondertussen kan er nog van alles gebeuren, het gaat altijd anders dan je denkt. Maar dat zien we dan wel. Handelen naar omstandigheden!

(Oh ja...we hebben nog wel even de tijd, maar ben je geïnteresseerd om voorzitter van een fantastische, gezellige en financieel gezonde club te worden, dan hoor ik dat graag. Ik praat je graag bij).

Irma van Hof
(voorzitter)



Rondweg 60a - 8091XK - Wezep 038-376 26 26

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

Sabina Visser is “Hessenrijder van het jaar”



Tijdens de jaarlijkse algemene ledenvergadering is de Hessenrijder van het jaar bekend gemaakt. Sabina was wegens ziekte niet aanwezig op de vergadering, na afloop van de looptraining de week na de vergadering heeft zij de beker voor de tweede keer in ontvangst mogen nemen. Blij verrast stond zij te stralen in de schijnwerpers van de loopgroep. Sabina is een “duizendpoot” in de vereniging. Zij is redactielid en verzorgt de opmaak en een deel van de inhoud van het clubblad, zij ontwerpt de flyers voor de activiteiten, zij houdt facebook actueel, zij helpt de activiteiten commissie. Daarnaast is zij sportief actief met skeeleren, hardlopen en schaatsen, waarbij zij een groot doorzettingsvermogen laat zien. Opgeven staat niet in haar woordenboek, doorzetten staat vetgedrukt! Je staat altijd klaar voor de vereniging, de titel is dik verdiend, gefeliciteerd Sabina.





WIJ ZOEKEN JOU!



*Wil je meebouwen aan de toekomst van onze vereniging?
Misschien is dan een van onderstaande functies iets voor jou.*

Algemeen bestuurslid



Dit jaar was Dineke de Bruin aftredend en niet herkiesbaar, er hadden zich voor de ALV geen kandidaten gemeld. Wij zijn nu op zoek naar een iemand die het bestuur weer compleet maakt. Je bent enthousiast en hebt enige affiniteit met schaatsen, skeeleren en/of hardlopen. Je denkt graag mee over de toekomst van de club, maar je bent ook een 'doener' en houdt wel van enige actie. Je denkt in kansen en mogelijkheden.

Skeeler trainer

Je verzorgt het hele jaar skeelerlessen voor de jeugd in de Hessenhal. Er zijn twee niveau groepen, de lessen zijn op donderdagavond. Daarnaast verzorg je in de zomermaanden lessen of een korte cursus voor de oudere jeugd en de volwassenen, deze lessen worden buiten gegeven. Je werkt samen met de huidige trainers. Je beschikt over ruime skeelerervaring, je hebt affiniteit met kinderen tussen 6 en 16 jaar. Enige ervaring met het geven van skeelerlessen is een pré.



Lid activiteitencommissie

Jij bent iemand die leuke ideeën heeft en graag met ons wil meedenken. Je helpt mee met het organiseren en plannen van leuke activiteiten voor onze skeeleraars, schaatsers en lopers, jong en oud.



Redactielid

Je bent samen met de overige redactieleden verantwoordelijk voor de inhoud van de Hessenrevue. Je schrijft artikelen, je benadert leden voor een bijdrage, je gaat zelf actief op zoek naar onderwerpen. De Hessenrevue verschijnt 2x per jaar.



Vrijwilligers ijsbaan

Tijdens een ijsperiode ben je beschikbaar voor diverse werkzaamheden op en rond de ijsbaan. Je vindt het leuk om bij de kassa te zitten of in de koek en zopie te staan. Je bent graag buiten bezig en je maakt de baan sneeuwvrij. Bij activiteiten wil je graag helpen met de organisatie. Je houdt toezicht tijdens openingsuren en bent aanspreekpunt voor vrijwilligers en bezoekers. Je werkt in een team van enthousiaste vrijwilligers en bestuursleden. Je geeft zelf aan waarvoor en wanneer je inzetbaar bent.



Hulp bij het uitzoeken van een mooi clubshirt voor de skeelerjeugd

Er is een budget beschikbaar voor een sportshirt in de kleuren van de club. Je onderzoekt welke shirts in aanmerking komen en wat de mogelijkheden zijn om er een 'mooi Hessenrijders shirt' van te maken. Je werkt samen met een bestuurslid.



Interesse?

