

DE SPRINTER

CLUBBLAD VAN DE IJSVERENING ZOETERMEER



RUIJM 120 JAAR OUD, MAAR SPRINGLEVEND!

Jaargang 30 / Editie 1 – oktober 2008

BESTUUR

Voorzitter	Rob van Vliet	Ponyweide 53 2727 HK Zoetermeer	079-3420759 voorzitter@yvz.nl
Secretaris	Netty de Bruijn	Paradijsselpark 97 2904 PA Capelle a/d IJssel	010-4588687 secretariaat@yvz.nl
Penningmeester	Ruud van der Hulst	Via Mercadante 6 2272 VD Voorburg	070-3860192 penningmeester@yvz.nl
2e Penningmeester	Fred Kroon	Konijnenweide 132 2727 GJ Zoetermeer	079-3410402 contributie@yvz.nl
Ledenadministratie	Piebe Belgraver	Oliver Hardystrook 50 2726 VA Zoetermeer	079-3316648 info@yvz.nl
Lid (PWA Silverdome)	Raymond van Steenberg	Rhonestroom 31 2721 CD Zoetermeer	079-3613219 silverdome@yvz.nl
Lid (Jeugdbelangen en trainerszaken)	Dick Waalewijn	L. van Hamelstraat 24 2264 DB Leidschendam	070-3202567 jeugd@yvz.nl
Lid	VACANT		
Redactie De Sprinter	Ruud Verlaan	Irenelaan 45 2712 CD Zoetermeer	079-3166236 redactie@yvz.nl
	Eddie Turfboer	Weigeliapark 31 2724 RH Zoetermeer	redactie@yvz.nl

WEDSTRIJDSECRETARIS

Langebaan	Marjolijn Kors	Duivesteijnstraat 3 2272 AN Voorburg	070-3869397 langebaan@yvz.nl
	Henriëtte Waalewijn	L. van Hamelstraat 24 2264 DB Leidschendam	070-3202567 langebaan@yvz.nl
Shorttrack	Norbert van Riel	Sophiaplats 3 2713 EZ Zoetermeer	079-3165818 nvrriel@wanadoo.nl

OVERIG

Clubhuis Internet	De Doorloper www.yvz.nl	Buytenparklaan 3a 2717 AX Zoetermeer	079-3523714
Webmaster	Martijn Belgraver	Spaarnestraat 27 2515 VL Den Haag	070-2204354 webmaster@yvz.nl



Nieuwbouw Verbouw Onderhoud

Aannemingsbedrijf

Gräper b.v.

Dorpstraat 77
2731 AM Benthuizen
079-3313962

Inhoud

Inhoud.....	3
Van de redactie.....	5
Sporter in beeld Bart Hakkenberg	6
Het aller belangrijkste	8
Heuvel op – heuvel af YVZ Fietstocht in Zuid Limburg.....	10
Regen is enige handicap Medewerkersdag 2008.....	12
Reünie Uithof 100 ronden schaatsen i.v.m. 30 jarig bestaan	14
Geheim verslag! Trainingsweekend Bennekom	15
Het Scorebord.....	18
Verjaardagen	19
Jaaragenda.....	20
Prijzen clubkleding.....	23



De volgende Sprinter verschijnt in November 2008.

Uiterlijke inleverdatum voor kopij:

Vrijdag 1 november 2008

E-mail: redactie@yvz.nl

JAN VAN DER HOORN

SCHAATSSPORT

De schaats en skeeler specialist bij uitstek!

10% KORTING
op adviesprijs

Alle topmerken voor schaatsen, skates & skeelers

www.janvanderhoorn.nl



ook tweedehands!

Westkanaalweg 10e
2461 EC TER AAR
0172 60 2677

ma t/m vrij:
vrijdag koopavond:
zaterdag:

9.00-17.30
18.30-20.30
9.00-16.30



www.multi-tech.nl
jan@multi-tech.nl

•
Verbreekpark 10^B • 2731 BR Benthuisen
Mobiel: 06 – 10 668 669 • Fax: 079 – 347 92 09

Van de redactie

Het is goed om af en toe weer eens de naam van onze vereniging te lezen en goed in de bovenkamer te laten doordringen. IJs-ver-e-ni-ging... Dat is inderdaad waar ook, we zijn een ijsvereniging met als officieel doel *het doen beoefenen en het bevorderen van de schaatssport*, zo leert de website ons. Je zou het haast vergeten met al die zomeractiviteiten die YVZ inmiddels kent. De zomer heeft er weer bol van gestaan.

Bij al deze activiteiten blijkt vooral het fietsen een favoriete bezigheid. Op de website heeft u van veel trainingen een verslag kunnen lezen. Het blijkt dat Kees en René niet alleen goed zijn in het geven van fietstrainingen, maar ook over het nodige schrijverstalent beschikken. Heeft u de artikelen gemist? Kijkt u dan snel nog even op de site, want de verslagen staan er nog op! Ook dit jaar is er weer een grote groep afgereisd naar het Zuidelijkste gedeelte van ons land, voor de jaarlijkse fietstocht, georganiseerd door Frank Heijerman. Een verslag van deze fietstocht treft u aan dit clubblad.

Maar, YVZ-ers sporten niet alleen samen. Ze kijken ook graag samen naar sport. Tijdens het Europees Kampioenschap voetbal waren de verrichtingen van het Nederlands elftal te volgen in het clubhuis op een groot scherm. Oranje werd helaas te vroeg uitgeschakeld, alle aanmoedigingen en gezelligheid ten spijt.

Helaas waren er ook minder positieve berichten. Zowel Hilko Kleissen als Hilbert Dekker zijn betrokken geraakt bij ernstige fietsongelukken en hebben enige tijd in het ziekenhuis moeten doorbrengen. Beiden zijn inmiddels thuis, druk bezig met het revalidatieproces. Beiden heel veel sterkte toegewenst!

