

Op jacht naar het magische gouden uur



H¹7
AR
DE HESSENRIJDERS

2 HESSENREVUE

Jaargang 33, najaar 2022

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	Gerda Welt	06 43537197	secretaris@hessenrijders.nl
Penningmeester	Femke Vreman	06 20206678	penningmeester@hessenrijders.nl
Algemeen	Henk Luesink	06 23875615	
	Vacature		

Ledenadministratie:

Lia Baars, 06 20206678 ledenadministratie@hessenrijders.nl

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

Vacature

Training:

Looptraining : Monique Weustenken

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.

Het winterseizoen is van 1 oktober t/m 31 maart. Het zomerseizoen van 1 april t/m 30 september.

Opzegging lidmaatschap (vóór 1 april) of deelname training per mail bij de ledenadministratie.

Opzegging training jeugdskeeleren of hardlopen per seizoen mogelijk (voor 1 april of voor 1 oktober).

SCHILDERSBEDRIJF

HENK TEUNISSEN DREMPT

teunissendrempt@gmail.com - Mob. 06 22149011



Voorwoord



Na een mooie zomer is het opeens weer bijna winter. De baan moet onder water gezet worden, het draaiboek bijgewerkt. Want stel je voor....een winter met een ijsperiode!! De een kijkt er naar uit, de ander hoort zijn gasmeter al flink tekeer gaan. De lidmaatschapskaart is bij dit clubblad gevoegd, deze heb je nodig als (gratis) entreebewijs voor de ijsbaan.



De hardlopgroep blijft de hele winter buiten doorgaan, voorlopig is het nog lekker hardloep weer.

Op het moment dat ik dit schrijf is het buiten warmer dan binnen en dat eind oktober. Rare tijden met ook mooie momenten.

In deze editie lees je wat de activiteiten commissie georganiseerd heeft, wat de skeelers deze zomer beleefd hebben, welke bijzondere prestaties er geleverd zijn en andere wetenswaardigheden, veel leesplezier en geniet van de leuke foto's.

*Irma van Hof,
voorzitter*

Van de bestuurstafel



Voor de Hessenrijders geen financiële zorgen over de hoge energiekosten, maar wel zorgen over het klimaat. Wordt schaatsen op natuurijs een "uitgestorven sport"? Blijft (betaalbaar) schaatsen op kunstijsbanen nog mogelijk? Wij hebben nog alternatieven, het skeeleren voor de jeugd en de hardlopgroep zijn nu de pijlers waar we op mikken. Voor het skeeleren zijn we echter wel afhankelijk van het voortbestaan van de Hessenhal. En niet alleen wij...

We hebben elkaar nodig, maar ook de steun van de politiek. Er ligt een sportakkoord, een sportagenda, financiële middelen voor ondersteuning en voor de uitvoering van allerlei plannen en afspraken om de inwoners van Bronckhorst en vooral de jeugd te laten bewegen, te laten sporten!! Wij moeten wel onze stem verheffen om de aandacht te trekken, om te strijden voor ons voortbestaan. In het Sportcollectief HKD hebben wij de krachten gebundeld om elkaar te ondersteunen en te versterken en om de sportmogelijkheden te behouden of uit

te breiden. Het werken met de jeugd vraagt steeds meer om professionalisering van de begeleiding. Het sportakkoord en subsidies bieden mogelijkheden die we gaan onderzoeken. Het gaat niet vanzelf, dit kost tijd en energie die wij als bestuurders er graag in stoppen.

Ledenadministratie

Het secretariaat wordt ondersteunt door vrijwilliger Lia Baars, zij doet de ledenadministratie. Bij het aantreden van de nieuwe secretaris hebben wij e.e.a. nog eens tegen het licht gehouden, er bleken wat onduidelijkheden en verbeterpunten te zijn. Lia blijft de ledenadministratie doen, waarbij aanmelden en opzeggen nu digitaal gaat. Hiervoor is een nieuw e-mail adres aangeemaakt ledenadministratie@hessenrijders.nl. Een inschrijfformulier staat op de website. Betaling van de kosten gaat met automatische incasso, een machtigingsformulier staat ook op de website. Opzegging van het lidmaatschap en/of training moet ook per mail bij de ledenadministratie.

