't Glij-IJzer

IJSCO

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 25 sept/okt 1992 - opgericht 1985

DY-CORE spanvloeren

voor woning- en utiliteitsbouw

kwaliteitswerk uit Oosterhout

Postbus 197 4900 AD Oosterhout Ambachtsweg 16 Telefoon 01620-50550

VB

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	Marianne Pfeifle Herendam 1, tel.: 54479
Penningmeester	Jan Eg Archimedeslaan 23, tel.: 27987, 4904 HH
Public Relations	Marianne Pfeifle Herendam 1, tel.: 54479
Afdeling Hardrijden	David de Bruin Weidebeemd 7, tel.: 56917, 4907 GP

"Slotbossebaan", Kasteeldreef, tel. 53853

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

Baan open: kijk op de kabelkrant of bel de V.V.V.

Copy inleveren vóór **2 november** 1992 voor het volgende nummer bij een van de redactieleden

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



mentos®

The Freshmaker

Uw applaus waard!

PEEME

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

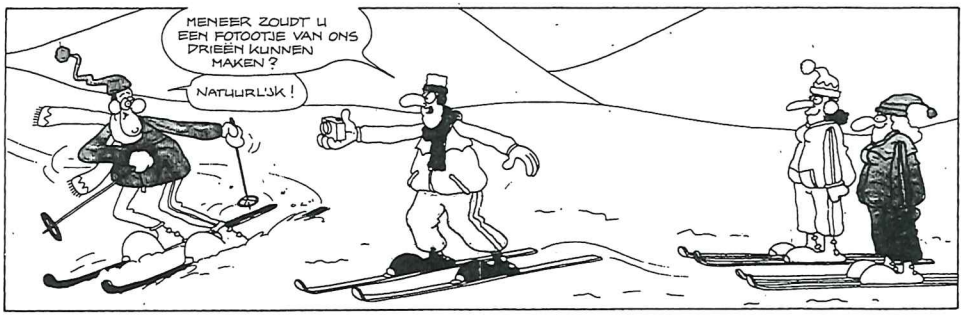
Zachtjes tikt de regen tegen ...

Aan dit lied van Rob de Nijs moest ik denken toen de pen ter hand werd genomen om het voorwoord van uw Glij-IJzer te schrijven. Niet dat de regen op dat moment zachtjes tikte; nee, het dreunde op het dak. Nederland maakt zo zijn eigen moesson-tijd mee. Wintersporters denken dan al: "als het nu eens winter en goed koud was, dan hadden we nu allemaal sneeuw en ijs en veel winterplezier". En dat is natuurlijk bij de aftrap van alweer het achtste IJsco -seizoen hetgeen wij alle IJsco-leden toewensen.

De plannen voor het nieuwe seizoen hebben inmiddels al vrij definitieve vormen aangenomen.
Weissensee - reis, clubkampioenschappen, ruilbeurs voor schaats- en wintersport-artikelen, bustocht naar Eindhoven, conditie- en ijstrainingen en naar wij hopen vele weken ijspret op de baan aan de Kasteeldreef. Wij zijn er klaar voor.
Nieuw is de mogelijkheid voor jongeren om op zaterdag te Den Bosch hun schaatskwaliteiten onder deskundige begeleiding verder te ontwikkelen.

Op de agenda van onze jaarvergadering waarvoor u van harte wordt uitgenodigd, ziet u dat John Rodenburg tussentijds aftreed. Binnen het bestuur hebben wij dit al enige tijd zien aankomen. John verricht veel en goed werk voor IJsco, maar ook voor Veilig Verkeer Nederland. Deze laatste organisatie heeft hem een zware bestuurlijke verantwoordelijkheid in handen gegeven. Deze uitdaging pakt John met verve op. Wij wensen John dan ook heel veel succes met het werken aan een nog Veiliger Verkeer in Nederland en bedanken hem bijzonder voor zijn bijdrage in de opbouw en uitbouw van onze vereniging.
Inmiddels hebben wij Marianne Pfeifle bereid gevonden om de functie van waarnemend secretaris en de functie van Public Relations binnen ons bestuur op zich te nemen. Het spontane JA van Marianne is voor IJsco een goede zaak en samen met haar aan onze zijde hopen wij weer aan alle verwachtingen van de IJsco - leden te kunnen voldoen.

