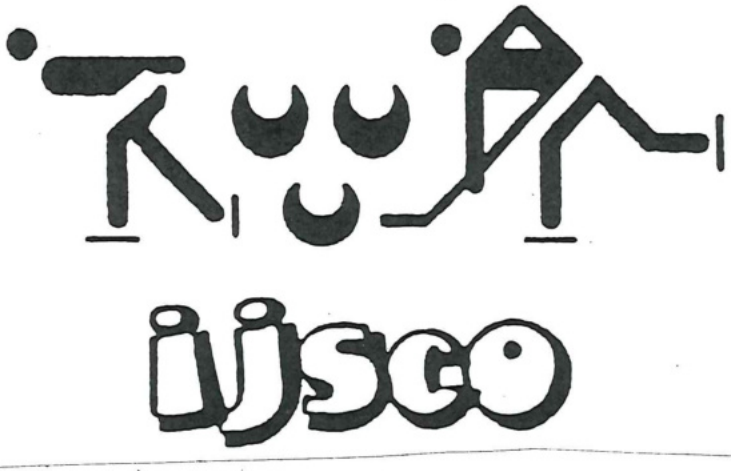
't Glij-IJzer



nummer 7, februari 1988

Tekenbureau

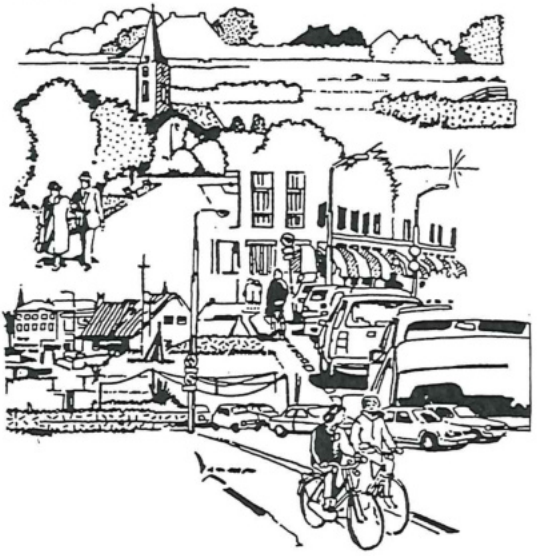
Ton van de Goorbergh

Tekenburo voor: bouwkundig tekenwerk
Adviesburo voor: - houtkonstruktie
- staalkonstruktie
- betonkonstruktie
- steigerkonstruktie

Mathildastraat 53 - 4901 HC Oosterhout
Telefoon 01620 - 27826

U vindt ons in dorpen en steden, in
drukke straten en aan rustige pleinen...
Rabobank, altijd in de buurt.

Oosterhout:
Arendsplein 60
Zuiderhout 21
Arkendonk 55
Oosteind:
Provincialeweg 88a
Den Hout:
Houtse Heuvel 11
Tel. bovenstaande kantoren:
(01620) 55855
Dorst:
Spoorstraat 46a
Tel. (01611) 1241



Rabobank

BESTUUR :

Voorzitter	Wim Walraven Teilingen 30, tel.: 28403, 4901 DB
Vice-voorzitter	Sjaak Raams
Materiaal/baanonderhoud	Eksterstraat 33, tel.: 59649, 4901 BA
Secretaris	Henk Nuninga Herendam 133, tel.:32304, 4908 AP
Penningmeester	Jan Eg Archimedeslaan 23, tel.: 27987, 4904 HH
Public Relations	John Rodenburg Pettelaar 6, 4907 LD
Afdeling Hardrijden	David de Bruin Weidebeemd 7, tel.: 56917, 4907 GP

REDACTIE CLUBBLAD :

Tineke Bos	Wikkebeemd 6	4907 DA	tel. 26360
Marjo van Hall	Jan van Eyckhof 6	4907 MB	tel. 51914
Seppie Vellema	Nobelaar 11	4907 LA	tel. 52420
David de Bruin	Weidebeemd 7	4907 GP	tel. 56917
Arie Kolders	Weerdestein 4	4901 CM	tel. 50561

Rabo-bank 13.99.10.220
Giro nr. Rabo-bank 11.04.002

Copy inleveren vóór 14 maart voor het volgende nummer bij een van de redactieleden.

