

Hessenrevue

November 2023



'DRESSED FOR SUCCESS'

De skeelershirts zijn er en wat zijn ze mooi!

SKEELERDAG AALTEN

Het bleef droog en de zon ging schijnen.

NO NEED FOR SPEED

Snel, vaak of ver: het maakt niet zoveel uit.



NOODKREET

Door het voorgenomen aftreden van de 3 bestuursleden per 1 april 2024 komt het voortbestaan van de Hessenrijders in gevaar. Al meer dan 1 jaar zijn we op zoek naar een voorzitter en een algemeen bestuurslid, helaas is dit nog niet gelukt. De vereniging kan alleen verder met een bestuur. Vanuit het huidige bestuur hebben we besloten dat per 1-1-2024 minimaal 3 bestuursleden benodigd zijn na 1-4-2024. Mocht dit niet lukken zijn we genoodzaakt ook alternatieve trajecten te onderzoeken; stoppen of activiteiten over laten nemen door een andere vereniging.

We doen daarom een dringend beroep op een ieder om op te staan en zich te melden als bestuurslid voor 1-1-2024.

Mail naar:
info@hessenrijders.nl



Zeg nou zelf, dat ziet er toch fantastisch uit?



'DRESSED FOR SUCCESS'

Op het verlanglijstje van onze jeugdskeelers stond al enkele jaren 'een eigen clubshirt'. Dit om kinderen nog meer het gevoel te geven van samen sporten bij de Hessenrijders. En om naar buiten toe uit te stralen dat skeeleren toch een serieuze sport is. Waarom heeft het zo lang geduurd voordat de shirts uitgedeeld konden worden? Wij weten het niet. Is nu ook niet meer belangrijk.

Destijds is aan jeugdskeeleraar Rianne (16) gevraagd een ontwerp te maken. Ze had een leuk idee met skeelervieltjes en het logo van de Hessenrijders en ging ermee aan de slag. Haar ontwerp werd gepresenteerd aan het bestuur. Het bestuur vond dat het Hessenrijders logo moest worden aangepast met een schaatser en een skeeleraar. Ook werd Hessenrijder en grafisch ontwerpster Sabina Visser ingeschakeld om het nog ruwe ontwerp van Rianne te vervolmaken. Uiteindelijk was het onze secretaris Gerda Welt die aan de slag ging met het inventariseren van hoeveel verschillende maten moeten er worden besteld, welke kwaliteit, bij welke firma en hoe aan te leveren. Al met al een heel proces. Donderdag 14 september was het eindelijk zover. De shirtjes werden uitgedeeld aan enthousiaste kinderen en trainers. En wat waren de kinderen trots met hun shirt. Misschien is het een idee om ook voor de volwassen skeelers shirts te bestellen? Maar dan wel met zakken op de achterkant voor een banaantje, mobiele telefoon e.d.



OP VOLLE TOEREN

Een kleine groep deelnemers, waaronder drie jeugdleden hebben een tocht van 25 km geskeelerd. Onderweg was er Koek en Zopie. Ook werd er gestopt bij café de Tol. Iedereen had gele hesjes aan. Voor en achter reden fietsers mee. Een auto was beschikbaar om eventuele uitvallers mee te nemen. Maar gelukkig waren er geen uitvallers.



*Iedereen reed
de tocht
fluitend uit.*



Een leuke, dankbare, uitdagende en gezellige “functie”.



GEZOCHT : LEDEN VOOR DE IJSBAANCOMMISSIE

Bij deze een oproep aan leden en/of vrijwilligers.

Tijdens de laatste ALV in mei zijn de vernieuwde statuten en het huishoudelijk reglement goed gekeurd door de aanwezige leden. In het huishoudelijk reglement (zie website) staat o.a. een artikel over commissies (art. 22) Een van de vaste (nieuwe)commissies is 'de ijsbaancommissie'.

Deze commissie is belast met ijsbaanzaken ter ondersteuning van het bestuur. De belangrijkste taak is de openstelling van de ijsbaan in Laag-Keppel.