Wim Walraven



Financieel overzicht 91/92 + begroting 92/93

kosten en baten (per 5-9-92)	seiz. 91/92	begroting seiz. 91/92	begroting seiz. 92/93
Organisatie-kosten:			
kantoorbenodigdheden	418,34	500	500
stencil/kopieerkosen	39,25	100	100
telefoon/portikosten	414,33	300	500
KM-vergoeding	142,85	200	200
vergaderkosten	153,95	200	200
kosten Glij-IJzer	4.119,44	4.100	4.200
WA-verzekering	315,12	400	400
overige org, kosten	429,00	300	500
totaal:	6.032,28	6.100	6.600
Aktiviteiten-kosten:			
kl. baanmateriaal	346,85	200	200
huur/reparaties	1.443,50	100	100
elektriciteit	62,08	100	100
geluid/communicatie	231,20	0	0
verz. baanmater.	307,36	300	300
ver. aktiviteiten	3.117,94	600	2.000
kosten wg hardrijden	2.353,50	2.000	2.000
overige akt. kosten	558,45	300	300
totaal:	8.420,88	3.600	5.000
Krediet-kosten:			
rente banklening	669,38	1.000	600
aflossing banklening	2.004,00	2.000	2.000
totaal:	2.673,38	3.000	2.600
Baten:			
gezinskontributies	7.235,00	6.500	6.500
indiv. kontributies	3.815,00	3.000	3.000
verk. toegangskaarten	778,05	0	0
rekl./advert./spons.	2.940,00	2.000	2.500
trainingsbijdragen	1.333,00	1.000	1.000
rente	1.237,07	200	1.200
overige baten	1.750,00	0	0
totaal baten:	19.088,12	12.700	14.200
totaal kosten:	17.126,54	12.700	14.200
TOTAAL:	**+1.961,58**	**nihil**	**nihil**
Investering: hekwerk	953,93		

Toelichting bij het financieel overzicht 91/92:

Algemeen:

Het seizoen 91/92 kan met een positief saldo worden afgesloten. Na aftrek van ƒ 250,- - aan reeds betaalde sponsor-gelden 92/93, blijft een bedrag van ƒ 1711,58 over. Hiervan werd ƒ 953,93 geïnvesteerd in nieuw hekwerk.

De baan werd 2 dagen open gesteld. De kosten en baten hiervan hebben elkaar ongeveer in evenwicht gehouden.

Begroting 92/93:

Door o.a. dalende rente-lasten en stijgende rente-inkomsten is het mogelijk om in het komende seizoen meer geld uit te geven voor verenigings-aktiviteiten. **Jan Eg**

Kom naar de jaarvergadering!

De algemene ledenvergadering wordt gehouden op **dinsdag 13 oktober 1992 aanvang 20.30 uur in café Strijen, Bosstraat 56 te Oosterhout.**

Noteer deze datum alvast.

AGENDA

1. Opening
2. Vaststellen notulen Algemene Ledenvergadering 1991
3. Jaarverslag secretaris
4. Verslag kascontrole-commissie & samenstelling van deze commissie
5. Jaarverslag penningmeester en begroting 1992/1993
6. Verkiezing bestuursleden volgens het rooster van aftreden.

Als u zich kandidaat wilt stellen voor een bestuursfunctie kunt u dit doen tot de aanvang van de jaarvergadering. U dient wel door tenminste tien leden kandidaat gesteld te worden. Ieder bestuurslid treedt drie jaar na verkiezing af, of is direkt herkiesbaar. Aftredend en direct herkiesbaar zijn: Jan Eg, Sjaak Raams en Henk Nuninga.

Tussentijds is afgetreden John Rodenburg. Het bestuur heeft inmiddels in de vacature voorzien. De vacature is ingevuld door Marianne Pfeifle die voortaan de functie waarnemend secretaris en Public Relations zal vervullen.