Winterslaap

Winterslaap, we hebben er allen wel eens van gehoord.
Er zijn zoogdieren die overwinteren in een soort slaaptoestand. De behoefte aan voedsel neemt af en het dier bespaart energie. Tijdens de winterslaap teert het dier op de vetreserves die tevoren zijn aangelegd.
Zou het met Koning Winter ook zo zijn ?
Strenge winters in 1985, 1986 en 1987 waardoor hij in 1988 teert op zijn opgebouwde reserves.
Wellicht is het ook een antwoord op de vraag van een brouwerij die zich paginagroot afvroeg : "Waar zou Koning Winter zitten".
Onze jeugdleden laten mij regelmatig weten het gezellige sfeertje aan de Kasteeldreef te missen. Ondanks de warme weerberichten Van Mellink en Van Dorp, er is hoop, ook nu nog.
Het ontwaken uit een winterslaap kan namelijk zeer snel gaan. Binnen enkele dagen kan de winter zijn normale vorstelijke temperatuur weer bereiken en ontmoeten we elkaar toch aan de Kasteeldreef. Nippend aan warme chocolademelk zeggen we dan : Koud hè !, wat is het koud, hè.



● Hopelijk geen vooruitzicht voor onze "IJSCO" ! ! ! ! !

Wim Walraven

IJsco's ledenbestand

De voorspelling dat we dit jaar het 2000ste lid zouden binnenhalen hebben we waar kunnen maken. Tijdens de schaatsruilbeurs op zaterdagmiddag 19 december 1987, in het wijkhuis de Slotjes verwelkomde Wim Walraven Ton Jansen en zijn gezin als 2000ste lid. Sindsdien is ons ledenbestand gegroeid tot bijna 2300. In onderstaand overzicht ziet u de verdeling.

mannen totaal ledenbestand 15-1-1988

leeftijd	aantal	
t/m 10	206	xxxxxxxxxxxxxxxxxx/
11 t/m 15	304	xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx/
16 t/m 20	136	xxxxxxxxxxxx/
21 t/m 30	49	xxxxx
31 t/m 40	262	xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
41 t/m 50	216	xxxxxxxxxxxxxxxxxx/
boven 50	28	xxx

totaal 1201

vrouwen totaal ledenbestand 15-1-1988

leeftijd	aantal	
t/m 10	214	xxxxxxxxxxxxxxxxxx/
11 t/m 15	274	xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx/
16 t/m 20	103	xxxxxxxxx/
21 t/m 30	45	xxxx/
31 t/m 40	311	xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
41 t/m 50	138	xxxxxxxxxxxxx
boven 50	5	/

totaal 1090

totaal ledenbestand 15-1-1988

leeftijd	aantal	
t/m 10	420	xxxxxxxxxxxxxxxxxx
11 t/m 15	578	xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
16 t/m 20	239	xxxxxxxxxxx
21 t/m 30	94	xxxx/
31 t/m 40	573	xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
41 t/m 50	354	xxxxxxxxxxxxxxxx/
boven 50	33	x/

totaal 2291

En nu op naar de 2500 leden.



Gratis
BP Premie -
Artikelen bij BP

Smits

pasteurlaan 4
oosterhout
tel: 01620-26314

MODEVAKSCHOOL Telefoon : 01620 - 27305

Opleidingen voor dames en heren
Costumière
Coupeuse/coupeur
Lerares/leraar coupe de moulage
en herencoupe
Hoedenmodiste



• **Mevr. T. van Alphen** Ridderstraat 53, 4902 PA Oosterhout •

Schumacher haarmode
dames en herenkapsalon

Zuiderhout 19 Tel. 55306 Arkendonk 29 Tel. 50796
Oosterhout

IJSCO - VARIA

Voor de variatie heeft de redaktie in het vorige nummer de tekst **"Waarom een IJsbaan een "ZIJ" is"** mishandeld.
In dit nummer plaatsen wij daarom opnieuw hetzelfde artikel maar dan juist.

De redaktie

WAAROM EEN IJSBAAN EEN "ZIJ" IS :

Een ijsbaan wordt altijd met "zij" betiteld, omdat.....