Wil je meer weten over de club, kijk dan op de website hessenrijders.nl. Is een van de "functies" iets voor jou, wil je meer over deze functie weten of ken je iemand die hiervoor in aanmerking komt en dit leuk zou vinden? Neem dan contact op met Irma van Hof, 06-30945250, voorzitter@hessenrijders.nl

Wij zien jouw reactie met belangstelling tegemoet!

Van de Activiteitencommissie

Afgelopen zomer is de Activiteitencommissie van de Hessenrijders in het leven geroepen. Onze commissie richt zich op het organiseren van leuke activiteiten voor haar leden. Wat hebben we deze zomer georganiseerd?

Mini Skeeler Elfstedentocht

Wij hebben voor onze skeelerjeugd een mini Elfstedentocht door Hoog-Keppel georganiseerd. 28 jeugdleden deden daaraan mee. Met een stempelkaart op zak volgden de



kinderen de Friesche Elfstedenroute. Natuurlijk ontbrak het bruggetje bij Bartlehiem niet. In elke stad stond een ouder te stempelen en moedigde onze skeelers aan. Ook kregen we hulp van ouders bij het regelen



van het verkeer en bij de gezellige Koek & Zopie. Onze jeugdleden hebben enthousiast- en soms zelfs fanatiek- zoveel mogelijk kilometers geskeelerd. Aan het eind van de tocht was er een welverdiende medaille.



Skeeler toertochten

Eind juni hebben we een toertocht uitgestippeld van ongeveer 28 kilometer. Het was mooi skeelerweer.

De stemming zat er bij de deelnemers goed in. Heel leuk dat er jeugdleden met hun skeelerende ouders meededen. Aan veiligheid hebben we gedacht. Ook met deze activiteit was iedereen goed zichtbaar met een geel hesje van de Hessenrijders. Twee fietsende verkeersregelaars waren aanwezig. Vanzelfsprekend ontbrak de EHBO-trommel niet. Iemand met een auto was oproepbaar bij eventuele calamiteiten of uitvallers. Onderweg was er een pauzestop met Koek & Zopie. Na afloop van de toertocht hebben wij nog wat gedronken op het terras van de Gouden Karper.



Als afsluiting van het skeelerseizoen werd op 10 oktober nogmaals een tocht gereden. Weer geluk, super weer! Ditmaal was de afstand 35 km. Onder de skeelerraars waren ook dit keer weer leden van IJD. Leuk! We zijn in Laag-Keppel gestart en via Doesburg naar Beek geskeelerd. We hebben gepauzeerd in Loil en aansluitend in Beek een gezellig terrasje gepakt.

Voor die tocht werd ruimschoots de tijd genomen, zodat iedereen het makkelijk vol kon houden. De tocht was geschikt voor alle leeftijden, zelfs de jongste deelnemer, Linde Klein Kranenbarg, kon het goed volhouden. Wat een knappe prestatie voor een 10 jarige mag worden genoemd.

Linde zegt daarover zelf: "Ik vond het best vermoeiend om zo ver te skeeleren. Maar het was wel heel leuk en heel gezellig. Ik vond het vooral fijn dat er veel wegen waren waar we lekker op konden skeeleren. Het allerleukste was het naar beneden rijden vanaf een viaduct. Dan ga je namelijk lekker hard! Ik ga volgend jaar zeker weer mee doen. Ik hoop wel dat er dan meer kinderen mee skeeleren."



Wat heeft de commissie nog meer in petto?

Het skeelerseizoen zit er voor de volwassen leden nagenoeg op. Ze zijn inmiddels alweer volop aan het schaatsen in De Scheg te Deventer. Nog steeds is er op de dinsdagavond een loopgroep actief o.l.v. hardlooptrainster Monique Weustenenk. Ze doet dat op zo'n manier dat iedereen kan meedoen op zijn/haar niveau. Heel goed! Onze jeugdleden trainen m.i.v. oktober weer in de Hessenhal. Nu ook met IJD jeugdleden. En wij?

Wij maken plannen over....

- Avondje skeeleronderhoud -en schaatsen slijpen
- Schaatsen op een andere ijsbaan dan Deventer tussen Kerst en Oud en Nieuw
- Mini Elfstedentocht als er natuurijs is in Keppel
- Disco skeeleren in de Hessenhal
- Diploma skeeleren
- Skeelerkamp. Skeeleren bij IJD en overnachten in een tent op terrein skeelerbaan
- Skate 4-daagse KNSB en skeeleren voor Kika. (dit jaar lukte dat niet, volgend jaar wel?)