7. Vaststellen contributie 1992/1993. Het bestuur stelt voor de contributie te handhaven op ƒ 10,-- en ƒ 20,-- voor respectievelijk een individueel- en een gezinslidmaatschap.
8. Rondvraag
9. Sluiting formele gedeelte jaarvergadering waarna u op informele wijze met het bestuur en andere schaatsliefhebbers kunt napraten.

Zorg dat u om **20.15 uur aanwezig** bent zodat wij op tijd met de jaarvergadering kunnen beginnen.



MonnikhoF

Betaalbare klasse!

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

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

---

computer centrum oosterhout

Leysenhoek 15
4901 ER Oosterhout
Tel.: 01620 - 56640
Fax.: 01620 - 56648

o.a dealer ACER NEC SHARP



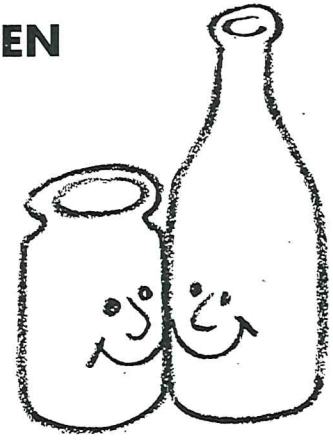
* Sterk in aftersales
* Computers,randapparatuur & supplies
* Adviezen voor midden- en kleinbedrijf
* Eigen technische dienst
* Netwerken
* Computerboeken

eigen parkeerplaats naast showroom

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

Wintersportreis Weissensee 1993

Na de succesvolle, gezellige vakanties in 1991 en 1992, wordt in 1993 wederom een wintersportreis naar de Weissensee-Karinthië-Oostenrijk aangeboden tegen een scherpe prijs. Laten we hopen op uitstekende wintersport-condities. Deze zevendaagse vakantiereis voor alle leeftijden is van **zondag 21 februari tot en met zaterdag 27 februari 1992 (voorjaarsvakantie).**

Wat wordt geboden:

1. Vervoer per luxe bus naar Neusach/Techendorf, gelegen in Karinthië aan de Weissensee, niet ver van de Italiaanse en Joegoslavische grens.
2. Daar geniet u van een wintersportvakantie met verschillende mogelijkheden zoals:
   - schaatsen
   - langlaufen (13 dubbel gespoorde loipen)
   - skiën
   - een arreslee-tocht
   - wandelen
   - après-ski
3. Zes overnachtingen met ontbijt en diner. Bij de vorige reis was het exclusief diner. We hebben in totaal 52 plaatsen gereserveerd, over 't alge-meen 2- en 3- persoonskamers. De pensions liggen vlakbij de langlaufloipen en de skipiste op circa 100 meter van de ijsbaan en plm. 2 km van elkaar. De bus blijft ter plaatse om de noodzakelijke afstanden te overbruggen. Het diner wordt gezamenlijk gebruikt in Pension Bergheimat te Techendorf.
4. Een annuleringsverzekering is inbegrepen.
5. Een voordelige groepsreis/ongevallenverzekering is tot 2 weken voor vertrek af te sluiten (dit is niet in de reissom inbegrepen).
6. De prijs: ƒ 524,00 per persoon.

Een ding is noodzakelijk en wel: deelname door 52 personen.
Laten we er wederom met zo'n 52 deelnemers een gezellige en sportieve vakantie van maken.
Snel beslissen is noodzakelijk.
Pak deze unieke IJsco-wintersport-kans!!!
Vol is vol!

Voor aanmelding of informatie kunt u terecht bij:

Wim Walraven, voorzitter IJsco, Jan van Scorelstraat 55, 4907 PJ Oosterhout, Tel.: 01620 - 28403. Uiterlijke aanmeldingsdatum **10** oktober a.s.
N.B.: niet-IJsco-leden zijn ƒ 10,-- extra verschuldigd (de aanbetaling bedraagt dan ƒ 135,-- p.p.)
U bent daarmee IJso-lid en kunt al direkt van diverse voordelen profiteren.

God straft onmiddelijk!

De kerkgang van mijn jeugdjaren: iedere dag naar de kerk en 's zondags extra naar Het Lof, moet toch een aardig serieus bodempje hebben gelegd voor deze bovenstaande religieuze kreet, maar meestal maak ik me er vrij cynisch, met een lachje en schouderophalen vanaf, hoewel ... de laatste tijd ... !!!??? ...