En wat gaat De Sprinter u brengen deze uitgave? Een korte terugblik op het zomerseizoen dat achter ons ligt, met de verschillende activiteiten zoals de fietstocht in Limburg, de medewerkersdag in Zandvoort en het trainingskamp in Bennekom. Ook wordt er vooruit gekeken naar de start van het schaatsseizoen. Bart Hakkenberg vertelt wat over zijn bevindingen op het gebied van het landelijke marathonschaatsen en er is een uitleg over het belangrijkste onderdeel van het schaatsen en over Het Scorebord.

Tot slot nog een persoonlijke noot. De drukte in mijn dagelijkse werkzaamheden hebben er toe geleid dat ik de afgelopen zomerperiode jammergenoeg te weinig aan sporten toe ben gekomen. Ook het samenstellen van De Sprinter wordt steeds lastiger te combineren. Dit heeft mij er toe doen besluiten mijn redactionele taken aan het einde van het seizoen te zullen beëindigen. Zover is het echter nog niet, we gaan er eerst nog een knallend seizoen van maken!

Ruud Verlaan

Sporter in beeld | Bart Hakkenberg



Ik ben Bart Hakkenberg, 21 jaar en marathonschaatser. Het komende seizoen ga ik voor het 2e jaar marathonschaatsen in de hoogste divisie (Top divisie KNSB cup) en B hoogste divisie (Eerste divisie KNSB cup).

Ik schaats al vanaf mijn 7e jaar. Ik heb veel andere sporten gedaan, zoals korfbal, atletiek, zwemmen en shorttrack. Vanaf ongeveer mijn 12e jaar heb ik moeten kiezen tussen deze sporten. Ik heb gekozen voor het langebaanschaatsen. Toen ik Junior B was heb ik 2 jaar in het gewest langebaan gezeten, waar ik uit ben gegaan wegens resultaten die tegenvielen en het met de trainer niet zo lekker liep. Ik heb toen gekozen voor het marathonschaatsen als C-rijder bij het gewest Zuid- Holland (gewestelijke competitie). Dat ging

dat jaar zo goed dat ik naar de landelijke B- rijders overstapte. Ik werd gevraagd door een mooie ploeg, namelijk groenehartsport.nl. Daar reden we met nog 3 jongens. Het was een mooie jaar als ploeg want we presteerden allemaal goed. Omdat ik nog te jong en onervaren was bleef nog 1 jaar B- rijder, terwijl de andere 3 jongens naar landelijk A Competitie gingen. Het seizoen erna werd de ploeg aangevuld met 3 nieuwe rijders. Omdat ik al ervaring had moest ik dat seizoen er staan om wat moois qua prestaties neer te zetten. Dat lukte, met als hoogtepunt de 1e plaats in de greenery zesdaagse en een 21e plaats op de alternatieve elfstedentocht op de Weissensee. Dit is een prestatie omdat dit gereden is samen met alle A- rijders, ik finishte die wedstrijd als 2e B-rijder. Door deze prestaties werd ik gevraagd voor een A-ploeg: Intercarparts.nl/vlasman. Hier heb ik afgelopen jaar voor gereden. Deze ploeg wil dit jaar een topploeg worden, waardoor er voor mij (als rijder in opleiding) geen plaats meer was.

Dit jaar zit ik in een mooie ploeg (Team Choose 2 Achieve) met allemaal rijders in opleiding. Wij gaan gedeeltelijk uitkomen in de hoogste (Top divisie KNSB cup) en gedeeltelijk in de B divisie (Eerste divisie KNSB cup). Hierdoor is de overstap naar de hoogste divisie misschien iets makkelijker te maken in de toekomst. Zie voor meer informatie www.teamc2a.nl.

Naast het schaatsen doe ik de Halo. Dat is de academie voor lichamelijk opvoeding, gymleraar dus. Ik ben daar bijna mee klaar. Dit jaar ben ik naast mijn studie ook begonnen met een baan als gymleraar op de voortgezet onderwijsschool Dalton Voorburg.

Waarom schaatsen de sport voor mij is? Het mooie van schaatsen is dat het in 2 seizoenen is ingedeeld. Het winter- en zomerseizoen. In de zomer ga je lekker fietsen en skeeleren en als je dat bijna zat begint te worden ga je schaatsen. Ik doe dus eigenlijk 3 sporten in 1; skeeleren, fietsen en schaatsen. Dat is er zo mooi aan.

Waar ik specifiek goed in ben? Ik ben de rapste 100 meterrijder in het marathon peloton, maar daar heb je niet veel aan als marathonrijder. Ik kan alles een beetje en de beste prestaties heb ik op natuurijs geleverd.

Nationale en internationale wedstrijden? Omdat de marathon sport niet zo groot is in de wereld praat je eigenlijk niet over internationale wedstrijden. Het merendeel is Nederlands. In het peloton schaatsen een aantal buitenlanders die uit het skeeleren komen. In het schaatspeloton is meer geld te verdienen dan in het skeeleren, dus komen ze in Nederland de wedstrijden rijden. Af en toe rijden er in de buitenlandse wedstrijden (Weisensee red.) op natuurijs ook echte buitenlanders mee, die niet in de Nederlandse competitie rijden maar die bakken er nooit echt wat van. De wedstrijden die ik rijd zijn allemaal nationaal en dus ook een beetje internationaal.



Hoe ik mij voorbereid op wedstrijden? De dag van tevoren fiets ik meestal een uur tot anderhalf uur om mijn benen voor de volgende dag te testen en om een laatste prikkel aan mijn lichaam te geven. Hierdoor rijd ik alle afvalstoffen uit mijn lichaam en breng ik mijn spieren op spanning. De dag van de wedstrijd sta ik rond een uurtje of 8 op. Dan ga ik goed ontbijten en stap ik op de fiets om mijn benen los te maken en om mijn lichaam fit te maken. Ik bereid mijn lichaam dus eigenlijk voor op de zware inspanning die ik die dag ga leveren. Ik rijd dan een uurtje heel rustig met wat sprintjes tussendoor. Dan kom ik thuis en eet ik even wat.