Opzeggen bij de trainer is dus niet voldoende!!

Ben je al lid en wil je aan de skeelertraining voor de jeugd of aan de hardlooptraining mee doen, stuur dan ook een mailtje naar de ledenadministratie.

Voor de volledigheid: als je de deelname aan de training opzegt, eindigt niet automatisch ook het lidmaatschap van de vereniging. Geef duidelijk in de mail aan wat je opzegt!

Een goede ledenadministratie is ook voor de penningmeester van belang!

Geef adres en/of e-mail wijzigingen z.s.m. door.

De volledige informatie voor aanmelden of opzeggen staat op de website.

Voor bestuurders, vrijwilligers en actieve sporters (deelnemers aan een training) moet een jaarlijkse (verplichte) afdracht aan de KNSB betaald worden, deze kosten vind je als sporter terug op de rekening. De hoogte van deze afdracht wordt bepaald door de KNSB. De bedragen zijn dit jaar aangepast, wel een forse verhoging, helaas.



.....
: **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

Vacature voor twee bestuursleden en een redactielid

Wij zijn op zoek naar twee **bestuursleden**. Er is een open plaats voor een algemeen bestuurslid en in april 2023 treedt de voorzitter af en stelt zich niet herkiesbaar. Het is wenselijk om met een voltallig bestuur de zaken te regelen, zodat de taken verdeeld kunnen worden. Dan is "het werk" voor ieder bestuurslid goed te overzien. Ook de **redactie** heeft versterking nodig, iemand die twee keer per jaar samen met de andere redactie leden zorg draagt voor de inhoud van de Hessenrevue.

Heb je interesse of ken je iemand die interesse heeft, neem dan contact op met de voorzitter. Irma van Hof - 06 30945250 - voorzitter@hessenrijders.nl Zij informeert je graag over het reilen en zeilen in het bestuur.



Theatershow: "Onder invloed!", praten met je puber!

Bericht van de gemeente Bronckhorst:

Iedere jongere komt in aanraking met drank en drugs. Experimenteren hoort erbij als je jong bent. Maar onder druk van vrienden drinken pubers soms meer dan ze eigenlijk zouden willen of goed voor hen is. Hoe help je jouw kind bij het aangeven van zijn of haar grens? En hoe zet je pubers kritisch aan het denken over wat normaal is en wat niet?

Tijdens de ouderavond "Onder Invloed" praten met je puber, houden de acteurs van PlayBack ouders op een luchtige wijze een spiegel voor. Ze spelen herkenbare en vaak grappige situaties aan de keukentafel. Ook leren ze je hoe je afspraken kunt maken en effectief met je kind kunt communiceren over alcohol- en drugsgebruik. Er wordt uitgebreid aandacht besteed aan de invloed van de alcoholwet op jongeren en hun opvoeding.

De theatervoorstelling is bedoeld voor ouders/verzorgers/voogden van kinderen tussen de 10 en 18 jaar, maar ook (zorg)professionals, leiders, trainers, etc. zijn van harte welkom.

Datum: woensdag 30 november 2022

Tijd: 19.30 inloop met koffie/thee, aanvang theatervoorstelling 20.00 - 21.30 uur

Locatie: Kulturhus Vorden, Raadhuisstraat 6, Vorden

Kosten: geen

Aanmelden kan tot maandag 28 november via www.bronckhorst.nl/theatershow



Passie voor schaatsen

Passie voor fietsen

Passie voor skeelers



Nieuwbouw
Verbouw

Onderhoud
Renovatie

BOUWBEDRIJF

SOLINK BV HUMMELO

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

Skeelervvaardigheidsdiploma



Dit jaar kon er eindelijk weer geskeelerd worden voor het diploma. Na een rondje op tijd moesten er 12 verschillende oefeningen worden uitgevoerd. Daarvoor kreeg je punten. Het aantal punten bepaalde het skeelniveau. En... iedereen is geslaagd! Van harte gefeliciteerd met dit mooie resultaat.



