't Glij-IJzer



ADVERTENTIE

WERK MET PLEZIER BIJ

ASB uitzendbureau

MEDI-CALL uitzendbureau

HET UITZENDBUREAU MET DE LANGSTE ERVARING

HAVEN 5 - 4811 WK BREDA - tel. 076 - 225822 / LEIJSENHOEK 2 - 4702 ET OOSTERHOUT - tel. 01620 - 52824

nummer 35 januari/februari - opgericht 1985

"Slotbossebaan"

Kasteeldreef, tel.: 24476

Openingstijden:	weekend:	10.00 - 17.30 uur	
		19.00 - 22.00 uur	
	door de week:	14.00 - 17.30 uur	
		19.00 - 22.00 uur	
Toegangsprijzen:		t/m 12 jaar ƒ 1,25	vanaf 12 jaar ƒ 2,50
Contributie:	tot 15 dec.	ind. ƒ 10,--	Gezin ƒ 20,--
	na 15 dec tot ijs	ind. ƒ 15,--	Gezin ƒ 30,--
	na 15 dec. bij ijs	ind. ƒ 27,50	Gezin ƒ 45,--



3 gangen keuze menu
ƒ 39,50

GEEN CREDIT CARDS
maandag en dinsdag gesloten
zaterdag en zondag geen lunch

Leo van Loenhout
Willemstraat 68
4901 LC Oosterhout
Telefoon 01620-31109

Bel of kom langs ...

Autoservice Heesakker

Leijsenhoek 64 - Oosterhout - 01620-36436

* APK klaar terwijl u wacht
* Grote beurt v.a. ƒ 250,-- (gratis APK)
* Professioneel in o.a. accu's, banden, uitlaten, laswerk e.d.
* Onderhoud-reparatie alle merken
* Oók voor een betrouwbare occasion

Bestuur:

Voorzitter	Vacature
Vice-voorzitter	Vacature
Materiaal/baanonderhoud	Theo Stengs, Plevierstraat 36, 4901 AG
Secretaris	Henk Nuninga Herendam 133, tel.: 32304, 4908 AP
Waarnemend secretaris	Marianne Pfeifle Slijperhof 42, tel.: 54479, 4902 DJ
Penningmeester/ Ledenadministratie	Jan Eg Archimedeslaan 39, tel.: 27987, 4904 HJ
Public Relations	Marianne Pfeifle Slijperijhof 42, tel.: 54479, 4902 DJ
Afdeling Hardrijden	David de Bruin Weidebeemd 7, tel.: 56917, 4907 GP
Rabo-bank 13.99.10.220	Giro nr. 5734191
Aanmelden nieuwe leden	Seppie Vellema, tel. 52420 Ria Visser, tel. 60582

Redactie clubblad:

Ingrid van Beuzekom	Keizersdam 10	4908 BC	tel. 56950
Seppie Vellema	Nobelaar 11	4907 LA	tel. 52420
Ria Visser	J. v. Scorelstraat 21	4907 PJ	tel. 60582
David de Bruin	Weidebeemd 7	4907 GP	tel. 56917
IJs-trainer	F. Roothans	Weert	tel. 04950-36757
Zaal-trainer	P. Smit	Terheijden	tel. 01693-3208
Bos-trainer	C. de Swart	Oosterhout	tel. 01620-58942

Copy inleveren vóór 19 maart 1995 voor het volgende nummer bij één van de redactie-leden

Drukwerk:
Drukkerij Zopfi, Koningsdijk 24, 4907 AP Oosterhout,
tel. 01620-53159, fax. 01620-37476

Een nieuw jaar met een vernieuwde baan

Aangezien IJsco nog steeds geen nieuwe voorzitter en vice-voorzitter heeft kunnen strikken, heeft men mij verzocht om deze keer het voorwoordje te schrijven.