- Nog meer skeelertochten voor volwassenen en oudere jeugd. Mogelijk ook in een andere omgeving.
- Wedstrijdjes rijden in samenwerking met andere verenigingen
- Skeeleren op een andere baan. Bijvoorbeeld in Aalten, Winterwijk, Eibergen of de wedstrijd baan in Heerde.



Het zijn heel leuke plannen die we graag willen uitvoeren. We weten natuurlijk niet of dit allemaal (ons) gaat lukken. We willen graag dat er nog iemand ons komt versterken in onze commissie.

Heb jij zin om mee te denken en te doen in onze Activiteitencommissie?
Meld je dan bij ons aan via e-mail: activiteiten@hessenrijders.nl

De Activiteitencommissie, Dineke en Wim



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

**Niemand wil windturbines in Keppel.
Maar als ze nu eens energie leveren**

**voor kunstijs, willen de
Hessenrijders ze dan wel?**



Het vakmanschap dat past bij uw wensen



restaurantie
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



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

Mijn eerste echte skeelerwedstrijd

Op vrijdag 3 september ben ik met papa en Tess Gerritsen naar Heerde gereden om daar mee te doen aan de skeelerwedstrijd. Ik vind het super leuk dat Tess mee ging als supporter. De wedstrijd maakte deel uit de Habovo cup.

Toen we aan kwamen zag ik de baan en die was met kombochten, dat was super cool. Ik had er wel veel zin in maar vond het ook wel een beetje spannend, want het was mijn eerste skeelerwedstrijd. Er was een meneer die de tijden omriep, er was een tijdbord en er was een fotograaf. Toen ik aankwam moest ik zeggen dat ik er was en kreeg ik een startnummer.

De eerste wedstrijd was een tijdrif en die ging over 400 meter. Daar werd ik 1e. De tweede wedstrijd ging over ongeveer vier rondjes met 6 andere kinderen. Toen werd ik 2e. Bij de laatste wedstrijd ging het over 6 rondjes toen werd ik 4e.

Ik vond het erg leuk om te doen en ga volgend jaar als het er weer is, weer meedoen.

Groetjes Sterre Heringa



Samen trainen in je eigen tempo



Voor het eerst in de geschiedenis van de Hessenrijders gaat de hardlooptraining ook door in de winter. De enthousiaste groep heeft de smaak te pakken na een sportief zomerseizoen onder leiding van trainster Monique.

De zomerperiode zijn we begonnen met een opbouwend beginners-schema naar 30 minuten in een constant rustig tempo (uiteraard is 'rustig' voor

iedereen anders). De wat meer gevorderde lopers werden uitgedaagd met intervallen (korte versnellingen) van bijvoorbeeld 30 seconden of een minuut, op aangeven van Monique. Er was dan ook regelmatig op de dinsdagavond een fluitsignaal te horen in het natuurgebied langs de Oude-IJssel, het bos of in het dorp.

Om wat meer snelheid te ontwikkelen, maar ook kracht en uithoudingsvermogen worden de trainingen soms afgewisseld met een circuittraining, intervaltraining en heuveltraining. Centraal hierbij staan de tempowisselingen waarbij je wordt uitgedaagd om ondanks de intensieve inspanning je ademhaling te controleren.

Voor de heuveltraining zijn we ook een keer uitgeweken naar de Langeberg in Zelhem. Een pittige training maar het uitzicht op de top van de 'berg' maakt het helemaal goed.

Tijdens de trainingen is er ook aandacht voor techniek. Een terugkerend



onderdeel is touwlopen. Daarbij maak je een lopende beweging (dus niet springen) waarbij je het touw onder het gestrekte been dat naar voren stapt door zwaait. Dat kun je eerst met je rechterbeen doen, dan met je linkerbeen en tenslotte om en om. En dat is een stuk moeilijker dan het klinkt!

Nu het 's avonds weer donker is zijn we natuurlijk wat meer beperkt in de mogelijkheden. Het gebied dat voldoende verlicht is, beperkt zich een beetje tot de dorpskern. Een rondje door het bos of over de dijk zit er voorlopig niet meer in.