Kunstloop Enghuizen



Op zondag 15 mei verzamelden een groepje enthousiaste wandelaars en een paar hardlopers, jong en oud, zich op de parkeerplaats van de Gouden Karper in Hummelo. Eerst werden de spieren opgewarmd door een gezamenlijke warming-up gegeven door Monique. Daarna werd de groep gesplitst in wandelaars en hardlopers om de 3,5 km lange kunstroute af te leggen. Onderweg was er natuurlijk ruimte voor kunst, sport & spel en een welkome pauze bij De Klevenhorst. Ook hadden de dames van de Activiteitencommissie een foto-quiz samengesteld, die aan het einde kon worden ingevuld door de deelnemers waarmee een leuke choco-prijs gewonnen kon worden. Het was een gezellige ochtend en laat ook maar weer zien dat kunst, sport en natuur ontzettend goed samen gaan.



Griezelen in de Hessenhal



Donderdag 3 November organiseerde de activiteiten commissie een griezelige skeeler avond in Halloween stijl, De kinderen waren leuk verkleet en kregen eerst skeelerles in 2/3 van de zaal. De kinderen mochten beslist niet komen in het andere deel van de zaal. Dat was spannend. Want, wat gebeurt daar achter het gordijn? Enge geluiden, gegil?

Aan het eind van de les mochten de kinderen een spooktocht skeeleren. Een route in het donker met lampjes, flitslicht en echte spoken die de kinderen lieten schrikken. De les werd afgesloten met heksendrank en pompoenen fruit. De reacties van de kinderen waren positief.

Wie weet, volgend jaar opnieuw....

Activiteitencommissie / Veronique Hogenkamp





Op jacht naar het gouden uur

'Het gouden uur', misschien heb je die term wel eens voorbij horen komen. Het gouden uur wordt ook wel het magische uur genoemd. Het is de korte periode na zonsopkomst en vóór zonsondergang.

Vlak na zonsopkomst en vlak voor zonsondergang staat de zon laag aan de hemel. Daardoor is er meer indirect zonlicht en is het een stuk zachter dan midden op de dag. Omdat de zon aan de horizon staat, gaat het licht een langere afstand door de atmosfeer. Het blauwe licht wordt hierdoor meer verstrooid, waardoor het rode licht relatief meer aanwezig is.

Het zachte licht zorgt voor aangename, zachte en dromerige beelden. Het maakt vaak het verschil tussen een leuke foto en een spectaculair beeld. Let maar eens op. Foto's gemaakt tijdens het gouden uur krijgen sneller de wow-factor. Blader snel naar de volgende pagina en laat je betoveren door de magische foto's van skeelers en hardlopers gemaakt tijdens het gouden uur.