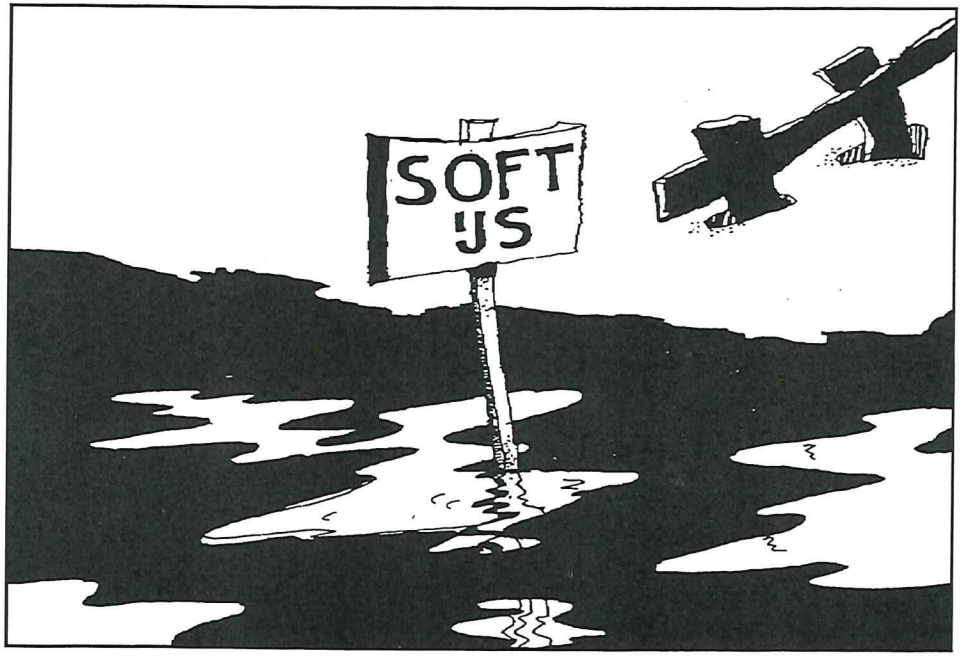
Om te beginnen wil ik, mede namens de andere bestuursleden, de hoop uitspreken dat 1995 voor U een gelukkig, maar vooral een gezond jaar zal zijn. Een andere wens is natuurlijk een winter met veel schaatsplezier.
Op dit moment zit dat er echter nog niet in. Met veel sneeuw en temperaturen rond het vriespunt, kan er nooit een goede ijsvloer ontstaan.

Nu het waterpeil van de baan naar ongeveer 60 cm, is gegaan, zal voor een veilige ijsbaan, een flinke vorstperiode noodzakelijke zijn.

Ter verbetering van de energievoorziening van de baan, is er voor bijna 10.000 gulden geïnvesteerd in electriciteitskabel, groepenkasten en lichtmasten.
Onze dank gaat in deze uit naar de vrijwilligers, die veel tijd en energie hebben gestoken in de graaf- en aanlegwerkzaamheden.

Wij hopen natuurlijk dat deze investeringen niet voor niets zijn geweest, en dat u met nog meer plezier van onze Slotbossebaan kunt gaan genieten.

Jan Eg



Onderstaand vindt u een brief aan het college van burgemeester en wethouders van de gemeente Oosterhout als reactie van IJsco op met name de kop van het artikel in het blad Zondag van 11 december 1994.

Geacht College,

Hedenochtend is in het weekblad "Zondag" een hoofdartikel over de Slotbossebaan uitgebracht. Naar aanleiding van het o.i. wat onzorgvuldig geschreven stuk voelt het bestuur van IJsco zich geroepen hierop onmiddellijk te moeten reageren.
De kop van het betreffende artikel zou kunnen suggereren dat er sprake is van een slechte samenwerking tussen Gemeente Oosterhout en de club.
Integendeel, IJsco stelt het ten zeerste op prijs dat de vereniging reeds in vroeg stadium op de hoogte werd gesteld van de plannen omtrent de Slotbosse-toren, dat er inspraakmogelijkheden zijn geweest en dat de Gemeente Oosterhout aan een groot aantal verlangens van de club tegemoet is gekomen.
Tot op heden is de reactie tussen beide partijen een goede geweest en we zouden het betreuren als dat door een kranteartikel in gevaar zou kunnen komen.
Reeds vanmiddag heeft ondergetekende in het sportprogramma van de O.R.T.S. een reactie kunnen geven, maar aangezien wellicht niet iedereen op zondagmiddag naar de radio luistert, menen wij er goed aan te doen u schriftelijk te informeren.
Anderzijds wil IJsco hierbij toch van de gelegenheid gebruik maken door enige zorg uit te spreken m.b.t. de taludhoogte, zoals onlangs ook telefonisch is besproken met de heer W. Bonenkamp.
Uiteraard is IJsco geïnformeerd omtrent het plan. Daarbij is toch onvoldoende naar voren gekomen dat het talud dermate hoger zou komen te liggen dan de ijsvloer. De club zal voorzieningen moeten treffen om de mensen veilig op het ijs te laten komen.
Daarnaast blijft IJsco haar laatste wens uitspreken - zoals dat in de afgelopen tien jaar al vaker is gebeurd - nl. het mogen plaatsen van een degelijke opslagplaats voor materialen zoals veeg- en dweilmachines. Daarbij denken we nog steeds aan een container, welke ook als ruilbeursruimte gebruikt zou kunnen worden. Hopelijk dat de gemeente Oosterhout daar haar gedachten nog eens over zou willen laten gaan.
We willen niet in herhalingen vervallen, maar wensen te besluiten door via deze weg onze dank uit te spreken aan de heren W. Bonenkamp, R. Loonen en H. Parie. Zij hebben duidelijk "met een IJscopet op" niet alleen aan de gemeente maar ook aan de vereniging gedacht.
Hoogachtend