Dan ga ik mijn schaatsen slijpen tot die perfect scherp zijn. Meestal eet ik 4 uur voor de wedstrijd een heel groot bord pasta met kipfilet. De wedstrijden zijn niet door heel Nederland dus moet ik vaak 2 uur in de auto zitten. Ik wil altijd een uur voor de wedstrijd aanwezig zijn om niet te haasten en iedereen even gedag te zeggen. Ook zijn er al wedstrijden aan de gang waar ik even naar ga kijken. Een half uur voor de wedstrijd eet ik nog snel wat kleins en



begin ik aan mijn warming up. Dat is infietsen op de rollerbank. Dat doe ik tot ik warm ben, en na wat schaatssprongen voor de spanning op mijn benen ga ik het ijs op.

Waarom jullie in de toekomst nog veel over mij gaan horen? Omdat de komende jaren ieder jaar een Elfstedentocht gehouden gaat worden waar ik aan mee zal doen! Teminste... dat hoop ik. Verder hoop ik ooit nog is een wedstrijd op het hoogste niveau te winnen.

YVZ is voor mij... YVZ is mijn club! Hier schaats ik al vanaf dat ik een klein kereltje was! En ik schaats nog steeds af en toe met de groep van Lex (van Tol red.) mee. Dat doe ik dan als zij een diesel nodig hebben. Of, als ik wat snelheidstraining nodig heb, ga ik achter de sprinters Alwin, Kjeld en Eddie zitten!

En ik heb nog een tip voor de YVZ-ers die het leuk vinden een kop Snert en een Jagenmeister te nuttigen tijdens een zenuwslopende wedstrijd van 100 ronden: 11-10-2008 is er in Den Haag de 3e wedstrijd van de KNSB cup. Het is een mooi spektakel in Den Haag en ik kan daar jullie support gebruiken!

Bart Hakkenberg

Het aller belangrijkste

Het seizoen staat op het punt te gaan beginnen. Tijd voor wat inspirerende spraak. Het ijs is glad, de schaatsen krap en de kramp zit al bijna in de voeten. Na de eerste keer schaatsen ben je blij dat je die dingen weer uit kan trekken. Of je nu topper bent of recreant, wennen moeten we allemaal.

Elke nieuw seizoen krijg je een andere trainer toegewezen. Elke trainer heeft zijn eigen kijk, methode en specifieke punten waar hij op let. Maar wat is nu eigenlijk het aller belangrijkste tijdens het schaatsen? Is het het recht op de schaats staan, achterop zitten, opzij afzetten, door de knieën gaan of toch het zwaaien? Elke trainer zal hierop zijn eigen antwoord hebben, zo ook ik. Mijn belangrijkste punt heeft eigenlijk weinig met schaatsen te maken. Het aller belangrijkste volgens mij is ontspanning.

Ik hoor u al denken, waar heeft hij het nu weer over? De ontspanning die ik hier bedoel is de lichamelijke ontspanning. Niet dat schaatsen geen ontspannende bezigheid voor u moet zijn, maar lichamelijke ontspanning is een belangrijk element daarvan. U zult zo zien waarom.

Laat me u eerst uitleggen wat ik bedoel met lichamelijke ontspanning. Lichamelijke ontspanning is het ontspannen van alle spieren die op dat moment niet perse nodig zijn. Met andere woorden heb ik het over ontspannen schaatsen. Vooral bij de eerste keer schaatsen is het erg goed te zien, er zijn mensen die zo weg schaatsen en mensen die daar wat meer

moeite mee hebben. Bent u één van die mensen die daar wat meer moeite mee heeft, dan weet u precies waar ik het over heb en ik moet u bekennen dat ik er daar zelf ook één van ben. Wat veroorzaakt nu deze spanning? Hoewel de meeste mensen het 'wennen aan het ijs' zullen noemen denk ik dat het lichaam moet wennen aan een andere ondergrond. Dat lijkt hetzelfde, dat is het echter niet. Let u maar op als u de eerste keer op het ijs stapt. U lichaam weet niet wat u moet verwachten waardoor het zich aanspant, net zoals het zou doen als u in een ongeluk zou geraken. Na verloop van tijd (in de eerste training) zal uw lichaam meer ontspannen en een gevoel is dat u lekker schaatst.

Ontspanning is niet alleen belangrijk bij de eerste training, het is voor alle trainingen belangrijk. Denkt u maar terug aan wanneer u weer voor de eerste keer moet gaan overstappen. De spieren in uw lichaam spannen zich. Deze spanning maakt het uiteindelijk moeilijker om over te stappen. Probeer de volgende keer is een paar bochten uw lichaam te ontspannen door alleen op beide schaatsen te glijden. Voelt u zich hier prettig bij, ga dan stapje verder door ontspannen op alleen de linker schaats door de bocht te glijden. U zal zien dat het veel prettiger schaatst dan het gevoel van 'ò daar komt de bocht, nu moet ik...'. Last van uw rug tijdens het schaatsen? Grote kans dat dit wordt veroorzaakt doordat u gespannen op uw schaatsen rondrijdt. Voor een juiste houding zijn vooral de schouders en de bolling van uw rug belangrijk. Uw rug dient rond te zijn (niet hol) en uw schouders dienen losjes naar beneden te 'hangen'. Vraag uw trainer naar de juiste comfortabele houding. Niet alleen voor u als recreant is het belangrijk om ontspannen te schaatsen ook voor wedstrijdrijders is het van belang. Eén van de dingen waar ik het meeste mee bezig ben tijdens een wat langere afstand (3, 5 en 10 km) is een ontspannen houding. Die spanning kost energie, energie die je bij het einde zeker nodig zal hebben.



U ziet dat de onspanning van het lichaam een belangrijk rol speelt in het lekker u schaatsen en omdat dat uitmaakt of u met plezier van het ijs afstapt is dat volgens mij het aller belangrijkste!