Dus als je de komende maanden een groepje knipperende rode lichtjes door de dorpskernen ziet bewegen dan weet je dat de Hessenrijders (of eigenlijk Hessenlopers) zich in het zweet aan het werken zijn.

Ook in de winter het is heerlijk om te blijven buitensporten. Dus heb je zin om lekker, in je eigen tempo, mee te doen met deze gezellige groep dan ben je van harte welkom.

Plezier staat bij ons voorop!

Sabina Visser



Hessenrijder in beeld



Hee skeelerliefhebbers, ik ben Rianne (14) en skeeler nu ongeveer een jaar bij de Hessenrijders.

Voor die tijd skeelerde ik weleens met mijn vader of met vrienden, maar niet heel veel. Toen mijn vader in Vorden professionele skeelers gevonden had, wilde ik dat ook wel. Nadat ik beloofd had om naar skeelerlessen te gaan, kreeg ik vorig zomer ook professionele skeelers.

Nu skeeler ik twee keer in de week: één keer binnen in de Hessenhal en één keer op de buitenbaan in Doetinchem. Het leuke van skeeleren bij een club is dat iedereen elkaar tips geeft om beter te kunnen skeeleren. Ook vind ik de gezelligheid een +punt, zolang er ondertussen ook een beetje serieus getraind wordt. Wat ik bij de Hessenrijders en op de baan in Doetinchem merk is dat het niet uitmaakt wie je bent, wat je aanhebt of hoe goed je al kunt skeeleren; iedereen wordt geaccepteerd en mag gezellig meedoen. Dat waardeer ik erg en geeft een fijne sportsfeer.



Ook skeeler ik soms buiten de lessen om nog wat, meestal met mijn vader, maar ook weleens alleen. Het gevoel van vrij zijn om overal heen te gaan, als er maar goed asfalt is, en om een eigen tempo te kiezen, is ongelooflijk fijn. Tijdens het skeeleren probeer ik telkens de nieuw geleerde dingen toe te passen, om steeds netter en efficiënter te rijden. Mijn goal is dan ook om op den duur netjes en efficiënt te kunnen skeeleren.

Een uitdaging voor mij is een toertocht van de Hessenrijders bijvoorbeeld. Om dan in een groep op een tempo te skeeleren die voor iedereen oké is, is soms best lastig. Ook zijn de opdrachten van de skeelerlessen een uitdaging voor mij, vooral de trucjes zoals op het voorste en achterste wielje staan van mijn skeelers. Met deze dingen kan ik lang bezig zijn om ze onder controle te krijgen.

Na een jaar skeelerlessen, merk ik dat ik enorm vooruit ben gegaan. Eerst skeelerde ik met een snelheid van 14 à 15 km per uur; nu lukt het me om op

snelheid van rond de 18 km per uur te skeeleren. Qua techniek merk ik het ook, pootje over lukt me steeds beter, en ga zo maar door. Met een app zoals Strava kun je snel en makkelijk zien hoe je jezelf verbetert op snelheid. Dat is echt een aanrader!

Wie weet ontmoet ik u/jou bij een training of een volgende activiteit. Tot ziens!



Op donderdagavond van 18:45 tot 20:15 uur zijn we met de jeugd in twee groepen (niveaus) aan het skeeleren in de Hessenhal. Groep 1 traint van 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 skeeleren. Zorg dan dat je handschoenen, knie en polsbeschermers bij je hebt. In de zaal is alleen een helm verplicht. In mei gaan we ook skeeleren 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

Een rondje ijsbanen

Nu het zomerseizoen erop zit, kunnen we ons gaan voorbereiden op de winter. En om maar meteen met de deur in huis te vallen: volgens weer.nl is de verwachting voor de vroege winter van 2022 voor Nederland en omgeving koud. Evenals voor de Britse eilanden, het zuiden van Scandinavië, Duitsland, Frankrijk en Spanje. Verder wordt, zoals meestal in geval van koud winterweer, een weertype verwacht dat droger dan normaal is.

Het beste vergelijkingsjaar voor de aanloop naar de winter is 1962, toen vrijwel alle factoren die een rol speelden in het weer dezelfde waren als nu. Het vergelijkingsjaar dat daarna komt is 2010. De aanloop van 1962 werd gevolgd door de winter die nog steeds (samen met die van 1947) als de strengste van de vorige eeuw in Nederland door het leven gaat. Op de aanloop in 2010 volgde een koude decembermaand met heel veel sneeuw en een sprookjesachtige Witte Kerst. Daarna was het op en volgde een winter met wisselvallig en vrij zacht weer. (Bron: <https://www.weer.nl/nieuws/2021/vroege-winterverwachting-koud-en-droog>)



(misschien) te wachten staat. Irma en Wim pakten deze zomer de fiets en maakten een rondje langs de 'concurrentie'.