Al jaren houdt mijn eigen Kievit mijn laaiend enthousiasme voor het skeeleren in toom, omdat hij dat een veel te gevaarlijke sport voor mij vindt en leg ik me weer zuchtend en vooral balend bij zijn beslissing neer. Maar dit jaar, als ik weer de skeelerkriebels en het skeelerietus krijg, denk ik opstandig: "ouwe bromsnor, ik vráág niks, ik zég niks, ik háál ze gewoon!! Als hij nu maar eenmaal ziet hoe goed het gaat en hoe zwierig en in cadans ik over 't asfalt scheer en zwier en vooral hoe ik ervan geniet, dan gaat ie wel overstag!".

Ik neem van iemand zovast al "stiekumpjes weg" skeelerschoenen over en zet die doos op m'n strijkkamertje onder m'n schaatstas. Iedere keer, als ik me door een stapel was heen strijk, grinnik ik, vol voorpret, tegen m'n doos skeelerschoenen. "Hihi, wacht maar Weststad, ik kom eraan!!"

Nu nog skeelers ...!

Vrijdag 8 mei rijd ik met m'n broer naar Den Bosch. Achterin de auto staat **de doos:** hoopvol afwachtend! Op de terugweg zullen we in Elshout bij Mistrie skeelers gaan halen, maar ... op die terugweg neemt m'n broer de verkeerde afslag en rijden we met een boog om Elshout heen. "O jee", gil ik lachend door de auto, "dat is vast een waarschuwing, dat ik géén skeelers mag gaan halen. Dat komt vast omdat ik het stiekum wil doen!" De volgende poging onderneem ik 's middags! Maar in Elshout blijkt de tent gesloten ... 2e waarschuwing?

"En toch zal ik skeelers moeten hebben", denk ik broeierig en obstinaat!! Ná het weekend ga ik terug!" Maar de volgende dag (9 mei) glijd ik in de haven van St. Annaland in een plensbui van een schuine loopsteiger af, sla dubbel met m'n been en 't zaakje knapt!! Terwijl ze in de ambulance de lachgaskap voor m'n gezicht doen, denk ik vertwijfeld: "O jee, m'n skeelers". 3e waarschuwing. De specialist constateert 'n gebroken scheenbeen; het kuitbeen is in 3 stukken en m'n bot steekt door 't vel ... Wéken zit ik tot m'n lies in 't volgeschreven zware gips en ik slijt zowat een pad uit van de tuinstoel naar de bank in de huiskamer en ik begin een zeer balend gedrag te vertonen. M'n been krijgt neigingen tot claustrofobie en ik kan die blok beton wel tegen de muur omhoog slaan. Ik wil vrij zijn, m'n energie wil ik kwijt ... ik wil lopen ... ik wil skeeleren!! Maar dát had ik nou niet niet moeten denken ...!!!

In de badkamer ga ik met m'n krukken opnieuw flink onderuit over een laagje water en de felle pijnscheuten laten precies weten, waar m'n vullingen in m'n kiezen zitten en registreren feilloos nieuw aangeboorde pijnvelden!!

"Spoedopname", zucht de inderhaast opgepiepte specialist, terwijl hij 't lichtje achter m'n röntgenfoto's uitknipt..., scheenbeenstukken nu te ver verschoven om zó aan elkaar te groeien en je achterbeen is nu verbrijzeld!! Op naar de O.K.!"

Tranen rollen over m'n wangen, als mijn zoon me in m'n rolstoel naar m'n operatie-jasje rijdt. Er zullen nog heel wat traantjes volgen!! 4e waarschuwing, denk ik verbijsterd of ben ik gewoon een tikje bijgelovige, onhandige pechvogel? Aan skeelers denk ik niet meer zo hard!

Aangeslagen zit ik daarna maanden thuis, braaf en volgzaam met m'n been omhoog, en als ik eindelijk strompelend op één been op krukken weer eens m'n strijkkamertje binnenkom, staart de doos met skeelerschoenen me sarcastisch en triomfantelijk aan!

