't Glij-IJzer

IJSCO

ADVERTENTIE

WERK MET PLEZIER BIJ

AB 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 22 - november/december - opgericht 1985



Postbus 197 4900 AD Oosterhout Ambachtsweg 16 Telefoon 01620-50550

HANDELSONDERNEMING
DE VLIERT

Uit voorraad leveren wij:

- Betonstraatstenen in diverse afmetingen en kleuren
- Diverse soorten SIERBESTRATING
- Gebruikte, gebakken klinkers, waal- en dikformaat
- Graniet- en porfierkeien, kinder-koppen
- Vlakke tegels, grind-, structuur- en kasseitegels

Tuinaccessoires:

- Biels
- Tuinverlichting
- Brievenbussen
- Tuinmeubelen
- Zand en grind
- Tuinhout

Bezoek onze showtuin en vraag gratis deskundig advies.

DE VLIERT 20C - DORST 01611 - 2362

BESTUUR :

Voorzitter	Wim Walraven Jan van Scorelstraat 55, tel.: 28403, 4907 PK
Vice - voorzitter	Sjaak Raams
Materiaal/baanonderhoud	Eksterstraat 33, tel.: 59649, 4901 BA
Secretaris	Henk Nuninga Herendam 133, tel.: 32304, 4908 AP
Waarnemend secretaris	John Rodenburg Pettelaar 6, 4907 LD
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:

Neeske Roos	Batelaar 2	4907 KJ	
Seppie Vellema	Nobelaar 11	4907 LA	tel. 52420
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

Rabo - bank 13.99.10.220 Giro nr. Rabo - bank 11.04.002

Copy inleveren vóór **15 december 1991** voor het volgende nummer bij een van de redactieleden.

Drukwerk :
Drukkerij Zopfi Koningsdijk 24 4905 AP Oosterhout tel.: 01620 - 53159

voor alle soorten voegwerken
gevelrenovatie en impregnering

voegersbedrijf

J. Schreders

Johannieterstraat 25
Oosterhout 01620 - 22052

PEEME

Uw applaus waard!

Uw speciaalzaak voor exclusief Top-Hifi

- ★ YAMAHA
- ★ KENWOOD
- ★ SONY
- ★ MISSION
- ★ ROTEL
- ★ MAGNAT

Uw speciaalzaak voor de grootste keus in TV en video

- ★ SABA
- ★ MITSUBISHI
- ★ JVC
- ★ SALORA
- ★ PHILIPS
- ★ PANASONIC

PEEME

Beeld en Geluid
ARENDSTRAAT 2 - 4
TEL. 01620 - 53612

Hand in hand ...

Bovenstaande zin klinkt bekend in de oren.
Zeker als we aan voetbal denken en er nog "kameraden" aan toevoegen.
Het roemruchte Feyenoord heeft het als clublied en menige supporter van een vereniging heeft dit lied overgenomen.

Het lijkt erop dat IJSCO het "hand in hand" overneemt door verdere samenwerking met andere sportverenigingen.
Al eerder is met Ballangrud Breda, ijsclub Tilburg en schaatsclub "de Venne" Moergestel een nauwe samenwerking aangegaan.
Nu is spontaan gereageerd op de IJSCO - aktiviteiten van de zijde van Handbal Vereniging Oosterhout.

Zij gaan met ons op 29 november en 24 december a.s. mee naar Eindhoven.
Verder heeft H.V.O. ons als schaatsvereniging uitgedaagd om tot een handbal - treffen te komen in het voorjaar van '92.
Dit idee is ontstaan tijdens een interview in het sportprogramma van de O.R.T.S.
Hoe een verdere samenwerking zich zal ontwikkelen, wordt vooral bepaald door het enthousiasme van de leden.