- ze oogstrelende vormen heeft van hek tot centrum en ze altijd omgeven is door een groep mannen ;
- haar uitrusting meestal een vermogen kost en ze er het best uitziet in een nieuwe laag ;
- ze van veel drukte om haar heen houdt, waarbij het haar vaak gelukt er op haar voordeligst uit te zien ;
- ze altijd de beste ligplaats wil ;
- ze bij einde gebruik altijd haar bestemming weet, maar door haar onstandvastige aard nogal eens van gedachten verandert ;
- tenslotte,
- omdat ze veel nukken en kunstjes heeft als elke vrouw en het slechts een capabele man gelukt haar de baas te blijven.

Hoe de bureaucratie kan toeslaan Een verhaal om over na te denken.....
Er werd in de gemeente X een ijsbaan aangelegd. Omdat die ijsbaan verzorgd moest worden werd een ijsmeester in dienst genomen. Aangezien deze man betaald moest worden, werd door de gemeente een kassier aangesteld. De gelden die deze kassier uitgaf en ontving, moesten verwerkt worden in de boekhouding dus werd er een boekhouder aangesteld. Deze had op zijn beurt weer iemand nodig die hem assisteerde. Aangezien hij niet typen kon, werd aan hem een typiste toegevoegd. Het apparaat werd zo groot, dat daarover een chef aangesteld moest worden. Aangezien een chef weer gecontroleerd moest worden, werd een "naasthogere" chef aangesteld en daarboven kwam weer een hoofdambtenaar, die ondergeschikt was aan een aangestelde directeur, die zich liet bijstaan door een directie - secretaresse. Toen was het voor het gemeentebestuur van X allemaal zo ondoorzichtig geworden dat men besloot een raad van bestuur over deze diensttak - uit en door de gemeenteraad te kiezen - in te stellen. Na een op verzoek van deze raad van bestuur ingestelde organisatiebureau, kwam tot de ontdekking dat de ijsbaan "niet kostendekkend" werd beheerd. Er moest drastisch bezuinigd worden en daarom werd geadviseerd : De ijsmeester te ontslaan ! ! ! John Rodenburg

Van de afdeling "Hardrijden"

Avondwedstrijd lange baan

Op 20 - 12 - '87 werd in Eindhoven de vijfde marathon gereden. Dit zou voor de IJsco - mannen een behoorlijk geslaagde avond worden. Er werd met ongeveer 50 mensen gestart en er werd vanaf het begin flink huisgehouden in het peleton. Ook IJsco - man Peter Pelsma was daar mede schuldig aan. Hij zat steeds voorin. Uiteindelijk finishte hij als 7 e in het eindklassement. Zeer verrassend was ook de 11e plaats van Gerrit Blankers die na een kleine inzinking toch nog sterk finishte en mij in de voorlaatste ronde voorbij ging, ik werd overigens 14e.

Op 3 - 1 - '88 was het weer raak na alle kerstmaaltijden en nieuwjaarsdrankjes moest er weer gepresteerd worden. Gerrit en ik verschenen in een veld van ongeveer 40 mensen. Gerrit zat vanaf het startschot bij de eersten maar door wat pech moest hij jammerlijk afhaken (jammer voor zijn fans langs de kant). Ikzelf presteerde behoorlijk, deed enige ronden kopwerk maar moest daar wel de tol voor betalen (halve baan achter op het peleton). 4 ronden voor de finish had ik me toch teruggevochten en finishte uiteindelijk als 11e.

Leon Baron

DE EERSTE CLUBKAMPIOENSCHAPPEN 1987/1988

Op de kunstijsbaan in Eindhoven hield de afdeling "Hardrijden" haar eerste clubkampioenschappen.

Deze vonden plaats op zaterdagavond 23 januari 1988, een dag die met mooi weer begon maar die 's avonds eindigde in de stromende regen om over de verraderlijke wind nog maar niet te spreken. Ondanks de regen en de wind was het voor iedereen een spannend en uiterst gezellig gebeuren. Onder deze niet aflatende stroom hemelwater schaatsten één vrouw en 15 mannen hun 500 en 1500 meter om uit te maken wie zich voor het seizoen 1987/1988 clubkampioen mocht noemen.