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

Meer informatie vind je op de website: hessenrijders.nl



De Worstepinne, keurslager

Ooipootstraat 30, 6981 DV Doesburg

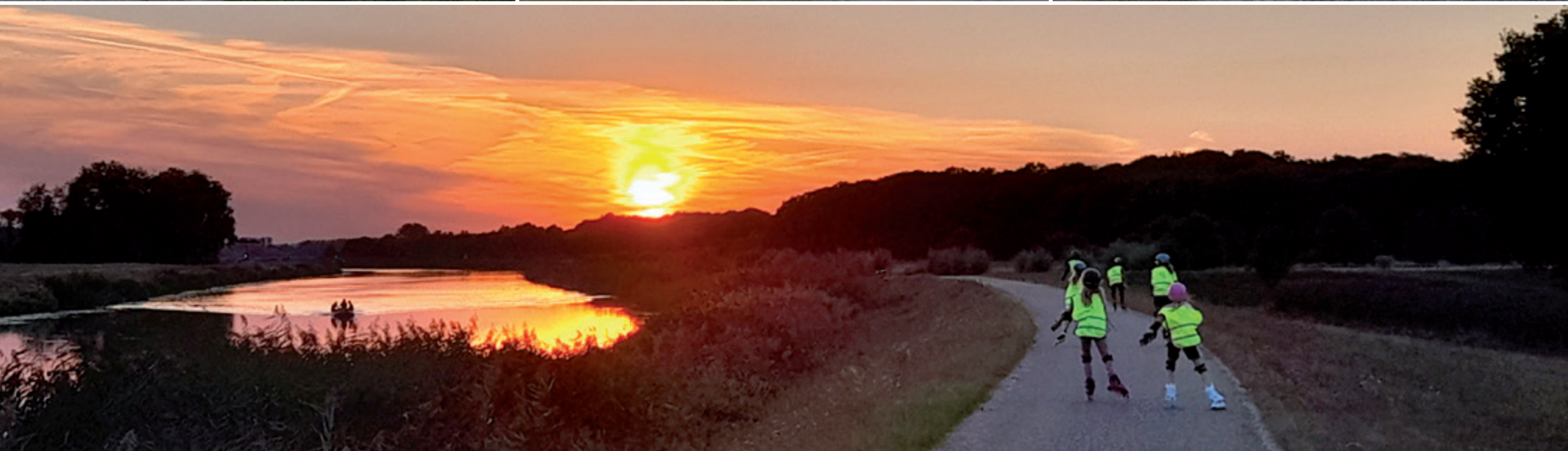
Tel: 0313-472314 fax: 0313-479166

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



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@devrieshumelo.nl
I : www.devrieshumelo.nl



ADMINISTRATIEKANTOOR VERBRAEKEN



- Belastingaangiften
- Loonadministraties
- Bedrijfsadministraties
- Fiscale adviezen

Rijksweg 94 A
6998 AK LAAG-KEPPEL

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

Tel. : 0314-642044
Email : verbraekenlaagkeppel@kpnmail.nl

Wist u dat...



- de skeelerjeugd het samen erg gezellig heeft?
- dit ook komt door de gezamenlijke activiteiten buiten de lessen om?
- de activiteitencommissie dankbaar en goed werk verricht met het organiseren van leuke dingen?
- het jammer is dat de skeelertour deze zomer niet door kon gaan vanwege een beetje regen?
- daar volgend zomerseizoen verandering in komt?
- tijdens de kunstroute activiteit trainster Monique een vervelende en langdurige blessure heeft opgelopen?
- zij er wel voor zorgt dat de lopers door kunnen trainen
- er altijd een loopprogramma is op dinsdag, ook als Monique er niet is?
- de lopers ook in de winter buiten door blijven trainen?
- je ze al van verre aan ziet komen met hun al of niet knipperende lampjes?
- er een KNSB Mass start competitie is?
- Casper de Gier na de derde omloop 2e in het klassement staat? En bij de marathon 9e en in Enschede 6e is geworden?
- het volgens zijn zeggen snoeihard gaat. (Snelste ronde Casper 27,2 sec.)
- een schaatser een click moet hebben met een trainer en team?
- evenwicht trainen voor een schaatser zeer belangrijk is?

Core Stability

Is het trainen van de stabilisatiespieren in buik, billen en onderrug. De meeste oefeningen vereisen een goed evenwicht. Bijna elk vorm van lichaamsbeweging verbetert het evenwichtsgevoel. Dat is vooral voor ouderen belangrijk om niet te vallen. Maar zeker ook schaatser en skeelers om hun evenwicht te bewaren op de smalle ijsers op het ijs of wieltes op vaak oneffen asfalt.

Wat doet core stability met je lichaam?

Naast zorgen voor balans en stabiliteit van het lichaam, geeft je core bescherming aan het centraal zenuwstelsel. Dat biedt weer bescherming en ondersteuning van de interne organen.

Een paar oefeningen: met je ogen dicht op één been tandenpoetsen, de evenwichtsbalk, regelmatig op je tenen of hakken lopen, knieën optrekken tot 90 graden. Doe je ogen daarbij eens dicht?