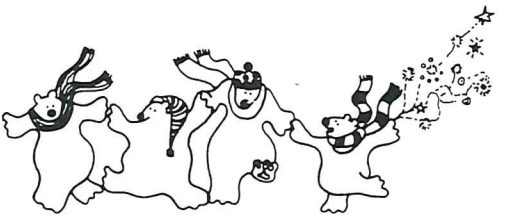
Ook andere verenigingen hebben naar aanleiding van het radio programma belangstelling voor gezamenlijke aktiviteiten.
Het bestuur juicht deze ontwikkeling van harte toe.

Wij hopen ook, nu de "koude" weer in de lucht zit, dat u hand in hand mee gaat naar Eindhoven.

De bussen staan voor u klaar op 29 november en 24 december.

Maak ook eens gebruik van de recreatieve schaatsgelegenheid op een dinsdagavond of zondagmorgen te Eindhoven. Een ieder is welkom.
Tot ziens op het ijs.

Wim Walraven



Sneeuwpret is kruffelpret.

Verslag van de jaarvergadering 1991

Op 8 oktober 1991, te 20:30 uur opende de voorzitter, Wim Walraven, de jaarvergadering 1991 en heette namens het complete bestuur, de 12 aanwezige leden van IJSCO van harte welkom.
Nadat een ieder was voorzien van koffie deelde de voorzitter mede dat er voor onze jeugdige leden dit jaar opnieuw de gelegenheid wordt geboden om deel te nemen aan een schaatskamp dat zal worden gehouden van 27 december 1991 tot en met 30 december 1991. De eerste 100 aanmeldingen (landelijk gezien) zijn van de partij. Inlichtingen bij de voorzitter.
De clubkampioenschappen van onze vereniging zullen worden georganiseerd op 8 maart 1992. De reis naar de Weissensee in Oostenrijk alwaar alle takken van de wintersport kunnen worden beoefend, is volgeboekt.
De penningmeester werd, terwijl hij een zucht van verlichting slaakte, gedechargeerd. Hij wist ons vervolgens te vertellen dat het bestuur voorstelde om de contributie aan te passen, te verhogen dus. Het individuele lidmaatschap zou f 10,-- moeten worden en het gezinslidmaatschap f 20,--. Als het 15 december is geweest worden deze bedragen respectievelijk f 15,-- en f 30,-- en als de baan wordt geopend, worden deze bedragen f 27,50 en f 45,--. Reden voor u, als lezer van dit Glij - IJzer, om er snel bij te zijn.
Nadat de zogenaamde "hamerstukken" zoals verkiezing nieuwe kascommissie, aftredende en herkiesbare bestuursleden de revue waren gepasseerd (we zijn blij met de nieuwe bestuurstermijn van onze voorzitter) kwam, de roondvraag aan de beurt.
Een brandende vraag, die overigens al eerder werd gesteld en die de grootste aandacht van Uw bestuur heeft, zijn de verschillende rij - snelheden op de baan. U kunt er van overtuigd zijn dat deze kwestie al meerdere malen is besproken en dat er constant wordt gezocht naar een bevredigende oplossing. Het bestemmingsplan van de lokatie van de Slotbossebaan blijft onderwerp van gesprek op verschillende niveaus en geeft nog geen voldoende uitsluitsel.
Omstreeks 22.00 uur sloot de voorzitter onder dankzegging de vergadering. De aanwezigen bleven hierna nog wat napraten. De meeste gesprekken gingen over, u raadt het al, schaatsen en de komende winterperiode.

Péèr

TRIMLOPEN

Periode t/m december 1991

24/11	Dongen Baan	10.30 uur	2 - 10 km
01/12	Oosterhout Atletiekbaan	11.30 uur	7,5 km
15/12	Rijen Vijfeikenweg	11.30 uur	7,2 km
29/12	Dongen Baan	10.30 uur	2 - 10 km