De meesten hadden supporters meegenomen en die waren hard nodig want aanmoediging stimuleert en haalt je over de eindstreep.
Slechts enkele deelnemers hadden wedstrijdervaring, voor de rest was dit hun eerste wedstrijd. Als je gewend bent vele ronden achtereen met een redelijke snelheid te schaatsen is het erg moeilijk je krachten over "slechts" 500 en 1500 meter te verdelen. Vrijwel iedereen vond het achteraf erg zwaar, vooral de laatste ronde van de 1500 meter. Wereldtijden werden er niet gemaakt, maar dat had ook niemand verwacht.
Zowel op de 500 als de 1500 meter schaatste iedereen tegen dezelfde tegenstander.
Peter Pelsma won beide afstanden en werd daarmee clubkampioen. Proficiat Peter namens het bestuur en alle deelnemers. Leon Baron en Gerrit Blankers werden een goede tweede en derde.
De eerste 5 plaatsen werden bezet door degene die aan de gewestelijke training deelnamen. Karel Kuilman was de eerste van degenen die niet aan de gewestelijke training deelnam, Hans Klompe de beste veteraan en Minke Aaldijk de enige en beste vrouwelijke deelneemster. Ik neem mijn ijsmuts af voor het lef dat zij getoond heeft.
De tijden:

Heren	500 meter	plaats	1500 meter	plaats	puntentotaal
Peter Pelsma	46,62 sec	1	2.29,82 min	1	90.560
Leon Baron	48,94 sec	2	2.38,45 min	2	101.757
Gerrit Blankers	51,50 sec	3	2.39,24 min	3	104.757
Dick van Loon	53,27 sec	4	2.52,97 min	4	110.927
Joost Botman	53,52 sec	5	2.53,43 min	5	111.330
Karel Kuilman	57,59 sec	6	3.01,28 min	6	118.017
Piet Jorna	59,80 sec	7	3.02,45 min	7	120.617
Sjaak Commandeur	59,93 sec	9	3.07,47 min	8	122.420
Hans Klompe	59,12 sec	8	3.13,21 min	9	123.523
David de Bruin	60,82 sec	10	3.16,30 min	11	126.253
Theo Aaldijk	64,46 sec	13	3.13,45 min	10	129.943
Ton Jansen	61,32 sec	11	3.26,99 min	12	130.317
Joost Jansen	63,96 sec	12	3.27,86 min	13	133.247
Goof Huyben	66,09 sec	14	3.34,14 sec	15	137.470
Henk van Strien	68,00 sec	15	3.30,49 min	14	138.163
Dames					
Minke Aaldijk	68,92 sec	1	3.43,11 min	1	143.290

Het berekenen van het puntentotaal

Als voorbeeld zijn de tijden van onze nummer 1 genomen. Om de tijden van de verschillende afstanden te kunnen optellen, worden die van de 1500m, de 5.000m en de 10.000m herleid tot 500metertijden met 3 decimalen achter de komma.
Peter reed de 500 meter in 46,62 sec en de 1500 meter in 2.29,82 min.
De puntenberekening ziet er dan als volgt uit:

Afstand	Tijd	Herleiding	Punten
500m	46,62 sec	46,620 sec:1	46.620
1500m	2.29,82 min	149,820 sec:3	49.940
Puntentotaal na twee afstanden			96.560

Bij de 5.000 en de 10.000 meter moet de tijd omgerekend in seconden door respectievelijk 10 en 20 gedeeld worden.
Probeer het maar eens uit tijdens de komende kampioenschappen. Het maakt het kijken naar schaatswedstrijden nog leuker.

Tot slot nog enkele korte punten:

- De afdeling "Hardrijden" is aan het onderzoeken of er in de directe omgeving van Oosterhout toertochten uit te zetten zijn. Als het zover is hoort U zeker nog van ons.

- Op zondagavond 24 januari heben Leon Baron en Gerrit Blankers nog een marathon in Eindhoven gereden. Leon wist als 18e te eindigen, terwijl Gerrit dankzij een valpartij op een ronde achterstand gezet was. Dat hij als elfde over de streep ging telde daardoor al niet meer.

U ziet dat, ondanks het feit dat koning winter wegblijft, het toch mogelijk is om schaatsplezier te hebben.

David de Bruin.

ZOEKT U EEN GOEDE FIETS?
BEKIJK DEZE EENS.