"Oké, oké, ik geef me over. Ik heb de boodschap luid en duidelijk begrepen..." , mopper ik knarsetandend in mezelf en sla met de kruk chagarijnig tegen de doos. "Skeeleren doe ik dus niet meer ... die schoenen gooi ik wel achter de rhodondendron! Maar ... laat me in ieder geval weer gewoon kunnen gaan lopen" ... en voorzichtig denk ik er ook 't woordje "schaatsen" achter. Héél heimelijk zet ik daarom, met m'n duim, drie kruisjes op het gips, net zoals vroeger m'n vader met het broodmes op 't ongesneden brood deed vóór hij 't aan diggels sneed.

Gelovig ben ik niet en zal ik ook nooit worden, maar je zou toch bijna gaan denken: "God straft onmiddelijk!!?". **(wordt vervolgd?)** **Jeanne Kievits-Roovers**

AKTIVITEITENSCHEMA 1992-1993

Aktiviteiten	Periode	Dag	Tijd	Plaats	Vertrek t/pl.
Schaats- en Wintersportruilbeurs	07-11-'92	zat.	14.00-15.00	Arkendonk	
Familie schaatsocht.	24-12-'92	don.	08.00-12.00	kunstijsbaan Eindhoven	07.15 ijsbaan
Reis Wiessensee	21-02-'92/27-02'92	zo.t/m zat		Oostenrijk	AC-restaurant
Clubkampioenschap	06-03-'92	zat.	18.00-23.00	kunstijsbaan Eindhoven	AC-restaurant 16.00 uur
Zaaltraining	07-10-'92/31-03-'93	woens.	20.00-22.00	Oosterhout	19.30 De Zwaaikom
IJstraining Gewest	20-10-'92/09-03-'93	dins.	18.00-19.45	kunstijsbaan	in ond. overleg
	22-10-'92/11-03-'93	don.	18.00-19.45	kunstijsbaan	in ond. overleg
Recreatief schaatsen	18-10-'92/14-03-'93	zon.	10.15-12.30	kunstijsbaan	AC-restaurant 09.30 uur
	20-10-'92/09-03-'93	dins.	20.00-22.00	kunstijsbaan	AC-restaurant 19.00 uur
Jeugdschaatsen	m.i.v. oktober 1992	zater.	18.15-19.15	kunstijsbaan Den Bosch	wordt nader geregeld

Geïnteresseerden kunnen zich aanmelden bij één van de bestuursleden.

Kosten diverse trainingen

Bostraining		ƒ 30,--
Zaaltraining		ƒ 50,--
IJstraining Gewest Eindhoven	deelnemers van 18 jaar en ouder	ƒ 75,--
IJstraining Gewest Eindhoven	deelnemers t/m 17 jaar	ƒ 25,--
IJstraining Gewest Den Bosch	jeugd t/m 12 jaar (in bijzondere situaties 13 jaar)	ƒ 25,--
	Bijkomende kosten nog niet bekend	
Carpooling Eindhoven	per keer	ƒ 5,--

Top-presaties met sport-massage

Beter sportprestaties

In de afgelopen deccenia zijn de sportprestaties wereldwijd en op alle terreinen enorm verbeterd. Tegelijk is de ambitieuze sportbeoefening tot in alle lagen van de bevolking doorgedrongen en niet langer voorbehouden aan de profsporter. De tijd dat de recreatiesporter in alle vrijblijvendheid aan zijn of haar vrijetijdsbesteding doet is voorbij. Men wil presteren en eist enorm veel van het lichaam.

Van de ruim 7,5 miljoen sporters in Nederland is veruit het grootste gedeelte actief in verenigingsverband. Dit legt bij besturen van deze verenigingen een grote verantwoordelijkheid voor hun leden. Niet alleen dient er gelegenheid te worden geboden tot het volwaardig beoefenen van de sport, ook moet dat op een verantwoorde en gezonde wijze gebeuren. Vooral het voorkomen van blessures dient hoog in het vaandel van iedere sportvereniging te staan. Blessures veroorzaken namelijk veel ellende bij sporter en team en kosten de samenleving jaarlijks miljoenen.