Eddie Turfboer

Heuvel op – heuvel af | YVZ Fietstocht in Zuid Limburg

De wekker om half zes!! Moeten wij naar de Uithof? Nee toch.... dan voelt het zeil kouder aan. O ja dagje Zuid Limburg, dat is het. Eet vooral goed, zo schrijft Frank in zijn laatste mail. Rond half zeven staan de fietsen op het rek, klaar voor vertrek. Dit tafereel is voor liefst meer dan 50 YVZ'ers de opmaak voor een dagje zweet, gezelligheid, topsnelheden boven de 60 en zelfs 70 km per uur en calorieverbruik en inname. De auto's die vanaf het clubhuis vertrekken en de thuisstarters maken met volle bakken de wegen ca 2,5 uur onrustig. Iedereen is voor 9 uur present in Vaals op het Landalgreenpark. Zenuwachtigheid alom, gevoel aan bandjes, die Heiermanboterhammen ...moeten die nu al op etc. Dan heeft Frank de pasjes en kunnen wij het parkeerterrein op.

Om klokslag 10 uur staan de verschillende elitegroepen klaar. De groepen die het meest relaxt zijn, gaan rustig op de foto terwijl anderen met angst aan de eerste helling denken. Kort daarop gaat iedereen van start. De groep van 75 km R waarbij de r staat voor relatie want het zijn vooral vaders en aanstormende jeugd en vrienden, die zich in deze groep bevinden. Wat nu recreatie? Al vrij snel rijden wij de poort uit en staat de 75 sportief al op de kaartjes te kijken, niet vreemd natuurlijk als Jos aan het roer van die groep staat. Even later crossen wij over de eerste heuvels waarbij Harry en ik op kop van onze groep rijden, denken wij. Na enige tijd kijken wij om en wat blijkt... rijden wij aan kop van een YVZ peloton van 50 personen.

De ervaren deelnemers weten het al, nog een paar aanloophellinkjes en dan als je goed kijkt zie je al de Eyserbosweg links omhoog lopen. Dan weet je moet je links af en onze 75 R bereid zich al voor om links af te slaan. Maar wat denk je daar komt de 75 km van dom tom Jos aan karren. Bordje gemist zegt hij nog. Dan maar met een grote groep deze eerste maar een van de lastigste hellingen, die meer dan 100 meter omhoog gaat. Het eerste stuk gaat nog wel maar in het bos waar het tegen de 17% stijgt, is het de meesten te gortig en hoor je klikken van schoenen, die even de vrijheid terugkrijgen.



Nadat de verschillende groepen weer zijns weegs zijn gegaan vertrekt ook de 75 R om via een tussentop op weg te gaan naar DE kuitenbijter bij uitstek de Keutenberg. Wij hadden de berg voor ons alleen dachten wij totdat er ineens ook decadente brommerrijders zich op dit voor Nederland toch heilige stukje fietsweg opduiken. Trap je het snot je voor de bril en dan pruttelt zo'n brommertje met rondbuikige passagier, die ook zijn sportieve uitspatting beleeft, langs je om nog even een dot gas te geven. Vervolgens komen nog een paar van deze onverlaten langs, gevolgd door een heuse volgauto, die je bijna het ravijn in duwt of toch in ieder geval het prikkeldraad! Maar goed die 75 R had gisteren al goed aan de spinazie gezeten want onverschrokken weten een aantal de berg te bedwingen. Boven zie je dan trotse jongere ouderen Jan, Raymond en Peter elkaar een high five geven maar ook Lars en Jake hadden hun mannetje gestaan. Ook de anderen konden trots terug zien op deze berg die de bokken van de schapen scheidt. Marielle Koek, Michelle de Bruijn en Charlotte Kors

en niet te vergeten Christel hadden alles gegeven. Het meest waarschijnlijk toch wel Wim, de vriend van Marielle, die op zeg maar een opgevoerde mountainbike reed met beperkte schakelmogelijkheden en trainingsarbeid. Zijn inzet is geweldig en dat bleef de hele dag. En Fred Retel, die na de bosweg naar onze elite groep was overgestapt. Hij paste zich direct aan en het leek of hij zich afvroeg ...was dat de Keutenberg? Was dat alles?

Maar voort gaat het weer en nu komt er een stuk waar de kilometers ogenschijnlijk makkelijk onder de bandjes wegvloeien. Niets is echter waar steeds weer ligt vals plat vals op de loer of zitten er kortere klimmetjes in die je conditie blijft testen. Heel goed bedacht door de route



ontwerper, krijg je in het dorp eerste een hevige billenmassage door alle kinderkopjes waarmee de weg is aangelegd. Uitgemasseerd staan wij aan de Maas en even later verdwijnen de vlaaien vergezeld door verschillende dranksoorten naar binnen. Er zijn ook andere groepen die in de buurt van de Maas zijn geweest natuurlijk, maar dat je zelfs bijna op het Vrijthof staat... ja dat geloof je toch niet. Juist die 75 km van dom tom Jos weer. Sommigen krijgen maar geen genoeg van het maken van extra kilometers. Of hadden Daniëlle, Nina en Patricia nog energie over om nog even te shoppen?

O, nog 20 kilometer roept Michelle maar wij weten wel beter en geven aan dat het wel eens nog 30 km zouden kunnen zijn met die heerlijke toegift, tegen de tijd dat je aan het zwembad en bier begint te denken. Ergens in de buurt van Noorbeek komen wij de 100 km ploeg tegen die er nog veel zin in heeft. Bij ons in de 75 R gaat het goed en even later nemen wij de berg bij Slenaken zonder problemen, of het moet die afgelopen ketting zijn. Lars zie je onderweg even een tactische pauze inlassen waarna hij direct gas geeft tot boven. Wij weten het, dan komt nog die lange saaie klim langs de camping naar dat restaurant, waar wij voor het laatst wachten tot iedereen boven is. Zo moet het als je met elkaar op pad gaat! Maar die lange helling gaat bij de meeste rijders al weer makkelijker dan vorig jaar en dan die allerlaatste klim blijkt eigenlijk best mee te vallen. Nu alleen nog recht door naar Landal voor die frisse duik. Jan en Peter geven de autosleutels af zodat er geen tijd van het zwemmen verloren gaat voor de snelsten. Wij genieten nog even zeker van die laatste afdaling die nog even boven de 60 km piekt. Enige kilometers later kwamen ze er achter en uiteindelijk was iedereen terug op de parkeerplaats. Nog even zwemmen of onder de pomp door en de uitgedroogde lichaamscellen weer snel wat vocht toe dienen is het devies.