H.G. Nuninga (secr. IJsco)

DANKBETUIGING

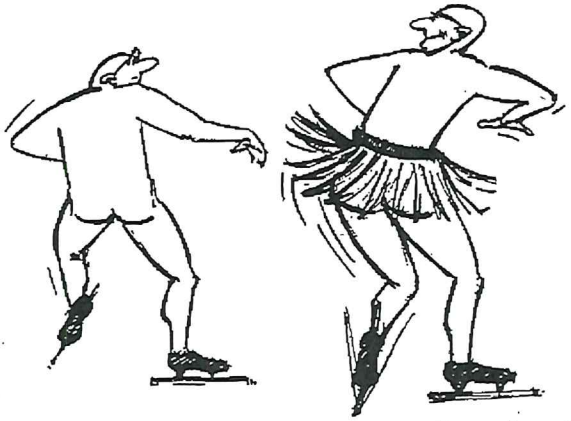
Het overlijden van Sjaak, zo volkomen onverwacht, is een zware slag voor ons gezin. Het verdriet om de lege plaats die hij achterlaat, is groot.

Het heeft ons goed gedaan dat zovelen met ons hebben meegeleefd de afgelopen periode. De manier waarop vele IJsco-vrienden daaraan gestalte hebben gegeven, hebben wij zeer gewaardeerd. Uw aanwezigheid, uw brief, uw telefoontje betekende een grote steun voor ons.

De enorme belangstelling maakt het ons onmogelijk om iedereen persoonlijk te benaderen. Daarom willen wij u langs deze weg bedanken voor uw medeleven.

Minni Raams-Aardema
Björn, Olav en Thiara

Vakjargon in de schaatssport



Langebaanschaatsen is in Nederland razend populair. Er kleeft één groot bezwaar aan: het kost nogal wat tijd en moeite om de techniek ervan onder de knie te krijgen. Kennisoverdracht vindt vooral verbaal plaats. Sommige trainers doen dat zeer gedetailleerd. Onlangs werden wij tijdens een vroege training uit onze ochtenddommel gewekt door een schaatsoefenmeester die zijn pupil toeriep: 'Duw je linkerbil naar binnen'. In de loop der tijd zijn er een aantal typische schaatstermen en uitdrukkingen ontstaan.

Voordeel van vakjargon is dat men niet bij elke duiding een ellenlange uitleg behoeft te geven. Een beletsel kan zijn dat niet-ingevoerden er niets van snappen. Of dat slechts één deel van de zegswijze begrepen wordt. Het leek ons daarom een goed idee om een aantal van deze algemeen aanvaarde en tijdens training en wedstrijd veelvuldig gebruikte aanduidingen overzichtelijk en nader omschreven te presenteren.
De achterliggende gedachte is dat ze ook kunnen dienen als 'ankers' voor de individuele schaatser die zijn techniek wil bijslijpen.

Achterop zitten - De rijder laat zijn lichaamsgewicht vooral rusten op het achterste deel van de schaats.

Afzetten - Dat doet de schaatser door zijn lichaam - op het moment van de hoogste snelheid in de slag - hard weg te duwen van het ene op het andere been. De strekking van het afzetbeen moet gericht zijn naar het lichaamszwaartepunt. Het zijwaarts afzetten kan alleen als het standbeen niet stilstaat maar meerijdt. Technisch minder begaafde rijders zetten achterwaarts af, zo ze al afzetten. Dat kost niet alleen meer energie, maar het rendement is veelal nihil.

Been 'bijhalen' - Het been komt na de afzet nagenoeg automatisch in een natuurlijke beweging bij het andere. Het 'bijhalen' gaat over in sluiten. Hierna wordt de schaats in een rustige, vloeiende beweging vrijwel naast de andere rechtstandig op het ijs geplaatst.