TROMMELREMFIETS

3 versn. naaf, roestvrijstalen velgen, 5 jaar garantie op frame, vork, en lakwerk, vanaf..... **499.-**

met remnaaf..... **399.-**

Bij de echte vakman





PIET Trommelen

RIJWIELEN BROMFIETSEN

RIJWIELEN BROMFIETSEN
Bredaseweg 34 – Oosterhout – 01620-53548



sporthuis DONKERS



TORENSTRAAT 5, 4901 EG OOSTERHOUT TEL. 01620-53608

BRILLEN
CONTACTLENZEN

Loonen

ALGEMENE NEDERLANDSE VERENIGING VAN CONTACTLENSSPECIALISTEN

OOGMERK
OPTICIEN

BOUWLINGSTRAAT 3
4901 KE OOSTERHOUT
TELEFOON 54639

Lid van de
optometristen vereniging

En dan maar wachten

Begin december, de thermometer buiten geeft - 4°C aan. Velen moeten gedacht hebben, bij IJsco zijn ze gek, nog geen water op de baan en nog geen kassa!

Wat is namelijk het geval, wij hebben de baan gehuurd van de gemeente van 1 december tot 1 april en konden dus pas na 1 december beginnen. En had de vorst doorgezet dan was de baan op tijd klaar geweest.

Inmiddels is er water op de baan en staat er een fraai kassagebouw mede dankzij de Fa. Roma en de Bredase Bouwmaterialen Handel. Henk van Hall zorgde voor de inventaris.

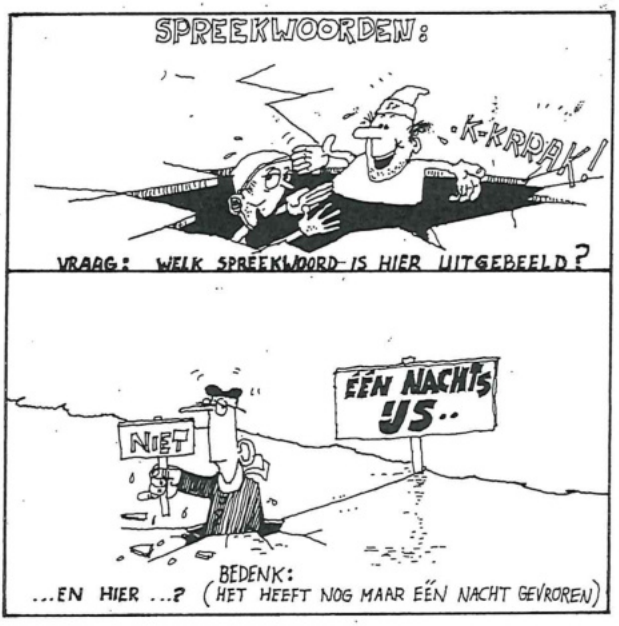
Ook langs de baan kregen wij een uitbreiding in de vorm van een dertigtal zitplaatsen. Hier zorgde John Rodenburg voor. U ziet dat dus niet alleen het ledenaantal groeit.

De groei van het materiaal plaatst ons weer voor een volgend probleem, namelijk de (zomer)opslag. Wie kan ons helpen?

En nu moet het maar gaan vriezen dat het kraakt.

Houdoe

Sjaak



Jeugdschaatskamp in Assen

Met z'n vijven zijn we naar een jeugdschaatskamp geweest. Op zondag 27 december om ongeveer 12.00 uur kwamen we op de kampeerboerderij "Alinghoek" in Drouwen aan. Bij de receptie hebben we ons gemeld en daar kregen we een ijsmuts als herkenningsteken. Deze muts was tevens toegangskaart voor de ijsbaan. Daarna mochten we een bed op de slaapzaal uitzoeken en werden we aan onze leider of leidster voorgesteld. Die zei toen tegen ons dat we naar de bus moesten gaan met onze schaatsen, om ons naar de ijsbaan in Assen te brengen.
Bij de ijsbaan bonden we de schaatsen onder en mochten we een paar rondjes inrijden. Daarna hebben we snelheidswedstrijdjes gehad. Dit was om ons in groepen in te delen, en ik was in groep 3 ingedeeld. Er waren 10 groepen. Na de indeling mochten we nog even vrij schaatsen. Nu met de bus terug naar het schaatskamp (de kampeerboerderij) en hebben we warm gegeten.
's Avonds om acht uur hadden we een speurtocht met dierengeluiden en om twaalf uur moesten we slapen.