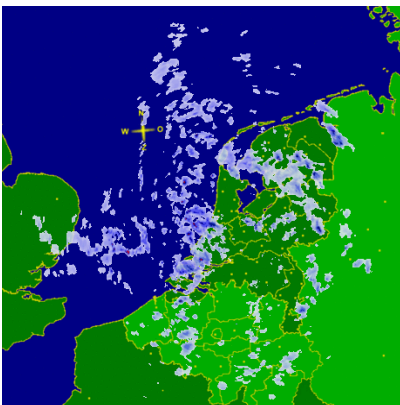
De terugreis gaat voorspoedig en aan het gesnurk in de auto's kun je horen dat er veel energie is achtergebleven in Limburg. In het clubhuis hangt al een Chinese sfeer en lucht en niet veel later kan iedereen aanvallen. De thuisploeg heeft zich prima uitgesloofd en alles is prima in orde. Rond de verschillende tafels is het eerst even stil en hoor je de kroepoek knisperen maar even later gaan de verhalen weer door. En hoe goed alles is georganiseerd blijkt wanneer de bestelde tropische moesson al het vuil van onze tweewielers spoelt. Rest veel dank aan de organisatie, vooral Frank Heijerman, Wil Verheul, Andy Buijs en Cinderella van Steenberg.

Peter Kors

Regen is enige handicap | Medewerkersdag 2008



Zoals elke vereniging, is ook YVZ afhankelijk van een grote groep vrijwilligers. Een heel seizoen lang zetten deze vrijwilligers zich in om alles op en rond de ijsbaan, maar ook achter de schermen, in goede banen te leiden. Na een seizoen lang zwoegen volgt er altijd een welverdiende beloning in de vorm van een jaarlijks uitje: De medewerkersdag. Dit jaar was dit een golfclinic op de golfbaan van Zandvoort.



Zondagochtend 7 september. Een voorzichtige blik uit het raam laat zien dat het wel herfst lijkt. De eerste bladeren liggen al op de grond, het is een graad of 15 en...het regent. De buienradar maar even bekijken dan. Tja, ook daar veel buien te zien, maar ook af en toe droge momenten. Kortom de vooruitzichten zijn uitstekend voor een heerlijk partijtje golf!

In het begin van de middag rijden we via schitterende plaatsen als Vogelenzang en Aerdenhout naar Zandvoort, waar de golfbaan naast het autobaancircuit ligt. Het is al gezellig druk in het clubgebouw van Open Golf Zandvoort als we net na 2 uur arriveren. Onder het genot van een kopje koffie wachten we tot iedereen aanwezig is. Tegen half drie worden we opgehaald door Geert de Jong, één van de golfinstructeurs van deze middag.

We krijgen eerst wat algemene instructies, waarbij we onder andere leren dat een golfbal precies in de oogkas past. Voor de eigen veiligheid wordt dus afgeraden om zomaar de baan op te lopen. De groep wordt vervolgens in 2-en opgesplitst. Het is droog, dus het verstandige deel van de groep kiest er voor om eerst te gaan putten. De anderen mogen gelijk gaan afslaan vanuit de overdekte Driving Range. De afstanden die worden geslagen variëren tussen de 100 meter en 5 centimeter. Er zijn er ook bij die een indrukwekkende swing in huis hebben, maar uiteindelijk tot de conclusie komen dat de bal nog steeds op dezelfde plek ligt. De groep wordt steeds bijeen geroepen en van extra instructies voorzien, waardoor de ballen steeds verder komen. We sluiten af met een full swing, waarbij zelfs de hak omhoog moet. Je zou er haast een handicap van krijgen...



Deel 2 bestaat dus uit het putten, oftewel het balletje in het gaatje zien te krijgen. Inmiddels is het weer gaan regenen en staat de andere groep lekker overdekt af te slaan. Uiteraard laten we ons hierdoor niet uit het veld slaan en gaan fanatiek aan de slag. We oefenen eerst wat om het balgevoel op peil te krijgen. Eén ding blijkt al snel, het is een stuk ingewikkelder dan dat het eruit ziet. Na wat geoefend te hebben, mogen we een klein parcours af leggen. Het parcours bestaat uit 7 putjes, waarbij het de bedoeling is om het parcours af te leggen met behulp van min mogelijk slagen. Twee dames lukt het om hier in totaal 11 keer over te doen, wat goed is voor een fles wijn. Al was er ook iemand die beweerde slechts 5 slagen nodig te hebben!

Inmiddels waren we behoorlijk doorweekt geworden en zijn we snel het clubgebouw weer in gegaan, waar de bitterbalen al snel op tafel kwamen. De andere groep is na de Driving Range zelfs echt de baan op gegaan om het geleerde direct in de praktijk toe te passen.

Nat maar voldaan hebben we de dag met z'n allen afgesloten met een drankje in het clubgebouw, voordat we vanuit Zandvoort weer terug naar Zoetermeer en omstreken reden. Er gingen geruchten de ronde om volgend jaar met z'n allen te gaan golfen in een zonnig oord, zoals het Zuid Franse Cannes. Nog geen YVZ medewerker? Ik zou me dan maar snel als vrijwilliger aanmelden, als ik u was...

Ruud Verlaan

Reünie Uithof | 100 ronden schaatsen i.v.m. 30 jarig bestaan

Aanstaande winter is het 30 jaar geleden, dat er op de zaterdagmorgen door een aantal schaatsers een uur lang achter elkaar rondjes werden gereden op De Uithof. De reden hiervan was, dat je hiermede een goede basis kreeg om op natuurijs te schaatsen. Als er natuurijs zou komen, had je door deze training op de kunstijsbaan een voorsprong op de anderen, want je had duurvermogen en schaatstechniek opgedaan.

Na een aantal jaren werd het uur schaatsen gewijzigd naar 100 ronden schaatsen en dat is het tot op de dag van vandaag nog steeds. Het staat als een instituut, want elke zaterdagmorgen staan er zo'n 40 tot 80 fanatiekelingen om 10.15 uur op de krabbelbaan om, na uitleg van de spelregels, van start te gaan voor hun 100 ronden.