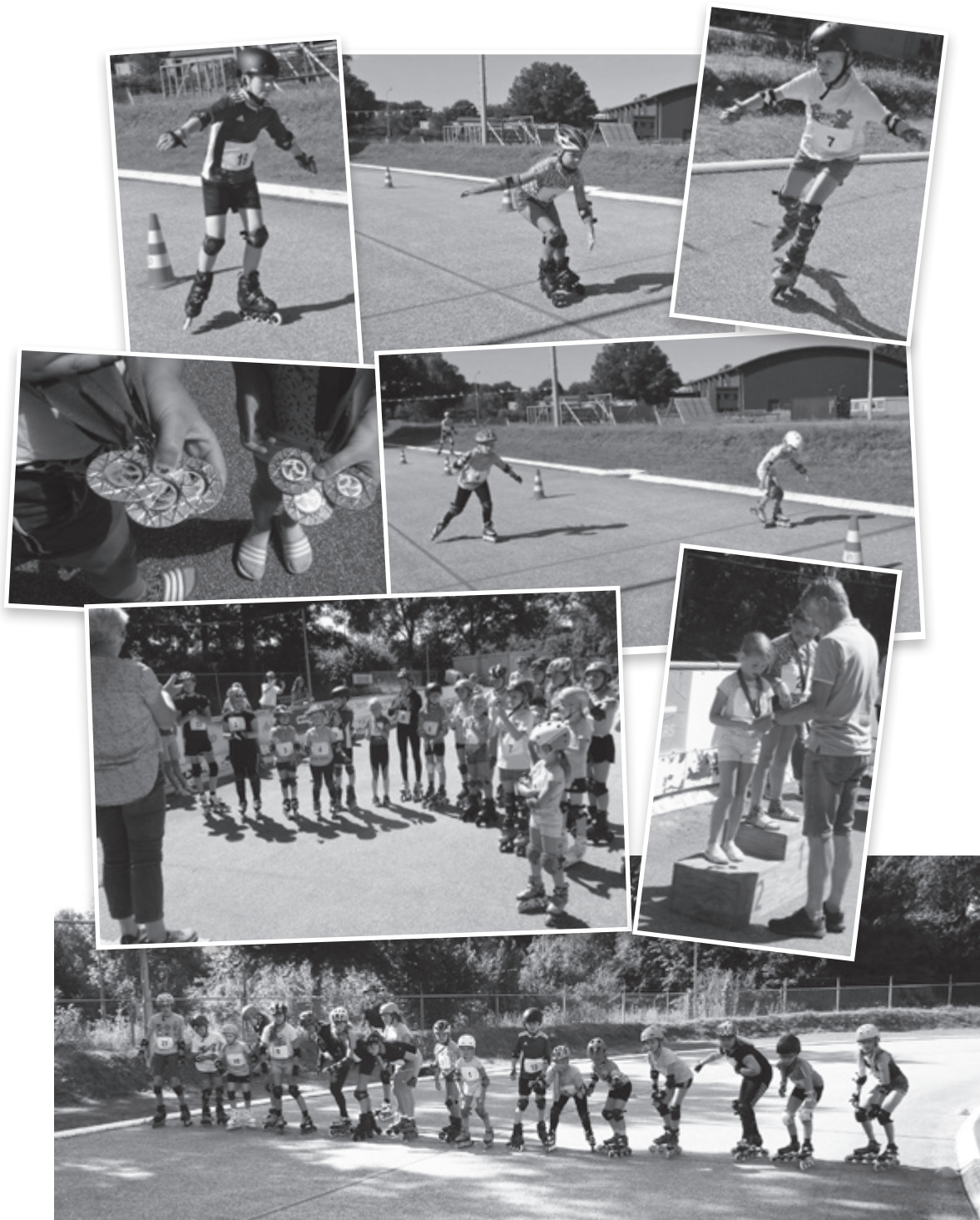
Wedstrijdjes bij IJD'96 Doetinchem

Vlak voor de grote vakantie organiseerde de Activiteitencommissie samen met IJD'96 leden een skeelerwedstrijdje op de 400 m. baan in Doetinchem. Er bleken maar liefst 24 deelnemers. De wedstrijdjes; 100 m. slalom, 100 m. sprint en 400 m. groepsstart was voor de Activiteitencommissie een goede generale om na de vakantie in Aalten iets te organiseren.

De wedstrijdjes waren leuk en spannend. De Hessenrijders jeugd moesten wel schakelen omdat er op asfalt gereden werd. Knie- en polsbeschermers zorgde voor de nodige bescherming.

De winnaars mochten op het schavot en kregen applaus en een medaille.

Activiteitencommissie / Veronique, Willeke, Dineke en Wim



Skeelerdag Aalten



Enkele jaren geleden stond er in de krant iets over een skeelerbaan in Aalten waarop ook gefietst wordt. Dat prikkelde mij om eens een kijkje te gaan nemen. Samen met Harry van der Zijden hebben we contact gezocht. Een mevrouw van 'de Peddelaars' liet ons de accommodatie zien. En dat liegt er niet om. Een 400 m. ijsbaan plus 800 m. glad asfalt rond de voetbalvelden. Er kan daar veilig geskeelerd worden. En een gebouw met keukentje en toiletten. Na coronatijd werd het hoog tijd om iets te organiseren.