Gelukkig ontstaat bij sporters steeds meer het besef dat hun hobby of beroep de nodige zorgvuldigheid ten aanzien van het lichaam vergt.

Trainingsprogramma's worden behalve op goede prestaties, gericht op een hogere weerstand en aangevuld met goede beschermende attributen als scheenbeschermers en gewrichtsbanden. Bovendien wordt er steeds meer aandacht besteed aan sportmedische begeleiding van de sporters en wordt er vaker een beroep gedaan op een sportmasseur.

Wat doet de sportmasseur?

De behandeling van spieren is de hoofdzaak waar een sportmasseur zich mee bezig houdt. Het gaat meestal om de spieren die voor een bepaalde sport het meest worden belast. Deze worden door de sportmasseur voorbereid op een extra inspanning. Bij deze zogenaamde preparatieve massage is het doel de spieren een betere doorbloeding te geven en voor te bereiden op de prestatie. Ze zijn dan beter bestand tegen de extra belasting die er tijdens de sportbeoefening op wordt uitgeoefend.

Na de sportbeoefening krijgt de sporter een herstelbevorderende massage.

Daarbij worden de afvalstoffen in de spieren door bepaalde massagetechnieken afgevoerd en de spier weer tot ontspanning gebracht. Deze behandeling heeft tot gevolg dat de sporter sneller weer in staat is tot beter sportieve presaties.

Maar de taak van een sportmasseur is breder.

Bij de sporters die geregeld onder zijn of haar behandeling staan wordt in de regel periodiek een functie-onderzoek van het hele bewegingsapparaat gedaan. Als er symptonen zijn van ernstige blessures dan kan de sportmasseur de sporter doorverwijzen naar bijvoorbeeld een huisarts of sportmedisch adviescentrum. Er kunnen ook zogenaamde vroegsymptonen van blessures aan het licht komen. Deze zijn in de meeste gevallen nog in een stadium waar een definiitieve blessure kan worden voorkomen door ingrijpen van de sportmasseur. Goede adviezen over schoeisel, kleding, warming-up, cooling-down en trainings-aspecten zijn soms al voldoende. Maar niet zelden moeten preventieve massages worden gedaan of bandages aangelegd.

Wordt vervolg

Van de afdeling hardrijden
Aan de schaatsers m/v van IJsco

Ook dit seizoen wordt er weer, in samenwerking met Ballangrud, op de speciale KNSB-uren in Eindhoven geschaatst. Evenals vorig jaar wordt er getraind onder leiding van Frits Roothans. Frits heeft bewezen dit met grote bevlogenheid en enthousiasme te doen en alleen daarom al zou je beslist mee moeten doen. De grote voordelen van deze aparte uren zijn, naast de uitstekende trainer, het zeer goed verzorgde ijs dat halverwege de training nogmaals gedweild wordt, en het feit dat er alleen "echte" schaatsers op het ijs zijn.

Deze trainingen vinden plaats van 18.00 uur tot 19.45 uur op dinsdag en donderdagavond. Zij beginnen op dinsdag 13 of 20 oktober.

Om aan deze trainingen deel te nemen dien je in het bezit te zijn van een geldige KNSB-lincentie en een trainingsabonnement. De prijzen van deze documenten zijn leeftijdsafhankelijk en zijn in onderstaand schema na te zoeken. In de prijs van de KNSB-licentie is de periodieke toezending van het tijdschrift SCHAATS inbegrepen. Verder heb je de mogelijkheid deel te nemen aan de gewestelijke marathonwedstrijden op zondagavond en soms levert de licentie korting op bij toertochten.

Het trainingsabonnement geeft recht op deelname aan langebaanwedstrijden op zaterdag- en zondagavonden. Hiervoor bestaan 7 snelheids-categorien per leeftijdsgroep.