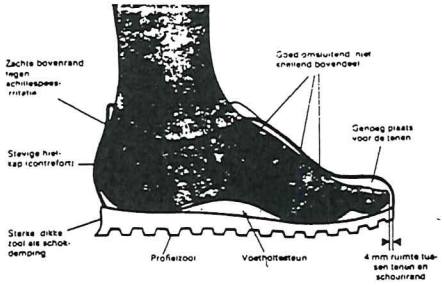
Voor alle lopen geldt dat het verstandig is in het Kanton of de Stem na te kijken of de starttijden niet veranderd zijn.
Wees een half uur van tevoren aanwezig zodat je niet verrast kunt worden door zoeken, parkeerproblemen of geen tijd over om warm te lopen.
Loop altijd goed warm en doe diverse oefeningen. Doe ook na afloop diverse oefeningen. Hierbij geven wij u enige tips :

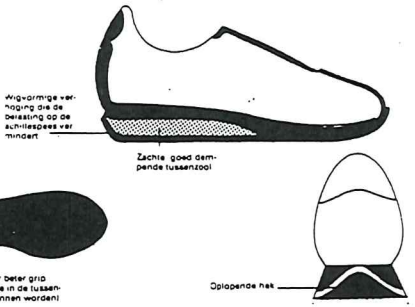
ADVISERING VOOR BEWEGINGSPROGRAMMA

Voor belang voor **lopen :**
* schoeisel/kleding; * tips; * schema's; * warming up / cooling down

Als u gaat hardlopen is het allerbelangrijkste : **goed schoeisel.**
Daarvoor de volgende tips :

1. Onder de hiel moet een dikke schokdempende zool zitten.
2. De hielkap (contrefort) van de schoen moet stabiel zijn, zodat de voet niet schuift.
3. De bovenrand van de hielkap moet zacht zijn, tegen achillespees - irritatie.
4. Het bovenwerk van de schoen moet de voet omsluiten zonder te knellen.
5. Er moet voldoende (ongeveer 4 mm) ruimte zijn voor de voeten voorin de schoen.
6. Pas net zolang tot u de goede schoen vindt. Merknamen zijn niet van belang.





ALGEMENE WARMING - UP 8 à 10 MINUTEN

1. Trek afhankelijk van de wind, temperatuur en neerslag geschikte kleding aan.
2. Doe de oefeningen (al naar gelang eigen kunnen) gedurende 15 à 30 sec. per oefening.
3. Forceer niets; bij spierpijn voorzichtiger en rustiger beginnen.
4. Doe na deze warming - up 5 à 10 minuten rekoefeningen.

1 DRIBBELEN



daarbij de armen losjes langs het lichaam houden.

2 DRIBBELEN



daarbij met de hak proberen de bil aan te tikken; links en rechts afwisselen: herhaal oefening 1.

3 LOOPPAS



daarbij de armen meezwaaien

4 LOOPPAS



daarbij met de knieën proberen de borst aan te tikken en zeer actief de armen zwaaien; herhaal oefening 3

5 SPREIDSTAND



rechtop, romp en hoofd actief omdraaien naar links en rechts, de armen volgen passief

6 SPREIDSTAND



romp voorover houden en met de rechterhand de linkervoet aantikken, daarbij met het hoofd naar de linkerhand in de lucht kijken.

7 SPREIDSTAND



met de beide handen achterwaarts, de knieën of hakken aantikken, daarbij de heupen naar voren duwen.

8 SPREIDSTAND



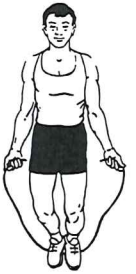
romp voorover houden en met het hoofd omhoog kijken, romp naar links draaien, naar achteren en naar rechts draaien in een cirkel.

9 HINKEN



tweemaal links en tweemaal rechts; herhaal oefening 1, met de armen langs het hoofd.

10 HUPPEN OF TOUWTJESPRINGEN



11 WISSELSPRONG



rechtervoet voor, linkervoet achter, rechterarm laag achter, linkerarm hoog voor, met sprong en zwaai in één keer wisselen.