Op 13 december 2008 vindt er een reünie plaats.

Hiervoor worden alle deelnemers van de afgelopen 30 jaar die aan het 100 ronden schaatsen hebben meegedaan uitgenodigd. Uiteraard zal de reünie plaats vinden op Schaatscentrum de Uithof.

Op deze dag zal de 100 rondentraining éénmalig worden verplaatst naar het aanvangstijdstip 12.15 uur en aansluitend zal de reünie plaatsvinden. De "diehards" kunnen dan hun rondjes rijden, terwijl ook de oudgedienden kunnen uitproberen hoe het nog voelt om met de smalle ijzers op de ijsbaan te staan. Voor de reünie die aansluitend plaats vindt, wordt een aantrekkelijk en "doelgericht" programma voorbereid. We hopen natuurlijk op een grote opkomst, zodat we met elkaar de anekdotes en sterke verhalen van 30 jaar rondjes schaatsen op onze ijsbaan woordelijk kunnen doen herleven. Een groot aantal deelnemers waarvan de (Email-)adresgegevens bij de organisatoren bekend waren heeft zich inmiddels al aangemeld voor de reünie. Via deze oproep willen de organisatoren diegenen bereiken waarvan de adresgegevens niet bekend zijn. Heb je ooit meegedaan aan de 100 rondentraining op de zaterdagmorgen meld je dan aan bij het onderstaande Emailadres van Jan Ottevanger.

Zo snel als mogelijk is, ontvang je nadere informatie en kan je je definitief inschrijven voor de reünie.

janottevanger@hotmail.com o.v.v. 30 jaar 100 ronden de Uithof

Geheim verslag! | Trainingsweekend Bennekom



Op verzoek van de redactiecommissie werd mij in het geheim gevraagd een verslag te doen van het trainingsweekend. Uiteraard onder de strengste geheimhouding. Om tot een goed verslag te komen heb ik mijn medegangers niet gewaarschuwd en gezorgd dat er voldoende wijn was zodat ze wat loslippig werden. Dit is prima gelukt. Allereerst zorg ik er voor dat ik er als een van de eersten ben, dit in verband met de luxe slaapplekken voor het kookteam. Ook de trainers proberen deze te bemachtigen en dit jaar zijn ze s'morgens al vroeg vertrokken de heren J.W. te Z.

en H.R. te Z., zogenaamd om nieuwe fietsroutes te verkennen. Natuurlijk heeft de kookploeg in het huisje geslapen en de trainers met stagiere op de deel. Ook moet je er op tijd zijn want ook de ouders met de kinderen komen vroeger in verband met de file cq. om de beste kamer te bemachtigen. Na alles uitgepakt hebbende gezorgd dat alles klaar stond, thee, koffie en cake, het eten opgezet zodat we om 18.00 uur konden eten. Dit jaar weer de traditionele soep in 2 smaken met een broodje worst. Na het eten konden de toppers gelijk aan de droogtraining. Ook nu bleek dat de heren J.W. te Z. en H.R. te Z. er een eigen trainingsgebied op na hielden, ver van de accommodatie, waarschijnlijk bang dat de kookploeg opmerkingen zou maken of nieuwe trainingvormen ontwikkeld hadden, waar de rest niets van mocht weten. Voor de mensen die het niet weten, we zitten in een historische oude boerderij in de bossen van het veluwe landschap. Ondanks dat wij hier al jaren komen bleek er in de loop van de avond dat wij er een huisgeest rondspookte, ene WOUTER v. S., niet te verwarren met W.S. te Z.. Deze WOUTER was toch wel prominent aanwezig in de gesprekken met R.V. te Z en C.v.S. te Z.. zeker toen de wijnglazen bijgeschonken waren. Ook werd met behulp van lichtgevende zwavelstokjes geprobeerd deze geest te verdrijven. Dat lukte niet erg best, de stokjes waren krom en moesten middels handbewegingen recht gemaakt worden wat ook weer allerlei opmerkingen te weeg bracht. Achteraf bleek dat je ze gewoon recht kon buigen. Uitgespookt ging de leiding om 02.00 uur naar bed. Helaas moesten de dames C.v.S. te Z en L.K. te DH. zonodig ons nog uit de slaap houden door kussen te gaan gooien, zodat wij uiteindelijk om 03.00 uur in slaap vielen. Niet nadat we eerst nog C.v.S. te Z. voorzien hadden van een slaapzak, handdoek etc. want ze was de helft weer vergeten.



Om 05.30 uur was de complete kookploeg al weer wakker, niet om het brood te bakken dat doen wij niet meer, maar een aantal

kinderen buiten om ons huisje liepen in opdracht van de trainers om de kookploeg maar uit het huisje te krijgen. Nu is het niets nieuws dat ze 's nachts bijna niet slapen, maar ze moeten toch weer in bed en uiteindelijk zal iemand van de leiding ze weer tot de orde moeten roepen. Iedereen blijft dan ook angstvallig liggen om te kijken wie er uit gaat. Meestal is dat J.W. te Z. In dit geval was het C.v.S. te Z.