(De definitieve winterverwachting van weer.nl volgt overigens eind november.)



Zekerheden zijn er natuurlijk nooit, maar wie weet kunnen we deze winter genieten van natuurijs op onze eigen ijsbaan in Laag-Keppel.

Maar hoe liggen de andere ijsbanen er eigenlijk bij? Zijn zij al voorbereid op de koude winter die ons

Zal de eerste marathon op natuurijs dit jaar in Haaksbergen gereden worden?

Skeeleronderhoud



Skeelers hebben onderhoud nodig. Met name lagers kunnen behoorlijk vies worden. Het is aanbevolen om niet op nat wegdek te rijden omdat de lagers dan nat worden, vervolgens slecht drogen en er roest kan ontstaan.

Hier volgt een manier om dat onderhoud uit te voeren:



Haal de wielen uit het frame

Gebruik goed passende imbussleutels om ze los te draaien. Zorg ervoor dat je de wielen in de volgorde legt zoals ze gemonteerd waren;

Haal de lagers uit het wiel

Een wiel heeft 2 lagers en een spacer. De spacer verdeelt de druk en houdt de lagers op hun plaats.

Haal het eerste lager uit het wiel mbv een imbussleutel of een schroevendraaier, het andere lager kun je met je vinger er uit duwen.

Maak de lagers schoon

Er zijn drie soorten lagers:

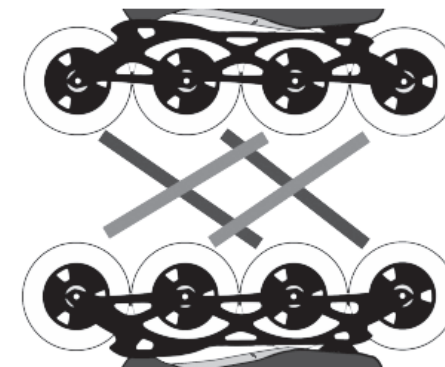
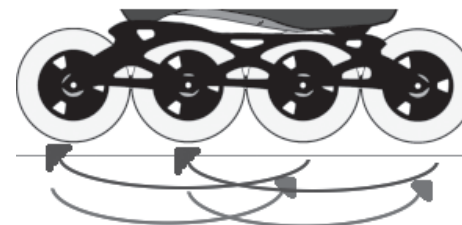
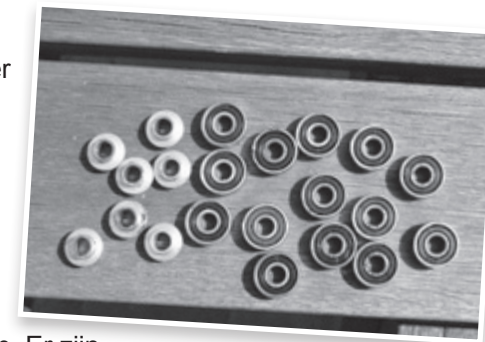
- Dichte lagers: hiervan zijn de kogeltjes niet zichtbaar, ze zijn niet open te maken en dus moeilijk te smeren;
- Afgesloten lagers: het afdekplaatje is afneembaar door het eruit te wippen of door het verwijderen van de C-ring;
- Open lagers: hiervan zijn de kogeltjes zichtbaar.

Verwijder alle oude olie/vet en stof door de lagers in een bakje met wasbenzine, petroleum of een citrusoplossing te leggen. Beweeg ze en gebruik eventueel een tandenborstel om achtergebleven vuil te verwijderen. Laat de lagers daarna drogen op een krant. Eventueel herhalen.