12 SKIWEDELEN



voeten gesloten naar links, knieën buigen naar voren, armen naar rechts, omspringen met de voeten naar rechts en de armen naar links; herhaal oefening 3

K. HISGZ 14 / februari 1988

Voor looptrainingen geldt :

* Zoek een geschikt loopgebied. Op straat in de stad kan wel maar bosgebied of gras is natuurlijk ideaal.
* Een steuntje in de rug kan uw motivatie helpen; ga samen met anderen lopen en/of stel een vaste tijd in.
* Als u één week stopt, moet u één week terug in het loopschema.
* Als u twéé weken stopt, moet u twéé weken terug in het loopschema, enz.
* Als u twee maanden of langer stopt moet u opnieuw met het opbouw schema beginnen.
* Houdt u zoveel mogelijk aan het schema. Het helpt uw motivatie en u ziet vooruitgang.
* Tijdens het lopen moet u een "gesprek" kunnen voeren, gaat dit niet dan loopt u te snel.
* Blijf blessures voor ! Doe een warming up en rekkingsoefeningen achteraf. De uitloopminuten aan het einde zijn niet voor niets.
* Loop met plezier.

SUCCES !

Wat verder nog van belang kan zijn :

* Pas uw kleding aan de weersomstandigheden aan en laat u niet weerhouden door een regenbuitje of koude.
* Pas de ademhaling aan het loopritme aan. Een methode is : drie passen **in**ademen, drie passen **uit**ademen (of vier maal vier of twee maal twee). Dit kan voor beginners lastig zijn,probeer dan uw eigen ritme te vinden en let daarbij op voldoende **uit**ademing.

Betaal tijdig uw kontributie ! !

Gebruik s.v.p. de u toegezonden acceptgirokaart(en).
Heeft u nog géén acceptgirokaart ontvangen ?
Bel dan 01620 - 27987
(tussen 19 en 21 uur).

computer centrum oosterhout

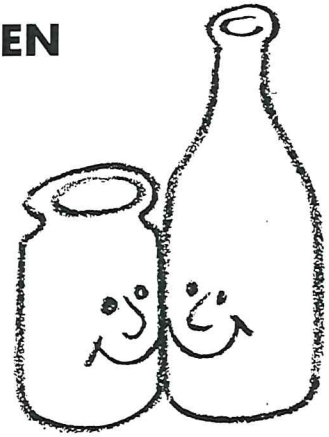
- Computers, Randapparatuur
- Supplies, Software
- Boeken
- Adviezen
- Eigen technische dienst

markt 16 4901 ep oosterhout tel. 56640

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 Wildert
- Telefoon 013 - 79 29 11

Zomaar een avondje in het bos

Vroeger ging ik met de katechisten op woensdagmiddag naar de zandbergen in de Katjeskelder om daar vlaggetje - overtje te gaan doen en ik had toen nooit kunnen denken, dat ik tientallen jaren later nog eens een hoop terrein zou moeten veroveren in een moeizame strijd met mezelf. Want nadat het schaatsen in Eindhoven afgelopen was, besloot ik nog wat aan mijn conditie (!) te doen, d.m.v. bostraining !

Trappelend van ongeduld staan er een stel mannen bij de Waranda klaar. Het Japanse Paradijs lokt aanlokkelijk, maar het Oosterhoutse Paradijs van Zand wint het toch en we lopen losjes het bos in, terwijl eekhoorntjes wegschieten. In plaats van een eetbuikje kweken, zullen wij het er wel aflopen.
De getrainde mannen zetten er meteen goed de pas in en mijn korte beentjes protesteren aanvankelijk krachtig.
Maar trainer Cees de Swart bouwt zijn trainingen prima op. Eerst een flink eind inlopen en dan een stel atletische oefeningen. Als je daarbij denkt : ik heb even rust, dan schuif je wel uit : rekken, trekken, sleuren, sjouwen om de luie spiertjes weer wat losser te maken. En dan huppelen en weer blij en gelukkig zijwaarts en hoog opspringend het bos in, een stel andere trimmers of paardrijders passerend. Cees trekt lijntjes op een bospad van A naar B en heeft vervolgens een aantal venijnige oefeningetjes bedacht, waarbij 't je al snel duidelijk wordt, wat de uitdrukking betekent : "het schiet in je benen". Geknars van tanden en een meewarig lachje van onze generaal. "Pijn is fijn", roept Theo Aaldijk. Je moet je verstand op 0 zetten, aan hele andere dingen denken dan kleine pijntjes en zeker niet denken : "als ik dit voor mijn baas zou moeten doen !"
De tocht gaat verder, het tempo is behoorlijk en er wordt nu van de eerste naar de tweede versnelling gegaan en bij het fluitsignaal naar de derde versnelling geschakeld. Ik lijk nu wel een Dafje en ik smokkel wat af op de achterste linie ! Als de mannen even gewoon lopen, kan ik met een haastig dribbelpasje weer wat op hun inlopen...

