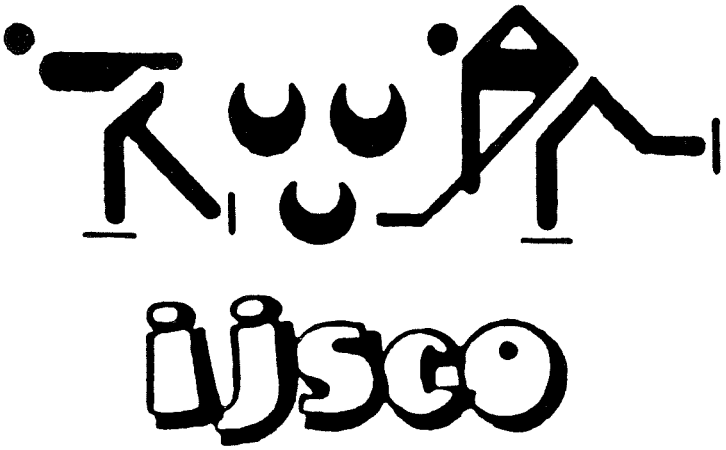
't Glij-IJzer



nummer 6, december 1987

Tekenbureau

Ton van de Goorbergh

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

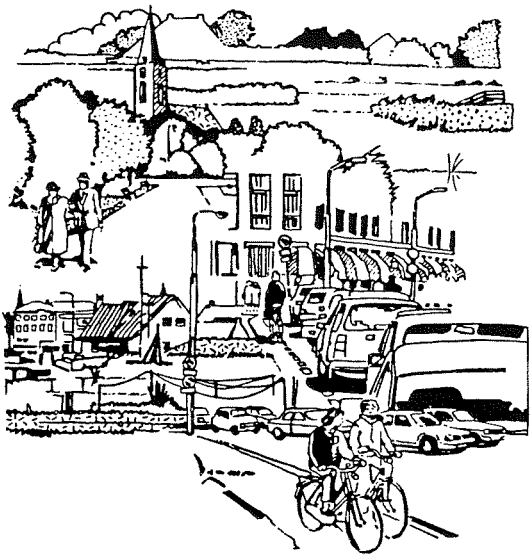
Mathildastraat 53 - 4901 HC Oosterhout
Telefoon 01620 - 27826

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
Secretaris	Henk Nuninga Herendam 133, tel. 32304
Penningmeester	Jan Eg Archimedeslaan 23, tel.: 27987
Materiaal/baanonderhoud	Sjaak Raams Eksterstraat 33, tel.: 59649
Public Relations	John Rodenburg Pettelaar 6
Afdeling Hardrijden	David de Bruin Weidebeemd 7, tel.: 56917

REDACTIE CLUBBLAD :

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

Rabo - bank 13.99.10.220
Giro nr. Rabo - bank 11.40.002

Copy inleveren vóór 11 januari a.s. voor het volgende nummer bij een van de redaktieleden.

Brabant schaatsland

Het Brabantse land heeft al vele goede sportlieden voortgebracht. Daarbij denken we traditioneel aan wielrennen, biljarten en motorcross. De laatste jaren nemen de voetballers een vooraanstaande plaats in gelet op de goede prestaties van P.S.V. en R.K.C.
Wie echter stelt dat Brabant een schaatsland is wordt met de vinger nagewezen. Nee, dan moet je in Friesland zijn. Denk maar eens aan de Friesche doorlopers en de Elfstedentocht. Wat kan Brabant daar tegen over stellen !

Wij zijn van mening dat in onze provincie er een massa enthousiaste schaatsers zijn. Er is talent genoeg.
Gezamenlijk willen wij deze talenten ontwikkelen door goede opvang en begeleiding. Nu IJSCO inmiddels over vijf trainers beschikt vragen wij jongeren van 12, 13 jaar kontakt met onze afdeling Hardrijden op te nemen. Eén telefoontje is voldoende. Stap voor stap wordt gewerkt aan betere prestaties. Praat er eens over met je ouders, vrienden of vriendinnen. Ga mee naar een kunstijsbaan. Daar merk je dat schaatsplezier en sportprestaties samengaan in een ontspannen sfeer. Ook andere verenigingen, zoals het Bredase Ballangrud, stellen hun ruime ervaring voor ons beschikbaar. Een bijzonder verheugende ontwikkeling. Vandaar de slogan Brabant Schaatsland. IJSCO werkt er hard aan om hier inhoud aan te geven.