Bekken kantelen - Om te kunnen schaatsen moet het bekken worden gekanteld. Kenmerk: bolle rug. Door de buikspieren bij het inzakken aan te spannen en de onderbuik c.q. schaamstreek naar voren te brengen - zo kantelt het bekken - neemt de kans op een meer beheerste schaatsbeweging toe.

Breed rijden - Typerend is dat de breedte van de slagen opvallend groot is. Er wordt 'zwierend' gereden. Men spreekt ook wel van 'veel ijs gebruiken'. Het zal duidelijk zijn dat dit niet de kortste weg is en dus tijd kost.

Diep zitten - De kracht van de afzet wordt vooral bepaald door de mate van de strekking van het been. Hoe kleiner de hoek tussen boven- en onderbeen, hoe langer de afzet zal zijn. Een hoek van 90-110 graden wordt als ideaal gezien. Deze hoek wordt aangeduid met diep zitten.

Dompen (op de punten rijden) - Met het bovenlichaam voorover rijden: men rijdt met de neus omlaag.

Duwend rijden - Ook wel 'steppen' genoemd. Het bovenlichaam gaat een schokkende beweging maken in een - heilloze - poging de snelheid erin te houden. het fenomeen wordt veroorzaakt doordat er al op het ene been gegleden wordt, terwijl het andere nog aan het (af)duwen is. Slechts de helft van de lichaamsmassa krijgt hierdoor een versnelling. De andere helft wordt reeds gedragen door het standbeen. Duwen ontstaat doordat het nieuwe standbeen te snel wordt belast.

Een slag laten lopen - Door angst of technisch onvermogen onderbreekt een rijder zijn slagenritme bij het ingaan van de bocht. Ook gebeurt het nog wel eens bij het uitkomen ervan. Kost tijd.

Er tussen blijven hangen - Het lichaamszwaartepunt blijft tussen de benen in hangen, waardoor de schaatser niet glijdt, maar continu blijft afzetten. Hij komt dus niet, zoals het behoort, afwisselend recht boven het linker- dan wel rechterbeen. Zover er sprake is van glijden zal dit met een snijdende, meer weerstand ondervindende schaats gebeuren.

Gewicht overbrengen (het zogenaamde overkomen) - Het lichaam wordt van het ene glijbeen boven het ander geduwd.

Hangen - Dit doet een schaatser in de bocht als de snelheid daarvoor hoog genoeg is. Het bovenlichaam 'hangt' tegen de middelpuntvliedende kracht aan en soms letterlijk over de blokjes heen.

Clubkampioenschappen 1994/195

Op zaterdag 11 maart 1995 zullen de **achtste** clubkampioenschappen op de kunstijsbaan in Eindhoven plaats vinden.
Evenals voorgaande jaren organiseren wij het weer samen met **"Ballangrud", "De Vennen"** en ijsclub **"Tilburg".**

Wij hopen dit jaar op een grotere deelname, afgelopen jaar waren er namelijk veel afzeggingen. Stel ons dit jaar dus niet teleur, anders zouden het wel eens de laatste kampioenschappen is Eindhoven kunnen worden voor IJsco. Wij kunnen het als vereniging naar al onze leden toe niet verantwoorden voor slechts 12 deelnemers zoveel kosten te maken als dat er gepaard gaat met het huren van de kunstijsbaan in Eindhoven.
Doe dus mee als u het van belang vindt dat een evenement als dit voor de vereniging behouden moet blijven.

De categorie-indeling is:	meter	meter		meter	meter
Aspiranten (t/m 12 jaar)					
jongens	100	300	meisjes	100	300
Junioren (13 t/m 18 jaar)					
jongens	500	1000	meisjes	500	1000
Senioren (vanaf 18 jaar)					
dames A	600	1000	dames B	500	500
heren A	500	1500	heren B	500	500

Senioren die aan categorie A deel willen nemen moeten de 500 meter binnen de 60 seconden (heren) en de 65 seconden (dames) kunnen schaatsen.

Deelnemers moeten om 17.00 uur op de ijsbaan in Eindhoven aanwezig zijn. De wedstrijden starten om **exact 18.00 uur** en om 23.00 uur moet de laatste rit verreden zijn.

Uw opgave voor de clubkampioenschappen dienen vóór (inclusief betaling) zondag 12 februari binnen te zijn bij:
- Theo Aaldijk, Lavendelhof 41, Oosterhout;
- Peter Pelsma, Basiliekplein 6, Oosterhout of
- David de Bruin, Weidebeemd 7, Oosterhout.