De commissie bestaat uit in ieder geval de penningmeester, tevens afgevaardigde uit het bestuur, algemeen coördinator, de coördinator Koek & Zopie, coördinator baanonderhoud, coördinator inzet vrijwilligers. Er is een draaiboek en een taakomschrijving per coördinator. De commissie heeft een eigen budget voor kosten ijsbaan en kosten koek en zopie. Dit potje is gecreëerd en gevuld door de openstelling van de ijsbaan sinds de Hessenrijders het beheer hebben over de ijsbaan. Geoormerkt geld dus. De basis op papier is er dus al, nu alleen nog een aantal mensen die deel uit willen maken van de ijsbaancommissie zodat de openstelling van de ijsbaan gewaarborgd blijft.

**Heb je interesse
of wil je wat meer
informatie ?
Neem dan contact op
met Henk Luesink
06 23875615**



SKEELEREN IN AALTEN

Op zondag 27 augustus heeft de activiteitencommissie van de Hessenrijders een skeelerdag in Aalten georganiseerd. Het was wel spannend, want in de vroege ochtend ging het stortregenen met onweerslagen! Maar na overleg met de voorzitter van de Peddelaars in Aalten werd om 08.30 uur toch besloten de activiteit door te laten gaan. Om 10.30 uur was de baan gelukkig droog genoeg om met de wedstrijdjes te kunnen beginnen. De 100 m. slalom, sprint en 400 m. werden verreden. Als extra konden de kinderen kijken hoe snel ze kunnen skeeleren. Er was namelijk een snelheidsmeter (radar) opgesteld (zie foto). Een jeugdskeeleraar reed zelfs 34 km/h ! Daarna kon iedereen genieten van een overheerlijke lunch die werd geserveerd door de dames van de Hessenrijders/activiteitencommissie. Het was een wonder, het bleef droog en de zon ging zelfs schijnen! Begin van de middag werd op het 1800 m. lange parcours een half uur durende skeelertocht gereden met onderweg een elftal Oud-Hollandse spellen zoals: Ezeltje prik, Boerengolf, Hoefijzer gooien, Koekhappen, Sjoelen, water in een beker op een latje verplaatsen zonder te knoeien. Ouders werden ingeschakeld om te helpen. Het was voor de tweede keer een succes. De kinderen gingen tevreden naar huis met mooie prijzen of een herinnering. Met dank ook aan de organisatie, IJD'96 en de Peddelaars.

*Meer foto's vind je op
hessenrijders.nl*



BEDANKT

Een van de agendapunten van de ALV in mei was de bestuursverkiezing. Dit jaar was ik het aftredend bestuurslid, wel met enige pijn in mijn hart. En zoals dat dan gaat zijn er dankwoorden voor een bestuurslid of vrijwilliger die aftreedt. Femke, Gerda en Henk verrasten mij met mooie en lieve woorden waar ik wel een beetje verlegen van werd. Helemaal blij verrast was ik van de benoeming tot erelid van de Hessenrijders. Dat kwam wel even binnen bij mij. De bijbehorende cadeautjes als blijk van waardering zorgden ervoor dat ik even helemaal stil werd. Een originele Olympische muts van het Nederlandse wintersport team en dan het mooiste: een bronzen beeldje van een schaatser, met inscriptie. Dit beeldje heeft inmiddels een prominente plek in huis gekregen. Hopelijk zien we elkaar nog vaak op de ijsbaan in Laag-Keppel. Bedankt allemaal.

Irma van Hof

*Het is geen doe
of dag, maar tot ziens
met een glimlach*





ENTHOUSIASTE JEUGD SKEELERT IN WINTERSWIJK

Ondanks het matige weer hebben ruim dertig enthousiaste jeugdige skeelers genoten van het skeelerevent op 14 oktober op de baan in Winterswijk.