De volgende dag onder een stralende zon het programma voor zaterdag afgewerkt, 's morgens geschaatst in Nijmegen, s'middags de nieuwe routes van J.W. te Z. en H.R. te Z. gefietst, dit keer bleven ze gelukkig lang weg. De stagiere C.O. te H. had de niet fietsers onder de hoede. Die was wel snel terug en lag lekker in de zon. Iedereen kwam veilig weer terug, dat was andere jaren wel eens anders. De zaterdagavondeten is uiteraard het bijzonderste moment van het weekend, daar wordt door de kookploeg verrassende ongekende maaltijden op tafel gezet, te vergelijken met een 1* restaurant. Dit jaar kip, gebakken aardappelen, boontjes, doperwten, appelmoes en kip en een toetje van flensjes met ijs en slagroom met saus en een versiering. Voor de trainers dit jaar een biefstuk met saus a la W en C. Dit met op tafel een damasten tafelkleed en kaarslicht middels kandelaars. Ondertussen spookte WOUTER v. S. nog steeds rond op de achtergrond. 's Avonds maar wat eerder naar bed zodat we de zondag weer op tijd konden beginnen. Weer vroeg op, de zon brak al weer door, want we moeten de eieren rapen bij de kippen want ze willen allemaal een lekker eitje met daarbij een warm broodjes die wij zelf bakken. Blij verrast kwam ik op de deel. Daar bleek de boel versiert te zijn door enkelen bleek. Eerst denk je wat een puinzooi, daar zijn wij mooi klaar mee, totdat je je naam ziet staan (niet WOUTER v. S. te Z.) maar mijn eigen naam. Dan denk je wat een fijne gasten. Guus Janssen en Yvo Waalewijn hadden de boel versiert omdat ze voor de laatste keer meekonden en hebben op deze wijze de leiding bedankt voor de 5 leuke jaren. Slingers en



confetti, spandoeken en een t-shirt. Heel leuk. Toch bleek dat een van de trainers daar emotioneel wat moeilijk mee had te weten J.W. te Z.. Op een van de spandoeken bleek te staan dat hij niet de baas van Bennekom was en dat gaf toch wel een emotioneel moment. Dat moest even verwerkt worden. Uiteraard heb ik alle begeleiding namens het bestuur bedankt voor hun inzet en een kleine attentie gegeven.

Ook bleek dat de trainers de 1^e week na het trainingsweekend

de kookploeg erg miste, thuis niet erg aanspreekbaar waren, verdrietig, slecht slapen. Daarom kregen ze ook nog een foto van de kookploeg mee zodat ze het hele jaar bij ons kunnen zijn. Ik heb begrepen dat ze op alle nachtkastjes staan. Na de tijdrit en de bosloop loopt het weekend weer ten einde, 3 dagen fantastisch weer. De ouders komen weer de kinderen ophalen, nog wat thee en koffie, schoonmaken en dan blijkt dat er 2 ouders zijn die gaan douchen in ons huisje. Als je even niet oplet zitten ze er zo in. Volgend jaar gaat er een ketting op. Het was weer een fantastisch weekend met schitterend weer. Hoop een ieder volgend jaar weer te zien alleen dan een week vroeger. De 1^e inschrijving heb ik al weer binnen te weten I.S. te Z. Hoop wel dat WOUTER v.S. te Z. dan verdwenen is.

De Bennekom reporter



Het Scorebord



Vorig seizoen heeft u al kennis kunnen maken met de rubriek Het Scorebord. Voor diegenen die het niet helemaal helder op het netvlies hebben staan nog even een korte uitleg.

In Het Scorebord vindt u een duidelijk overzicht van bijzondere YVZ schaatsprestaties gedurende het seizoen. Dit kunnen promoties zijn, maar ook nieuw verreden clubrecords.

Daarnaast is iedere uitgave een tussenstand te zien van de Haitsma trofee (langebaan) en Menea bokaal (shorttrack). In deze competities zijn punten te verdienen door jezelf tijdens wedstrijden te verbeteren. Zo leveren bijvoorbeeld een PR of clubrecord een aantal punten op. De beker gaat uiteindelijk naar de schaatser die zich gedurende het seizoen het meest ontwikkeld heeft.

Het belooft weer een spannend seizoen te worden, dus houd het Scorebord goed in de gaten!



Verjaardagen

SEPTEMBER

1	Jesper Blijdestein
5	Vanessa Samuel
7	Amarens Lock
10	Fleur Huisman
12	Denise Plugge
16	Denise Reina
	Marieke Koerts
17	Bas de Haas
18	Victor Felix
19	Cherelle Spek
20	Gwen Vreeswijk
21	Matthijs van Wijk
22	Martijn de Groot
25	Johan van de Koot
	Ilse ten Kroode

OKTOBER

1	David Franken
	Erik Oude Alink
8	Marjolein van der Geest
15	Roland van Dijke
22	Reeno Harteveld
24	Olivier Juffermans
26	Nikita Hovingh
27	Elysa Jansen
28	Anna Huisman
30	Thimar Pompstra
31	Miran Fattah

Happy Birthday



Jaaragenda

Sep.	zo	7	Medewerkersdag	
	za	13	Inleveren materiaal voor de schaatsbeurs	Clubhuis, 09.00 - 10.30
	wo	17	Informatieavond nieuwe schaatsers	Clubhuis, 19:30 - 20:30
	wo	17	Inleveren materiaal voor de schaatsbeurs	Clubhuis, 19:30 - 20:30
	za	20	Schaatsbeurs en YVZ kledingverkoop	Clubhuis, 09.00 - 11.00
	za	20	Schaatsen slijpen	Clubhuis, 09.00 - 11.00
	vr	26	Start trainingsweekend wedstrijdjeugd (op uitnodiging)	Bennekom
	za	27	Start ijstrainingen Uithof	Uithof
Okt.	wo	1	Start woensdaglessen shorttrack SilverDome	Silverdome, IJshockeybaan 18.15 - 19.30
	za	4	Start zaterdaglessen SilverDome Za-1 en Za-2	Silverdome, IJshockeybaan 16:00 - 17:00 en 17:00 - 18:00
	za	4	Start zaterdaglessen SilverDome Za-3 en Za 4	Silverdome, Oval 17:00 - 18:00 en 18:00 - 19:00
	wo	8	Start woensdaglessen SilverDome	Silverdome, Oval 19:30 - 20:30
	vr	10	Start vrijdaglessen SilverDome	Silverdome, Oval 18:00 - 19:00 en 19:00 - 20:00
	vr	10	Start vrijdaglessen shorttrack SilverDome	Silverdome, IJshockeybaan 19:00 - 20:15
			Trainingsweek Inzell (op uitnodiging)	Inzell
Nov.	za	1	Schaatsen slijpen en kledingverkoop	Clubhuis, 09.00 - 11.45
	za	1	Start Kennismakingslessen	SilverDome, IJshockeybaan 15:00 - 16:00
	za	1	Rondewedstrijd SilverDome	SilverDome, Oval 07.15 - 09.00
	za	29	Sinterklaasfeest SilverDome	Silverdome, eigen lesuur
	za	29	Rondewedstrijd SilverDome	SilverDome, Oval 07.15 - 09.00
Dec.	za	6	Schaatsen slijpen en kledingverkoop	Clubhuis, 09.00 - 11.45
	wo	24	Geen schaatsen op alle banen SilverDome	Silverdome
	wo	24	Geen schaatsen op Wo1 en Wo2	Uithof
	do	25	Geen schaatsen op Do1 en Do2	Uithof