Maandag.
Ontbijten en toen met de bus naar de gymzaal waar we diverse spelletjes gedaan hebben en daarna gingen we naar het zwembad. 's Middags gingen we weer naar de ijsbaan waar we schaatstraining kregen. We trainden ongeveer 2,5 uur 's morgens en 's middags. Tussen de middag kregen we op de ijsbaan een broodmaaltijd met chocolademelk. Voordat we het ijs opgingen moesten we altijd 2 rondjes om de baan hardlopen voor onze conditie. Na de training terug met de bus naar de kampeerboerderij. Daar moesten we de schaatsen opbergen en schone sokken aandoen.
's Avonds hebben we naar een videofilm over marathonschaatsen en de elfstedentocht gekeken en daarna nog een frisse boswandeling.

Dinsdag.
Na het ontbijt met de bus naar de ijsbaan. Daar hebben we het bochten nemen (pootje over) geleerd. Toen we het kenden zijn we gaan eten. 's Middags de

schaatsen weer onder en toen hebben we de start geoefend en dat ging goed. Tot slot mochten we nog vrij schaatsen.
Toen we weer terug waren op de kampeerboerderij hebben we met onze leider/leidster les gehad in schaatsen slijpen. Daarna eten en 's avonds hadden we een mini - playbackshow en een discoavond onder leiding van D.J. "Henny Huismuis".

Woensdag.
Ontbijten en voor de laatste keer met de bus naar de ijsbaan in Assen. Daar vertelden de leiders en leidsters dat we een spelletje gingen doen. Dat heette de mini- -elfstedentocht. We moesten dan één hele baan rijden en toen we bij de tafels aankwamen moesten we een vraag beantwoorden en dan weer een baan rijden en een vraag beantwoorden totdat we alle elfsteden gehad hadden.
Daarna de schaatsen uit naar de bus en terug naar de kampeerboerderij. Daar werden de bussen ingeladen met de spullen van de kinderen die met de bus meegingen. De kinderen de door hun ouders werden opgehaald moesten op hun ouders wachten. Om 2 uur kregen we allemaal een schaatscertificaat uitgereikt.
Na de toespraak van de leiding die zeiden dat het een leuk kamp was geweest en dat ze ook over de resultaten tevreden waren mochten we naar huis. Ik hoop dat ik de volgende keer ook weer mee mag naar dit kamp want het was heel leuk.

Dennis Romunde

Wordt vervolgd met de ervaringen van Daphne Vos en Menno Damsté!!!


Ad MICHIELSEN
IJZERWAREN
GEREEDSCHAPPEN
OOK SCHAATSEN SLIJPEN
KERKSTRAAT 15
4901 JE OOSTERHOUT
TEL. 01620 - 53476

Schaatsen wat zit er achter? (2)

KRACHTTRAINING: grenzen verleggen

Geachte lezer,

Iedere (wedstrijd)schaatser of ijshockeyer kan zichzelf de volgende vragen stellen. Hoe kan ik sneller starten, harder tegen de puck slaan of sneller rijden dan mijn tegenstander ? Hoe handel ik bij blessures, m.a.w. kan ik dan trainen ? Kwa uithoudingsvermogen, snelheid en koördinatie krijgt een sporter vaak voldoende oefeningen van zijn trainer.
Maar het probleem zit 'm vaak in de kracht. Het wordt steeds meer en meer bewezen dat gerichte krachttraining de prestatie aanzienlijk verbeterd.

Gustafson

Kijk voor het bewijs dat krachttraining de prestatie verbeterd maar eens naar het magistrale 100 meter record en de bouw van Ben Johnson. Zelfs John McEnroe heeft toegegeven onlangs dat hij veel eerder met krachttraining had moeten beginnen, want zijn lichaam is voor hem voor topsport aan het eind van z'n latijn.
Ook Thomas Gustafson heeft op het laatste EK wel bewezen dat een gedegen voorbereiding z'n vruchten afwerpt. Dat een trainingsopbouw in zomer -of winterstop (want dat zijn dé periodes voor krachttraining) niet per sé in een fitness c.q. sportcentrum hoeft maar ook in een bos kan heeft hij gelukkig meer dan duidelijk bewezen. Een kilo metaal weegt tenslotte evenveel als een kilo hout.
Uit zijn verhaal blijkt echter wel dat een begeleider noodzakelijk is. Bij hem was dat een arts, maar het kan net zo goed uw trainer of fysiotherapeut/ verzorger zijn.

15

Concentratie/doorzettingsvermogen

Bovendien vergroot krachttraining het concentratie-, doorzettings- en het incasseringsvermogen. Wie zich sterker voelt straalt dat ook uit!