Op 14 oktober zijn we met enkele leden van de skeelerclub naar de ijs- en skeelerbaan 'De Witte Poorte in Winterswijk geweest. De opkomst was ongeveer 30 personen. We werden opgedeeld in groepen en we begonnen met een warming-up met muziek. Daarna hebben we allerlei technische oefeningen geleerd. Er waren vele leiders/leidster die ons hierbij hielpen. Dit was erg gezellig en leuk. Ondertussen was er wat lekkers en drinken. Op het laatst moesten we nog rondjes van 400 m. skeeleren, minimaal 2 en maximaal 20.

De meiden gingen voor het uiterste en hebben knap de 20 ronden gereden. De jongens met 10 ronden deden ook goed mee. Al met al een leuke middag. Medio februari is er weer zo'n middag.

Groet,
Marlou, Laura, Evelien, Elise, Maurits en Chris.



*Op Slingeland TV
was het skeelerevent
ook te zien.*



Bij WIJV, de Winterwijkse IJsbaan Vereniging, draait alles om ijs. Maar ze timmeren nu ook aan de weg met skeelerlessen. Net als bij de Peddelaars in Aalten kun je je inschrijven voor een cursus van een x aantal lessen.



NO NEED FOR SPEED

Snel, vaak of ver: het maakt niet zoveel uit. Althans, dat blijkt uit een analyse van veertien onderzoeken naar het verband tussen hardlopen en gezondheid dat verscheen in de British Journal of Sports Medicine. Daarnaast verlaagt hardlopen volgens de onderzoekers de kans op hart- en vaatziekten met 30 procent, en de kans op kanker met 23 procent. Zelfs de kleinste rondjes kunnen helpen.

Wekelijks 50 minuten joggen maakt je al een gezonder mens. 'Iedere vorm van hardlopen, zelfs één keer per week, is beter dan niet rennen,' schrijven

de onderzoekers. Heel veel meer dan dat maakt je dan ook niet gezonder en ook snelheid doet er niet toe. Volgens de onderzoekers leven fanatieke hardlopers namelijk niet langer, dan bijvoorbeeld amateurs.

Dus wil jij werken aan je gezondheid maar mis je nog een beetje de motivatie om de hardloopschoenen aan te trekken? Sluit je dan aan bij onze gezellige hardlopgroep op dinsdagavond. Iedereen is welkom en kan meedoen op elk niveau.

*Geen zin, geen tijd...
Na een rondje hardlopen heb je nooit spijt!*



WEDSTRIJD SKEELEREN IN HEERDE

Onderstaand het verslag van Laura en Evelien. In totaal hebben zes Hessenrijders gere-
den op de baan in Heerde. Het ging om de ervaring. Vanwege het weer lukte het niet altijd
om op de gladde wedstrijd baan met oplopende bochten te rijden.
Het asfalt rond de baan was een goed alternatief.

*Hoi, wij zijn Laura en Evelien. Afgelopen zomer hebben wij
meegedaan met de Habovocub in Heerde. We hebben vier
van de vijf wedstrijden meegedaan. Na afloop van de
laatste wedstrijd kregen wij een herinneringsbeker,
sleutelhanger en lekkere chipjes. Volgend jaar willen
we zeker weer meedoen en hopelijk zijn er nog meer
Hessenrijders die het leuk vinden om mee te doen.*



BANANENPANNENKOEKJES MET HAVERMOUT

Aantal porties

1 portie

Totale tijd

30 minuten

Ingrediënten

- 1 banaan
- 2 eieren
- 4 eetlepel havermout
- 2 eetlepel honing
- 1 theelepel plantaardige olie
- 2 eetlepel ahornsiroop

Bereiding

1. Prak de banaan heel fijn met een vork. Klop de eieren los.
Meng ze met de banaan, de havermout en de honing.
2. Verwarm de olie in een pan met antiaanbaklaag en bak kleine pannenkoeken met het beslag.
3. Serveer met ahornsiroop.

*Een ideaal
ontbijt voor
een intensieve
trainingsdag.*





Foto's Harry van der Zijde



GRIEZELLEN EN GIECHELEN

De skeelerles in de Hessenhal in Hoog-Keppel stond 26 oktober in het teken van Halloween.