Aanvankelijk hadden we als Activiteitencommissie het idee om samen met de Peddelaars iets te organiseren. Maar dit kwam niet van de grond. De Peddelaars geven alleen skeelercursussen waarop je kunt intekenen. Dus is er niet echt een clubverband.

Maar onze nieuwbakken actieve Activiteitencommissie liet het er niet bij zitten. Er was mailcontact met de voorzitter, de plannen werden hem voorgelegd en de baan werd door de Peddelaars gereserveerd op 4 september voor wedstrijdjes voor de jeugd van De Hessenrijders, IJD'96 en de Peddelaars. Het ochtend onderdeel, een mini Elf-stedentocht, werd door de Hessenrijders georganiseerd, waarbij de ouders als stempelaars werden ingeschakeld. De wedstrijdjes na de lunch werden door IJD'96 georganiseerd. De dames van de activiteitencommissie zorgden voor de aankleding en de prima verzorgde catering. Waarbij de broodjes voor de lunch gesponsord zijn door bakkerij Scholten uit Zelhem.



Als herinnering kregen alle deelnemers een mooie oorkonde. Het samen met andere verenigingen iets organiseren voor de jeugd is goed bevallen en zeker iets om volgend jaar weer te doen. Al met al een zeer geslaagde dag.



Activiteitencommissie / Veronique, Willeke, Dineke en Wim





‘Superfoods’ voor betere sportprestaties



Om reserves aan te vullen, om meer energie te krijgen of om sneller te herstellen na een intensieve training: sommige voedingsstoffen zijn extra belangrijk voor sporters. Zo kan het ene ingrediënt bijvoorbeeld zorgen voor minder spierpijn na een training en het andere product voor het vergroten van je spiermassa. Deze specifieke voedingsstoffen worden soms ook wel ‘superfoods’ genoemd. Hoewel er geen exacte wetenschappelijke definitie voor is, wordt deze term vaak gebruikt voor voedingsmiddelen die extra positieve effecten hebben op je gezondheid. Ze bevatten een extra hoog gehalte aan voedingsstoffen als antioxidanten, vitamines en mineralen en kunnen je helpen om nog meer uit je training te halen! Vooral het combineren van voedingsstoffen is hierin belangrijk, want niet één voedingsmiddel, maar een gevarieerd en uitgebalanceerd eetpatroon houdt je fit.

Wil je als skater, schaatser of sportieveling zowel fysiek als mentaal meer vooruitgang boeken en sneller van de geleverde inspanningen herstellen? Dan kan je deze ‘superfoods’ aan je dieet toevoegen. In de onderstaande recepten zitten er zeven verwerkt die jouw sportprestaties kunnen ondersteunen:

1. Havermoutpannenkoeken

Het bevat veel vezels, is rijk aan eiwitten en het is een goede bron van complexe koolhydraten: havermout is het ideale ingrediënt voor (duur) sporters! Bak er een stapeltje pannenkoeken mee en beleg ze met wat fruit of noten voor de nodige vetten en mineralen. Havermout geeft je op een geleidelijke manier energie en houdt je lang verzadigd.



2. Rode bietensap

Het ideale product voordat je een rondje gaat skaten: een glaasje rode bietensap! Rode bietjes zitten namelijk vol nitraat, dat een positief effect kan hebben op je uithoudingsvermogen. Hoe dat kan? Nitraat heeft effect op het zuurstofgebruik. Het wordt in je lijf omgezet tot nitric oxide, wat kan zorgen voor een betere doorbloeding in de spieren. Schil een paar bietjes, snijd ze in stukken en stop ze in de blender. Drink 2 tot 3 uur voor je training een glas bietensap en wie weet houd je jouw prestatie langer vol!

3. Chili met bonen

Bruin, wit, rood of zwart: bonen zijn echte eiwitbommetjes! Eiwitten zijn ontzettend belangrijk voor sporters omdat ze essentieel zijn voor spieropbouw en herstel. Daarnaast zitten bonen vol vezels, calcium en fosfor, allemaal goed voor het skelet. Maak er een lekkere (vegan) chili van en eet deze na afloop van je training.