Als we tot de kern van het bos zijn doorgedrongen en ik het net, net gehaald heb, gaan we over op duurtraining. Zo ver mogelijk zien te komen binnen een bepaalde tijd, een soort Coopertest. Ik mag kiezen uit ronde A, B of C, steeds grotere ronden. Driemaal raden voor welke ronde ik kies.
Er zijn erbij, die met hele metertoestanden rondlopen en opnemen of ze nog niet aan het einde van hun krachten zijn, maar ik voel het zonder apparatuur ook wel! Ik loop hijgend en puffend mijn A - rondjes, terwijl rood - of paarsachtige uitgeslagen heren mij vlotjes passeren, sommigen aan het eind van hun Latijn, anderen met een soepele antiloopachtige tred.
Een 12-tal minuten later wandelen we van dit draafparcours weg en kan iedereen moed verzamelen voor the finishing touch... La Grande Finale ! Want gepresteerd zal er worden vanavond !
"Jongens, vanaf hier in galop naar de slagboom en tijd opnemen !"
Starten maar.....en weg zijn ze, mij in een stofwolk achterlatend ! Goed ingelopen en warmgedraaid verfraaien ze hun eigen persoonlijke records en bij de slagboom draait de ploeg galant om en komen ze de weg terug, waar ik loop te zwoegen met mezelf en door aanmoedigingen proberen ze mij ook tot aan de slagboom te krijgen.
Met een aantal rek - en strekoefeningen wordt deze pittige en vlotte training besloten.
Een voldaan en tevreden gevoel hou je eraan over, als je thuis in een warm bad ligt bij te komen. Zo'n bostraining op een mooie zomeravond is beslist aan te bevelen !

JEANNE KIEVITS - ROOVERS

Betaal tijdig uw kontributie ! !

Gebruik s.v.p. de u toegezonden acceptgirokaart(en).
Heeft u nog géén acceptgirokaart ontvangen ?
Bel dan 01620 - 27987
(tussen 19 en 21 uur).


ER IS VEEL SNEEUW OP KOMST !!
ACH, JIJ, OUWE OPLICHTER!
"VEEL SNEEUW"!.. POEH, D'R IS GEEN WOLKJE AAN DE LUCHT!
GORDON BESS
12-25
WHUMP!
© King Features Syndicate, Inc., 1937. World rights reserved.
MOPPIE, DAT MOET JE NIET DOEN!
WAAROM NIET? 'T IS 'N GEWONE SNEEUWPOP!
© King Features Syndicate, Inc., 1937. World rights reserved.
GORDON BESS
12-26
IK WORD 'R ZENUWACHTIG VAN !... MAAK 'M KLEINER OF VERF Z'N GEZICHT ROOD!
© King Features Syndicate, Inc., 1937. World rights reserved.
VRESELIJK! WAT 'N MANIER OM AAN JE EIND TE KOMEN!
GORDON BESS
12-27
DE PLEK VOOR DIE OVERVAL IS GOED GEKOZEN!
...MAAR HOE WIL JE 'N HEEL REGIMENT DAARHEEN LOKKEN?
GORDON BESS
12-28
POODEENVOUDIG... WE ZETTEN DIT BORD LANGS DE WEG!
VRIJ DRINKEN
© King Features Syndicate, Inc., 1937. World rights reserved.
IK ZAL JE HOEVEN OMWIKKELEN ZODAT DE VIJAND ONS NIET HOORT AANKOMEN!
© King Features Syndicate, Inc., 1937. World rights reserved.
"KLEPPER!" KLINK! KLOINK! KLINK! KLEPPER!
IK WAS JE TANDEN VERGETEN!
GORDON BESS
12-29