De activiteitencommissie ging helemaal los. De kinderen mochten verkleed komen. Wat waren ze uitgedost en enthousiast.

De sporthal was deels verduisterd. Met knipperende Led lampjes, enge geluiden, heksenhoeden en spoken als decoratie werd de sfeer compleet. Na de twee skeelerlessen van groep 1 en 2 werden de kinderen het bos in gestuurd met reflecterende Hessenrijders hesjes aan. Een verlicht pad van theelichtjes moest worden gevolgd. Maar oh jee, enge geluiden en 'creepy' levende monsters moesten worden gepasseerd. Dat was echt griezelen! De zenuwen werden op de proef gesteld.

Tot slot was er Popcorn en limonade. Laten we hopen dat ze daarna goed konden slapen in hun veilige bed.

Hessenrijders / Activiteitencommissie

De naam Halloween stamt af van de feestdag Allerheiligen op 1 november. Als je Allerheiligen namelijk naar het Engels vertaalt krijg je 'all hallows eve', wat veel op Halloween lijkt.



*Naast de vaste cast spelen
ook elke voorstelling 30
figuranten mee, die
natuurlijk wel een beetje
kunnen schaatsen.*

*Ga jij naar
De Tocht?
Kijk dan goed,
wie weet zie je een
hele bekende
Hessenrijd(st)er
op het podium
schitteren!*

‘IT GIET OAN!’

Musical ‘De Tocht’ laat de magie van De Elfstedentocht tot leven komen in het speciaal gebouwde Friso Theater met een ijsvloer van 2.000m².

Voor iedereen die ervan droomt om ooit nog een Elfstedentocht mee te maken: ‘It giet oan!’

Het verhaal van De Tocht gaat over vijf vrienden uit Fryslân die elkaar door de jaren heen uit het oog zijn verloren. Ze hebben ooit afgesproken dat als er een Elfstedentocht komt, zij dan met zijn allen mee gaan doen. En dan komt eindelijk de tocht en treffen ze elkaar weer. De musical wordt gespeeld in een speciaal gebouwd theater.

Meer weten? www.musicaldetocht.frl



WIST U DAT...

- Joost boer af is, nu in Doetinchem woont en trouw naar de hardloop training komt?
- Er weer regelmatig op maandag en donderdag naar de kunstijsbaan gegaan wordt ondanks de hoge temperaturen?
- Dineke en Ester een mooi boek hebben samengesteld over de Trachitol Weissenseegangers ?
- Dat marathon hardloper Ward vader is geworden?
- Henk Luesink het slijpparaat voor ronding slijpen vd schaatsen heeft overgenomen van Hans Keizer? Dus vanaf heden kun je hiervoor terecht bij H. Luesink.

Op de valreep nog een plaatje van de ijsbaan in Laag-Keppel. Henk en Wim hebben het gras rond de palen gemaaid met de bosmaaier. Op de ijsbaan is het gras aardig lang. Maar vooral is het nat door de regenval van de afgelopen weken. Een tractor om te maaien kan niet. Maar het water komt er komende winter vroeg of laat toch op.

De ijsbaancommissie

De Hessenrijders

Opgericht: 25 november 1987



Bestuur:

Voorzitter	Vacature		
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 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.
Het winterseizoen is van 1 oktober t/m 31 maart. Het zomerseizoen van 1 april t/m 30 september.
Opzegtermijn lidmaatschap (per jaar) is ten minste 4 weken voor het einde van het verenigingsjaar bij de ledenadministratie. Opzegtermijn training (per seizoen mogelijk) is 1 maand voor het einde van het seizoen.



*“De Hessenrijders,
het hele jaar actief”*



DURF TE VRAGEN

Wat vind jij van deze eerste digitale Hessenrevue?

Heb je tips, ideeën, aan- of opmerkingen of wil je de volgende keer een bijdrage leveren?

Mail dan naar redactie@hessenrijders.nl