Als de lagers schoon en droog zijn moeten ze weer gesmeerd worden. er zijn 3 soorten smeermiddelen:

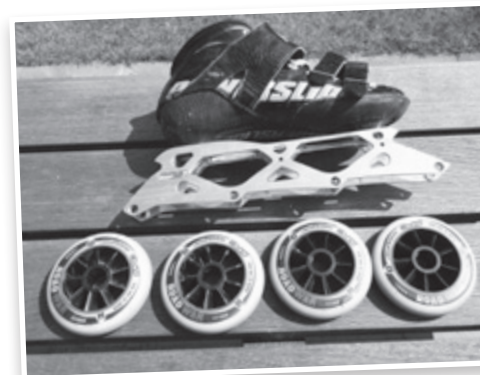
- PFTE (Teflon) kogellagervet;
- PFTE (Teflon) spray;
- Naaimachine olie.

Wielen slijten onevenredig af. Door de wielen regelmatig te wisselen kun je de slijtage min of meer plannen. Er zijn verschillende wisselschema's mogelijk, je ziet hieronder 2 afbeeldingen waarbij in de eerste afbeelding de 2 voorste wielen naar achteren en de 2 achterste wielen naar voren gaan. Bovendien worden de wielen gedraait zodat de draairichting verandert. Bij de 2e afbeelding worden de wielen van de ene naar de andere skeeler verplaatst. Hierdoor blijft de draairichting gelijk.



De ABEC waardering geeft aan met welke precisie een lager gemaakt is. Een ABEC 5 lager is nauwkeuriger gemaakt dan een ABEC 3 lager, maar minder nauwkeurig dan een ABEC 7.

De ABEC waardering zegt niets over de kwaliteit van een lager, een nauwkeurig gemaakt lager van slecht materiaal kan ABEC 7 zijn en toch niet lang meegaan. In het algemeen geldt de vuistregel: hoe hoger de ABEC waardering, hoe meer onderhoud er nodig is om de kwaliteit te behouden (een afweging dus). ABEC 5 moet eigenlijk voortdurend worden behandeld. Vocht is de grote boosdoener, probeer dus te vermijden op nat wegdek te rijden.





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

Breinbreker



W	N	A	A	B	S	I	J	H	N	E	T	N	A	W
U	O	E	R	S	N	O	W	B	O	O	T	S	I	
E	A	I	J	S	N	E	S	T	A	A	H	C	S	N
E	E	L	S	R	E	M	R	A	W	R	O	O	T	
N	P	O	P	W	U	E	E	N	S	V	R	S	E	
S	N	E	E	U	W	B	A	L	D	U	O	K	R	
I	J	P	A	A	L	S	R	E	T	N	I	W	I	J
H	A	N	D	S	C	H	O	E	N	E	N	E	A	
R	E	V	I	U	H	C	S	W	U	E	E	N	S	
E	C	H	O	C	O	L	A	D	E	M	E	L	K	
T	I	U	R	T	E	R	P	R	E	T	N	I	W	
N	M	U	T	S	N	E	E	U	W	V	L	O	K	
I	G	L	O	N	E	F	U	A	L	G	N	A	L	
W	P	E	O	S	N	E	T	W	R	E	W	I	T	

Oplossing

CHOCOLADEMELK
ERWTENSOEP
HANDSCHOENEN
IGLO
KOUD
LANGLAUFEN
MUTS
OORWARMERS
SCHAATSEN
SKIËN
SLEE
SNEEUW
SNEEUWBAL

SNEEUWPOP
SNEEUWSCHOENEN
SNEEUWSCHUIVER
SNEEUWVLOK
SNOWBOOTS
TRUI
WANTEN
WINTER
WINTERJAS
WINTERPRET
WINTERSLAAP
WIT
IJSBAAN



Wist u dat...



- Er al in de eerste weken in Deventer persoonlijke records worden gereden door enkele Hessenrijders?
- De rondetijden richting de 44.0 gaan?
- Hans benieuwd is of hij nu Wim achter zich kan laten op de ijsbaan?
- Monique elke week flessen water meezeult voor de hardlopers? Want al dat vochtverlies moet natuurlijk wel worden aangevuld.
- Dat volgens Martijn een scheutje likeur in je eiwitshake ook heel lekker is voor het herstel?
- De redactie het leuk vind om spontane kiekjes te ontvangen voor in het clubblad?
- Deze ook via facebook gestuurd kunnen worden? (@Hessenrijder)
- Wij deze leuke foto's van Marlou Grobbe in onze inbox kregen? Een mooie balans-oefening!



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 parkeerterrein!



NR 1
in service en
kwaliteit...

**KINDERFIETSEN ELEKTRISCHE FIETSEN
MOUNTAINBIKES RACEFIETSEN
STADSFBIETSEN
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**