4. Smoothie met lijnzaad

Lijnzaad is het zaad van de vlasplant. Het is rijk aan vezels, eiwitten, omega 3 en een belangrijke bron van vitamine B. B-vitamines zijn onder andere belangrijk voor je metabolisme en het zenuwstelsel. Je kan de zaadjes makkelijk verwerken in soepen, smoothies of yoghurt.

5. Ontbijtpap met chiazaad

Voor wie wel wat extra energie kan gebruiken en lange afstanden af gaat leggen, is chiazaad een fijne, natuurlijke oplossing. De voordelen van chiazaden zijn enorm: ze zijn een goede bron van omega 3-vetzuren, leveren een flinke dosis eiwitten en geven je lang een verzadigd gevoel!



6. Brownie met zoete aardappel

Chocolade in combinatie met zoete aardappel, het klinkt misschien een beetje gek, maar het is een heerlijke traktatie na een intensieve training! Zoete aardappel bevat veel mineralen die je helpen om weer aan te sterken na het sporten. Extra fijn: door de combinatie van deze ingrediënten krijg je een flinke dosis eiwitten, vezels, omega 3 en vitamines binnen.



7. Bosbessenmuffins

Als je deze kleine besjes eet voor je gaat skaten, kan het zomaar eens zijn dat je na een intensieve sessie minder spierpijn hebt! Bosbessen zijn rijk aan vitamine C. Deze vitamine is goed voor het immuunsysteem, ook tijdens en na intensief sporten! Daarnaast zijn bosbessen ook rijk aan antioxidanten waardoor je weerstand een flinke boost krijgt.

Bron: schaatsen.nl



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



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

BEVRIEZEN	SNEEUWBAL
CHOCOLADEMELK	SNEEUWPOP
DOOI	SNEEUWSCHOENEN
ERWTENSOEP	SNEEUWSCHUIVER
GLAD	SNEEUWVLOK
GLÜHWEIN	SNOWBOOTS
HANDSCHOENEN	STROOIEN
IGLO	THERMOMETER
KOUD	TRUI
KRUIK	VORST
LANGLAUFEN	WANTEN
MUTS	WINTER
OORWARMERS	WINTERJAS
SCHAATSEN	WINTERPRET
SJAAL	WINTERSLAAP
SKIËN	WIT
SLEE	IJSBAAN
SNEEUW	IJSPEGEL



Oplossing

Wist u dat...



- een aantal Hessenrijders en IJD'ers samen als Team Achterhoek 6 uur lang hebben gestreden voor 24KIKa?
- zij meer dan € 5000,- euro bij elkaar hebben geskeeld?
- Klaas en Rianne op nummer 2 en 3 zijn geëindigd bij de hoogste donaties?
- de totale opbrengst van deze actie € 60449,- euro is?
- de Rabobank clubsupport opbrengst € 101,24 is?
Alle stemmers bedankt voor het uitbrengen van jouw stem op de Hessenrijders!



- Henk Luesink dit jaar meer dan 10.000 fiets km heeft gereden?
- Christian Baerends op 24 juni de langste fietstocht van zijn leven heeft gemaakt? 455,36 km, 13.41 uur op de fiets met een gemiddelde van 33,1 km/u.
- hij met de groep een Klavertje Vier heeft gereden? Dat te zien is op de Strava app?
- dineke sinds 8 oktober inmiddels al meer dan 10x in Deventer geschaatst heeft?
- ons ere lid Frans Bleumer dit jaar de schuif heeft open gezet?
- het weiland weer omgetoverd is tot een groot meer waar de watervogels blij mee zijn?
- er nu langs de dijk bij de ijsbaan een glasvezelkabel in de grond zit?
- de Hessenrijders bij natuurijs er geen gebruik van kunnen maken?
- QR code scannen wellicht de oplossing is? Of de toegang gewoon betalen met contant geld.
- dat dan ook geldt bij de Koek en Zopie voor o.a. de chocolademelk, erwtensoep, broodjes worst en andere versnaperingen?



Kijk voor het laatste nieuws op onze website hessenrijders.nl en volg ons op facebook (@hessenrijder), zeker als het gaat vriezen!

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 Vrijdag: 9.00 - 18.00
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!