Kosten:
- aspiranten en junioren ƒ 4,-- p.p.
- senioren ƒ 8,-- p.p.

Geen vervoer naar Eindhoven? Nog plaats in de auto? Samen gaan kan ook!
Zaterdag 11 maart verzamelen wij om 16.00 uur bij het AC-restaurant.

Bijgaand vindt u een opgaveformulier voor de clubkampioenschappen. Vul dit tijdig en volledig in en vergeet niet het vóór zondag 12 februari bij één van de bovengenoemde personen in te leveren.

David de Bruin

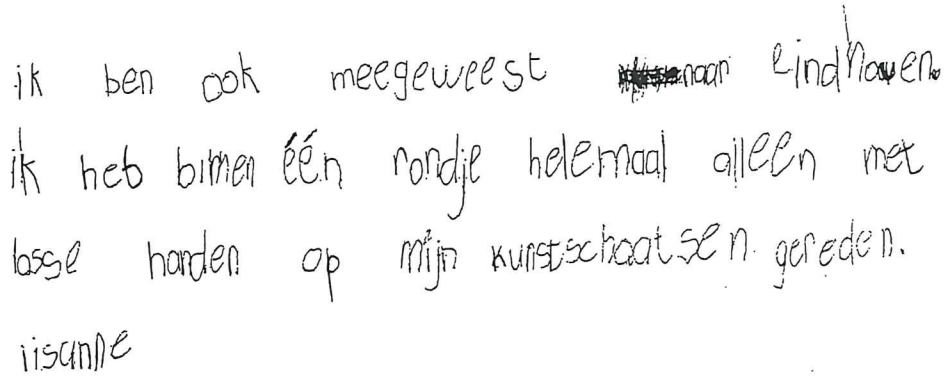
Jeugd

< moest om 6.30 uur uit bed, aankleden en naar de bus. Het regende heel erg. ıard. De bus was er nog niet, maar om 8.00 uur was de bus er uiteindelijk en toen ;ingen we naar Eindhoven. Ik deed mijn schaatsen aan, maar ik wilde mijn egenpak niet aan.

k ging naar buiten, maar ik lag al gauw op mijn ... Ik ging toen naar binnen, daar eed ik mijn vriendinnetje zo voorbij.

oen kreeg ik mijn frietje en toen gingen we weer naar huis. Volgend jaar ga ik veer mee.

Groetjes van Bastiaan



Op ijstraining in Den Bosch

Op zaterdag 7-1-'95 ben ik voor het eerst meegeweest op ijstraining in Den Bosch.

We begonnen met warm rijden. Toen we waren gestopt moesten we eerst vaart maken en uitglijden door de knieën. Daarna moesten we glijdend door de knieën breed, smal enz. En toen deden we voetje over voetje. En zo gingen we na ± 4 rondjes naar de binnenbaan. Daar moesten we verder gaan met voetje over voetje. En toen moesten we over de rode lijn springen. Tenslotte leerden we vallen, je kreeg een nummer en dan moest je vaart maken, je handen naar de neus van de schaats brengen en achterover vallen en de neus van de schaats vasthouden.

Dit was het, ik vond het leuk en volgende week ga ik weer.

Walter Geurts

Schaatsen met IJsco op 28 december 1994

Op 28 december gingen we naar de kunstijsbaan in Eindhoven.
We vertrokken om 5 over 8 met de bus in plaats van half 8.
Omdat de chauffeur IJsco niet kon vinden, kregen we allemaal een consumptiebon.
Toen we aangekomen waren gingen we lekker schaatsen.
De elfstdedentocht begon.
Je moest zo snel mogelijk je hele blad vol met stempels krijgen.
In totaal 20 (dat is 8 km).
Het regende heel hard, daardoor was mijn stempelkaart kletsnat.
Ik was ook nog een keer gevallen en toen kreeg ik een plens water over mij heen.
Ik werd de eerste onder kinderen van mijn leeftijd!
(Ik ben 9 jaar) Een meisje dat ouder was dan ik, werd eerste en ik tweede.
Toen ik thuis kwam vertelde mijn vriendje Paul, dat hij die dag had gezwommen. Ik zei toen: "Ik ook!".

Groetjes Peter Ligtenberg



24 - uurs - service
DAG EN NACHT
TAXI VERVOER



Tel. 01620 - 24000/076 - 713209
TAXIBEDRIJF BRUIJNS B.V.