Door nu in zomer- en winterstop, uiteraard aangepast aan de mate van training op dat moment aan krachttraining te doen, 2 à 3x per week, vergroot de schaatser zijn prestatievermogen, verlegt hij zijn grenzen. Ideaal zou zijn om tijdens het seizoen het bereikte krachtsnivo te behouden dmv 1x per week aan krachttraining te doen.

Trainingsvervangende arbeid

Ook kan men bij het optreden van blessures krachttraining als trainingsvervangende arbeid toepassen. Als men niet in staat is om te schaatsen door b.v. een knieblessure kan men toch de menige spiergroepen in konditie houden, zodat de trainingsachterstand zo klein mogelijk wordt gehouden.

Of u nu sport voor uw plezier of om de prestatie, krachttraining kan u helpen uw grenzen te verleggen. In het bovenstaande heb ik dat proberen duidelijk te maken.

Ronald Siewertsen

Schaatsen kopen (1)

Het behoeft nauwelijks betoog dat het belangrijkste onderdeel van de uitrusting de schaatsen zelf zijn. Iemand kan nog zo'n goede conditie hebben en prima in het pak gestoken zijn, als de schaatsen niet deugen, komt hij niet ver. Toch beginnen hier vaak de problemen. Wat voor schaatsen moeten er worden gekocht? Waar moet men op letten en zijn die extra sokken tegen koude voeten nu echt nodig? Vragen die vaak terugkomen. Bovendien pakt men nog steeds de "bekende" doos van zolder, waarna blijkt dat men met de oude schaatsen niet meer uit de voeten kan. Schaatsen worden vaak op de groei gekocht, zodat ze veel te ruim blijven. Blaren, koude voeten en een onstabiele slag zijn dan de gevolgen. Het devies luidt: koop schaatsen met een goed passense schoen en pas bij het schaatsen kopen de schaatsen met dezelfde (dunne wollen) sokken die u ook tijdens het schaatsen aantrekt. Te vaak wordt nog het advies gegeven om dikke sokken of twee paar sokken in de noren, ijshockey- of kunstschaatsen te dragen. Het argument is dat men daardoor warme voeten zou houden en de overtoligge ruimte in de schaatsen goed zou opvullen.

Niets is minder waar. Wanneer men te grote schaatsen (en dus te dikke sokken) draagt, is er te veel ruimte in de schaatsschoenen, waardoor men minder prettig rijdt omdat men geen goede "voeling" heeft. Ook moeten de veters vaak te strak worden aangetrokken, waardoor de bloedvaten gedeeltelijk worden "afgeknepen": hierdoor ontstaan juist koude voeten. De pasvorm van de schaatsschoen is dus van essentieel belang. Het is echter niet het enige waar men op moet letten. Ook de kwaliteit van de schoen is belangrijk. Hoewel een paar schaatsen vandaag de dag al gauw tussen de f 150,-- en f 300,-- kost, moet men toch bedenken dat goedkoop meestal duurkoop is.

De kwaliteit van de schoen is bij goedkope schaatsen vaak slecht en de schoen biedt nauwelijks steun. Het voetbed is te breed en de zool is vaak van geperst papier gemaakt en gaat snel stuk. De achterkant van de schoen loopt boven de hiel niet naar voren, de naden van de ijzers zijn in vele gevallen niet goed gesoldeerd en niet verchroomd, het ijzer is vaak onjuist onder de schoen geplaatst en als men komt te vallen of in een scheur terecht komt, zijn de schenkels meteen krom. Kwaliteit en pasvorm moeten bij de aanschaf van nieuwe schaatsen dus voorop staan. Een goede schaatsschoen heeft een versteviging in de hak, het zogenaamde "contrefort". Een schoen die men van achteren dubbel kan vouwen deugt niet. Een goede pasvorm en een goed contrefort maken het mogelijk dat de schaats aan de voet blijft zitten zonder dat men de veters hoeft aan te trekken. Bij nieuwe schaatsen zal het contrefort nog wel eens blaren op dehielen veroorzaken. Door kleefpleister op de hiel te plakken kan men dit probleem grotendeels ondervangen.