VAN DE AFDELING HARDRIJDEN
Aktiviteitenschema 1991 - 1992

AKTIVITEITEN	Periode	dag	tijd	plaats	vertrek tijd / plaats
Droogtraining binnen	02 - 10 - '91/25 - 03 - '92	woensdag	19.30 - 20.30	Oosteind	Provincialeweg 96a
IJstraining Gewest	15 - 10 - '91/10 - 03 - '92	dinsdag	18.00 - 19.45	Kunstijsbaan	in onderling overleg
	17 - 10 - '91/12 - 03 - '92	donderdag	18.00 - 19.45	"	idem
Recreatief schaatsen (met ondersteuning)	16 - 10 - '91/10 - 03 - '92	dinsdag	20.00 - 22.00	"	A.C. Restaurant 19.00 uur
Recreatief schaatsen (jeugdtraining na 12.00 uur)	12 - 10 - '91/15 - 03 - '92	zondag	10.15 - 13.00	"	A.C. Restaurant 9.30 uur
Schaatsavond	29 - 11 - '91	vrijdag	20.00 - 24.00	Kunstijsbaan	IJsbaan Kasteeldreef 18.45 uur A.C. Restaurant 19.00 uur
Schaatsochtend voor de jeugd tot 18 jaar	24 - 12 - '91	dinsdag	08.30 - 12.00	Kunstijsbaan	**IJsbaan Kasteeldreef** 07.30 uur
Reis Weissensee	01 - 03 - '92 / 07 - 03 - '92	zon./zat.		Oostenrijk	A.C. Restaurant
Clubkampioenschappen	08 - 03 - '92	zondag	17.30 - 22.30	Kunstijsbaan	A.C. Restaurant 16.00 uur

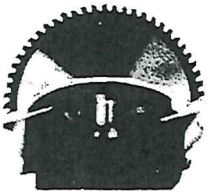
U kunt zich nu al opgeven voor de clubkampioenschappen bij David de Bruin, tel.: 56917 (na 18.00 uur).

KOSTEN DIVERSE TRAININGEN :

- **Gewestelijke training** bestaande uit ijstrainingen (zomer en winter) voor :
  - deelnemers van 18 jaar en ouder f 75,00
  - deelnemers tot en met 17 jaar f 25,00
- **Recreatieve training** in de vorm van ondersteuning. Aan deze ondersteuning zijn voor het seizoen 1991/1992 geen kosten verbonden.
- **Droogtraining** in de winter binnen. Degenen die aan de droogtraining willen deelnemen betalen : f 50,00
- **Droogtraining** in de zomer. Voor iedereen : f 30,00

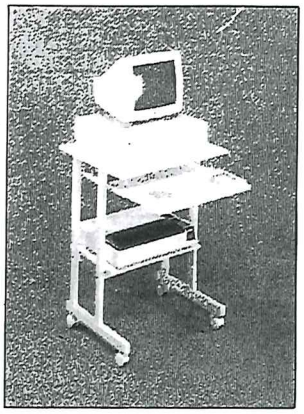
SCHAATSEN SLIJPEN

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

Indien de ijsbaan is geopend slijpen wij ter plaatse



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

Inkoop - Verkoop - Verhuur
Van gewoon tot exclusief

Kantoormeubel discount
"DE MARK"
Nieuwe Bredase Baan 18 A
Terheijden Industrieterrein Breda
Telefoon 076-716410 Telefax 076-716420

loonen

BRILLEN
CONTACTLENZEN

OOGMERK
OPTICIEN

BOUWLINGSTRAAT 3
4901 KE OOSTERHOUT
TELEFOON 54639

Lid van de
optometristen vereniging

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