Bruijns autoverhuur

Verhuur zonder chauffeur van:

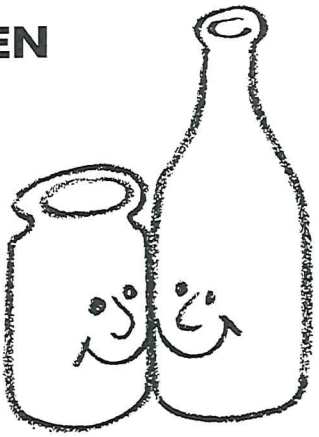
* Personen auto's * Mini busjes
* Bestelwagens * Lichte trucks
* Aanhangwagens

Fazantstraat 5 - 4901 AZ
Oosterhout - Tel. 01620 - 26848

PLM DONGEN

GLAS
EEN VEEL
BETER
GEZICHT

Glasverpakking toont het produkt zoals het is. Glasverpakking is eerlijk, modern, hygiënisch èn milieu-vriendelijk.



PLM
GLASINDUSTRIE
DONGEN B.V.

Eindsestraat 133
- 5105 NA Dongen
industrieterrein de Wilder
- Telefoon 013 - 79 29 11

v/h hg pellikaan bv
schildersbedrijf

sluisweg 2 f
3371 ev hardinxveld - giesendam

telefoon 01846 - 16622
telefax 01846 - 18487

AKTIVITEITENSCHEMA 1994-1995

Aktiviteiten	Periode	Dag	Tijd	Plaats	Vertrek t/pl.
Bostraining	06-04-'94/28-09-'95	woensdag	19.15-20.30	Warande	19.15 Parkeer-plaats Warande
Skeeleren.	10-04-'94/25-09-'94	zondag	11.00-12.30	Weststad	11.00 uur Industrieterrein Weststad "Indusdeuren"
Zaaltraining	05-10-'94/29-03-'95	woensdag	21.00-22.00	Oosterhout	21.00 De Zwaaikom, Nassaustraat 10
IJstraining Gewest	18-10-'94/07-03-'95	dinsdag	18.00-19.45	kunstijsbaan	in ond. overleg
	20-10-'94/09-03-'95	donderdag	18.00-19.45	kunstijsbaan	in ond. overleg
Recreatief schaatsen	16-10-'94/12-03-'95	zondag	10.15-12.30	kunstijsbaan	in ond. overleg
	18-10-'94/07-03-'95	dinsdag	20.00-22.00	kunstijsbaan	in ond. overleg
Jeugdschaatsen	m.i.v. september 1994 info. Henk Nuninga	zaterdag	18.15-20.00	kunstijsbaan Den Bosch	Wordt nader geregeldl

Kosten diverse trainingen

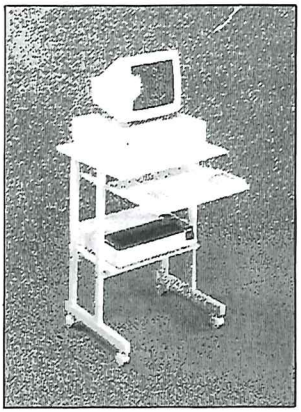
Bostraining		ƒ 30,--
Zaaltraining		ƒ 50,--
IJstraining Gewest Eindhoven	deelnemers van 18 jaar en ouder	ƒ 75,--
	deelnemers t/m 17 jaar	ƒ 25,--
	jeugd t/m 12 jaar (in bijzondere situaties 13 jaar) Den Bosch	ƒ 25,--

SCHAATSEN SLIJPEN

Wij slijpen uw schaatsen in de gewenste diameter afhankelijk van uw gewicht en ijskwaliteit (kunst of natuur)



WIL ROELEN
„SLIJPTECHNIEK"
Herstraat 12 4911 BE Den-Hout
Telefoon 01620-33778



600 m² nieuwe en gebruikte kantoor en computer meubelen o.a. : Buro's - Kasten - Burostoelen - Ladeblokken - Brandkasten - Kluizen - Data safe - Wachtkamerzitjes - Vergadertafels.

Inkoop - Verkoop - Verhuur

van gewoon tot exclusief

Kantoormeubel discount
"DE MARK"

Nieuwe Bredase Baan 18A
Terheijden Industrieterrein Breda
Telefoon 076 - 716410 Telefax 076 - 716420

loonen

sportbrillen

OOGMERK OPTICIEN

LOONEN BRILLENMAKERS,
BOUWLINGSTRAAT 3,
4901 KE OOSTERHOUT.
TELEFOON 01620-54639

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