Indeling voor de KNSB-licenties

categorie	**prijs**	**2de gezinslid**	**geboren**
V=Veteranen	ƒ92,50	ƒ62,50	voor 01 juli 1952
S=Senioren	ƒ92,50	ƒ 62,50	tussen 01-07-70 en 30-06-71
NS=Neo-senioren	ƒ87,50	ƒ 57,50	tussen 01-07-71 en 30-06-73
A=Junioren A	ƒ75,00	ƒ 45,50	tussen 01-07-73 en 30-06-75
B=Junioren B	ƒ62,50		tussen 01-07-75 en 30-06-77
C=Junioren C	ƒ60,00		tussen 01-07-77 en 30-06-79
P=Pupillen	ƒ47,50		op of na 01-07-79

Junioren B, C en Pupillen kunnen afzien van het blad SCHAATS en zo ƒ 30,00 korting krijgen.

Wanneer **Pupillen niet** aan wedstrijden deel gaan nemen dit seizoen (afgezien van de clubkampioenschappen) hoeven zij **geen** licentie aan te vragen, maar alleen een trainingsabonnement.

Veteranen en (Neo)Senioren	1 avond ƒ 125,00	2 avonden ƒ 200,00
Junioren A	1 avond ƒ 120,00	2 avonden ƒ 195,00
Junioren B	1 avond ƒ 100,00	2 avonden ƒ 160,00
Junioren C	1 avond ƒ 90,00	2 avonden ƒ 145,00
Pupillen	1 avond ƒ 75,00	2 avonden ƒ 130,00

Een 3e gezinslid krijgt 50% korting op de abonnementskosten.
Dit gebeurt in volgorde van leeftijd.
Op het tijdschrift SCHAATS is voor elk IJsco-lid een los abonnement te nemen.
Bestellen bij Standex Periodieken, tel.: 08385 - 28008
De trainingsbijdrage aan IJsco is ƒ 75,00

Dinsdagavond van 20.00 uur tot 22.00 uur blijft de gezelligste recreatieve schaatsavond van IJsco. Carpooling vanaf AC-restaurant Oosterhout om 19.00 uur.
Ook **zondagochtend** gaat er een groepje IJsco-leden recreatief schaatsen. Vertrek bij AC om 09.00 uur.

De **zaaltraining** zal dit jaar in de Zwaaikom (Nassaustraat 10) in Oosterhout gehouden worden. Het tijdstip verandert naar 21.00 uur. Wat in ieder geval niet verandert is de bezielende leiding door Pieter Smit. Hij zal weer beginnen op woensdag 7 oktober 1992. Deze algemene conditietraining is voor ieder IJsco-lid de uitgelezen mogelijheid om weer geheel fit te worden en te blijven voor het komende winterseizoen. De kosten hiervoor bedragen ƒ 50,00 voor de gehele winterperiode.
Opgave KNSB training bij: Peter Pelsma: 01620 - 55522/56449.

Informatie bij:	Peter Pelsma	01620 - 55522/56449	KNSB training
	David de Bruin	01620 - 56917	recreatie
	Theo Aaldijk	01620 - 22468	zaal- en bostraining

Van de afdeling hardrijden II

Het nieuwe seizoen gaan we van start met een speciale schaatstraining voor de jeugd tot ±13 jaar in de Vliert in 's Hertogenbosch op zaterdagavond van 18.15 tot 19.15 uur van oktober 1992 tot en met maart 1993. Van onze vereniging kunnen ongeveer 10 jongens en meisjes deelnemen. Afgelopen seizoen hebben een paar jongeren al deelgenomen. Zij zijn erg enthousiast. Geïnteresseerden kunnen zich bij een van de bestuursleden aanmelden. Wees snel! Vol is vol!

Schaats- en Wintersport Ruilbeurs

Op 7 november 1992 is er van 14.00 tot 15.00 uur (onder voorbehoud) in Arkendonk een schaats- of wintersportspullenruilbeurs. Heeft u schaatsen of wintersportspullen die u wilt ruilen of verkopen dan bent u deze middag van harte welkom

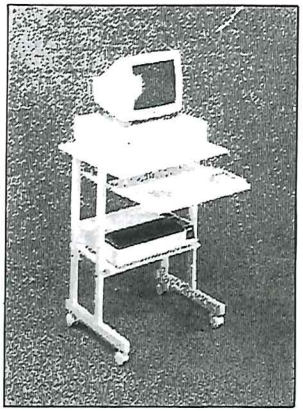
SCHAATSEN SLIJPEN

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

BRILLEN
CONTACTLENZEN

loonen

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