De groep jongeren die al door IJSCO getraind wordt wil groter groeien. Dus, jongeren opgelet. Schaatsen uit het vet en bij IJSCO je beste schaatsbeentje voorgezet.

Met elkaar schaatsen is verdraaid gezellig en sportief.
Hoe meer leeftijd genoten, hoe meer vreugd.
We horen graag van je.

Wim Walraven

IJsco financieel

Tijdens de jaarvergadering van 26 - 10 - 1987, is besloten om de kontributies en entreegelden gelijk te houden met seizoen 86 / 87, n.l.:

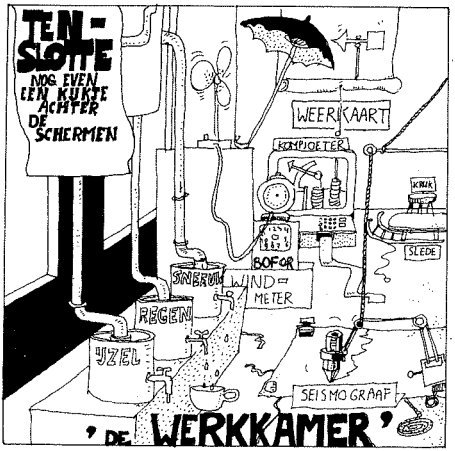
Kontributie IJSCO - leden :

	gezin	**individueel**
tot 16 december	f 18,--	f 8,--
vanaf 16 december	f 30,--	f 15,--
vanaf twee dagen voor opening baan	f 45,--	f 27,50

Toegangskaartjes voor **niet - leden :**

kinderen t/m 12 jaar	f 1,25 per bezoek
13 jaar en ouder	f 2,50 per bezoek

Betaal dus nog deze maand uw kontributie, het is nu nog goedkoop



Gebruik voor uw betaling a.u.b. de u toegezonden acceptgirokaart.

Heeft u deze niet ontvangen, neem dan kontakt op met :
Jan Eg, tel.: 27987 (tussen 19.00 en 22.00 uur)

Nieuwe leden kunnen zich aanmelden bij :

Mevr. S. Vellema tel. 52420

Mevr. M. v. Hall tel. 51914





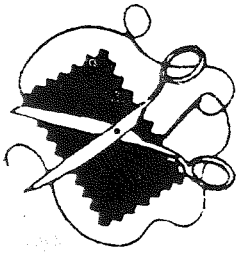
Gratis
BP Premie -
Artikelen bij BP

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

WIST U DAT :

- de jaarvergadering d.d. 26 oktober 1987 bezocht is door 22 leden ;
- wij tijdens die vergadering afscheid hebben genomen van onze volprezen secretaresse ;
- zij Chinees kon schrijven ;
- 19 dec. a.s. de eerste schaatsenruilbeurs zal worden gehouden ;
- U daar over wordt geïnformeerd via de media ;
- U het IJSCO-nieuws eerdaags kunt volgen op Uw beeldbuis ;
- er een samenwerkingsverband is gelegd met de Bredase hardrijdersclub "Ballengrud" ;
- wij dit jaar een "afgemeten" 400-meter baan krijgen ;
- het baanrecord moet sneuvelen van de voorzitter ;
- het sjouwen met hekken deel uit maakt van de conditie-training van onze hardrijders ;
- de contributie per 16 december zal worden verhoogd ;
- zeer veel mensen dit niet kunnen of zullen weten ;
- wij daar met z'n allen iets tegen kunnen doen ;
- deze rubriek wordt vervolgd ?

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.