	vr	26	Geen schaatsen op alle banen SilverDome	Silverdome
	vr	26	Geen schaatsen op Vr1 en Vr2	Uithof
	wo	31	Geen schaatsen op alle banen SilverDome	Silverdome
	wo	31	Geen schaatsen op Wo1 en Wo2	Uithof
Jan	do	1	Geen schaatsen op Do1 en Do2	Uithof
	zo	4	Nieuwjaarsreceptie voor alle leden en hun familie	Clubhuis, 15.00 - 17.00
	za	10	Schaatsen slijpen en kledingverkoop	Clubhuis, 09.00 - 11.45
	za	10	Rondwedstrijd SilverDome	SilverDome, Oval 07.15 - 09.00
	za	24	Interclub	SilverDome, Oval 07.15 - 09.00
	Feb.	za	7	Schaatsen slijpen en kledingverkoop
za		7	Rondwedstrijd SilverDome	SilverDome, Oval 07.15 - 09.00
za		14	Ploegenachtervolging	SilverDome, Oval 07.15 - 09.00
za		14	Diplomaschaatsen Za-1 en Za-2 en Uithofpuppilen	Eigen lesuur
za		21	Clubkampioenschappen 6 en 7 jarigen *	Za-1 en Za-2 eigen lesuur (6 en 7 jarigen van de oval rijden mee bij Za-2 17:00 - 18:00)
za		28	Geen Schaatsen Silverdome Za 1+2	Silverdome IJshockeybaan 16:00 - 18:00
Mrt.	za	7	Schaatsen slijpen en kledingverkoop	
	za	7	Clubkampioenschappen 8 en 9 jarigen *	SilverDome, Oval 07.15 - 09.00
	za	7	Diplomaschaatsen Za-3 en Za 4 (afwijkende tijden en baan)	IJshockeybaan Za-3 16:00 -17:00 en Za-4 17:00 - 18:00
	za	7	Afwijkende lestijden en baan Za-1en Za-2	Oval Za-1 17:00 - 18:00 en Za-2 18:00 - 19:00
	vr	13	Clubkampioenschappen SilverDomerijders niet-licentiehouders	Oval 18:00 - 20:00
	vr	13	Geen les SilverDome oval ivm clubkampioenschappen	Oval 18:00 - 20:00
	vr	13	laatste vrijdaglessen SilverDome	Silverdome
	za	14	Clubkampioenschappen 10-11 en 12 jarigen *	SilverDome, Oval 07.15 - 09.00
	za	14	Laatste zaterdaglessen SilverDome	Silverdome
	za	14	Clubkampioenschappen Uithof licentiehouders	Uithof, 20.30 - 23.30 (onder voorbehoud)
	wo	18	Laatste woensdaglessen SilverDome	Silverdome oval

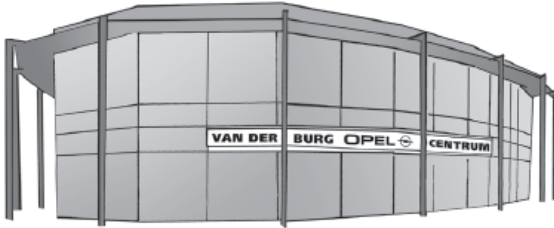
	wo	18	Laatste shorttracklessen SilverDome	Silverdome IJshockeybaan, onder voorbehoud GTC
	za	21	Laatste trainingen op de Uithof	Uithof
	ma	23	Recordweek op de Uithof (t/m 30 maart)	Uithof
Apr.	za	18	Diploma- en prijsuitreiking pupillen	Clubhuis Za-1 en Za-2 14.00- 15.00 Za-3 15.00-16.00 Za-4 16.00-17.00
	za	18	Feestelijke slotavond	Clubhuis, 20.00
Juni	wo	17	Algemene vergadering	Clubhuis, 20:30
Iedere 3e dinsdag			Bestuursvergadering	
		*	Let op de leeftijd is seizoensleeftijd van 01	
Alle data onder voorbehoud!				
Wijzigingen en aanvullingen worden vermeld in ons clubblad, op onze website en zonodig per mail verspreid.				

Prijzen clubkleding

Omschrijving	Prijs
Wedstrijdschaatspak	€ 78,-
Trainingsjack Tactel (Hunter)	€ 63,-
Trainingsjack Thermo (Zaes)	€ 55,-
Salopette thermo met ritsen	€ 55,-
Salopette thermo	€ 40,-
Ritsenbroek Tactel (Hunter)	€ 62,-
Pully	€ 37,-
Marathonpak (Hunter)	€ 75,-
YVZ Schaatshoesjes	€ 17,-

Prijswijzigingen voorbehouden

⚡ OPEL CENTRUM VAN DER BURG ⚡



Uw dealer voor Zoetermeer en omgeving.
 Bij ons het complete aanbod van nieuwe
 Opel personen- en bedrijfsauto's.

Bekijk ons actuele aanbod op:
www.burgauto.nl

v. Leeuwenhoeklaan, 2 2713 RB Zoetermeer, Tel. 079 - 316 83 44



BURGAUTO

O C C A S I O N S



BurgAuto het adres in Zoetermeer voor
 een goede gebruikte auto. Zowel ruim
 aanbod van Opel modellen als andere
 merken. Tevens kunt u hier terecht voor
 het onderhoud aan alle merken auto's.

Bekijk ons actuele aanbod op:
www.burgauto.nl

Kadelaan 2 2725 BL Zoetermeer Tel. 079 - 341 51 51