Behalve een contrefort moet een goede schaats ook een steun in de voetholte hebben. Bij goedkopere modellen is vaak een "nep - naadje" aangebracht om de indruk te wekken dat de schoen een voetholte steun heeft. Verzeker u ervan dat het geen "nep - naadje" is. Controleer ook de vetergaatjes. Zijn er ringetjes aanwezig en zitten de gaatjes niet te dicht bij de rand van de schoen? Het leer is anders gauw uitgescheurd. Behalve de schoen vergt ook het onderstel van de schaats de nodige aandacht. Tussen de schoen en de voetplaten mag absoluut geen beweging zitten. De verbindingen van het onderstel zijn bij goedkope schaatsen alleen gepuntlast. Bij duurzamere modellen zijn ze ook nog gesoldeerd.

Voorts onderscheiden we de zogenaamde hoge en lage noor. De hoge noor is voornamelijk bedoeld voor de kunstijsbanen, om met hoge snelheid en zonder daarbij met de schoen het ijs te raken, een bocht te kunnen "lopen". Op buitenijs voldoet de lage noor in de meeste gevallen uitstekend. Deze biedt grotere stabiliteit voor de enkels. De schenkel bestaat uit twee delen: een deel hard staal (minimaal 3 mm), het loopvlak, en een deel normaal staal. Door het slijpen neemt het laagje hard staal af. Geen nood, de ijzers kunnen worden vervangen. De huidige ijzers zijn ondanks hun hardheid vrij broas en kunnen bij een botsing of het rijden in een scheur vrij snel knappen.

Samenvatting van de basisadviezen:

1) koop goed passende schaatsen.
2) Let bij de aankoop van schaatsen op de hak van de schoen. Het zogenaamde contrefort moet hard zijn.
3) Controleer ot er een voetholtesteun aanwezig is.
4) Bekijk de vetergaatjes.
5) Zit er een goede binnenzool in de schoen?
6) Controleer de verbindingen tussen de diverse onderdelen van de schaats.
7) Staan de ijzers recht onder de schoen.
8) Is de schenkel bewerkt tegen roestvorming?
9) Is er een ronding aanwezig?

Vooral dit laatste punt behoeft enige toelichting. Tegenwoordig gebeurt het maar al te vaak dat schaatsen (ook de duurdere modellen) zonder een goede ronding worden afgeleverd. Sta erop dat de schaatsen eerst goed geslepen worden.
Voor uw informatie geven wij u hierin een overzicht van de in Nederland meest gangbare schaatsmodellen en leveranciers/fabrikanten van schaatsen.

Glij-ijzertjes

Opgave Glij - ijzers
bij één van de redaktieleden



POST

TWEEWIELERBEDRIJF

Uw
Batavus-Raleigh-Bob Jackson
dealer

Rijwielen en Accessoires
Grote keuze in schaatsen. Ook schaatsen slijpen

Winkelcentrum Arkendonk
Oosterhout
Telefoon 01620 - 51846

PETER DE ROO Haarmode
Dames en Heren

Maandag	gesloten	* op dinsdag, woensdag en donderdag is er korting voor kinderen tot 12 jaar, 65 plussers en op permanenten. Dames gelieve af te spreken. Heren zonder afspraak.
Dinsdag*	8.30 - 17.45 uur	
Woensdag*	8.30 - 17.45 uur	
Donderdag*	8.30 - 17.45 uur	
Vrijdag	8.30 - 20.00 uur	
Zaterdag	8.00 - 13.30 uur	

Elk IJsco lid geholpen op vrijdag of zaterdag als de ijsbaan geopend is helpt IJsco per keer aan *f* 1,-- mits zij een geldig bewijs van lidmaatschap hebben.

Basiliekplein 3
4901 EH Oosterhout
Telefoon : 01620 - 55100

Parkeren kunt
U bij ons voor de deur

19

APOTHEEK DE BUSSEL



Drs. P.W.T. Pelsma
apotheker
Basiliekplein 6
4901 EM Oosterhout
Tel. 01620 - 55522

* IEDEREEN WORDT DIRECT GEHOLPEN
* HOMEOPATHISCHE PRODUKTEN
* VERZORGING VAN DE GEVOELIGE HUID
* ZELFMEDICATIE: OOK VEEL PRODUKTEN ZONDER RECEPT VERKRIJGBAAR



boeketterie

KIOSK PATRIJSLAAN
Telefoon 01620 - 2 69 68

ijzig goed in bloemgoed