Na een op verzoek van deze raad van bestuur ingesteld organisatie-onderzoek door een extern organisatiebureau, kwam men 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

AVONDWEDSTRIJD LANGEBAAN

1 november te Eindhoven

Om 17.45 uur vertrokken we die avond op weg naar Eindhoven, Leon Baron, Gerrit Blankers, onze "coach" en fotograaf William en ik.
Toen we bij de ijsbaan waren was het al behoorlijk druk, dus meteen naar het publikatiebord om te zien wanneer we moesten starten.
Gerrit kwam uit tegen Leon in de 6e ronde, en ikzelf moest al in de 4e ronde starten, dus gauw de warming-up en de schaatsen aan.
We waren alle drie ingedeeld in klasse 7 (de laagste), omdat we nog niet geklasseerd waren. Geen probleem na een pas gedweilde baan !

Resultaat 1e rit	:	Leon	47.89
		Gerrit	52.30
		Joost	54.56

Iedereen kreeg de mogelijkheid om twee maal te starten, dus zouden we onze tijden wat proberen aan te scherpen. Aangezien er 120 deelnemers waren op de 500 m, werd er 120 keer gestart.
Gerrit en ik zouden proberen onder de 50.0 sec. te rijden, maar net voor de dweilpauze moesten we voor de 2e keer starten, die 50.0 sec. konden we dus mooi vergeten.
Ik kwam uit tegen een jongedame met een snel pak aan, dat werd uiteraard oppassen geblazen. Een "snelle" start verhinderde een afgang voor me : tijd 53.74 sec. Gerrit finishte in 52.46 sec, en Leon zette de klok stil op 47.68 sec.
We gingen niet ontevreden naar huis, want we hadden alle drie een persoonlijk record en de wedstrijd uitgereden. Nu op naar de volgende baanwedstrijd op de 1000 m en uitkomend in klasse 6.

Joost Botman

N.B. :
Er is een klasse indeling, klasse 1 t/m 7, om mensen van gelijkwaardig nivo tegen elkaar te laten rijden.
Dit is om zowel organisatorische redenen als voor het optimaliseren van het schaatsplezier van de individuele schaatser.

Om aan deze wedstrijden mee te mogen doen moet iedere deelnemer beschikken over een licentie en moet hij/zij deelnemen aan de gewestelijke training.

Van de afdeling "Hardrijden"

Het gaat goed met de jongste telg van IJsco, maar zoals iedereen weet kan het altijd nog beter. Meer dan 30 enthousiaste leden nemen deel aan de verschillende vormen van training en dit aantal groeit nog wekelijks. De leeftijden van de deelnemers lopen uiteen van 14 tot 52 jaar.
In het vorige nummer hebben jullie kunnen lezen welke trainingen we bieden.

De gewestelijke training wordt momenteel gevolgd door 8 **mannen.** Jammer dat de vrouwen hier ontbreken. 14 à 17 mannen en vrouwen volgen de recreatieve training en de droogtraining op woensdagavond wordt bezocht door 10 tot 20 personen.

Iedereen is erg gemotiveerd en enkele deelnemers aan de gewestelijke training hebben hun eerste wedstrijden goed voltooid.
Gerrit Blankers wist, na de eerste (marathon samen met Leon Baron en Peter Pelsma in het peleton beëindigd te hebben) in zijn tweede marathon van dit seizoen bij de eerste 15 te eindigen. Wij verwachten in de toekomst nog veel van onze hardrijders en hopen dat vooral jongeren zich aansluiten bij de gewestelijke training.

De recreanten werken onder leiding van een ervaren trainer aan verbetering van hun techniek om straks als er natuurijs is met groter gemak en meer plezier toertochten te kunnen gaan rijden. Gezelligheid speelt bij deze groep ook een voorname rol.

Op zondag zouden we speciaal aandacht willen besteden aan de groep, jongeren tot ong. 14 jaar. Wij vertrekken dan altijd om 9.30 uur bij het A.C. Restaurant en zijn rond 10.30 uur op het ijs. Van 12.00 tot 13.00 uur kunnen we (dan is het rustiger op het ijs) in samenwerking met de vereniging "Ballangrud" uit Breda, ondersteuning geven aan jongeren tot ong. 14 jaar.

Hopelijk tot spoedig bij het A.C.Restaurant om gezamelijk naar Eindhoven te gaan.

David de Bruin.

Hoi, IJsco'ers

De zomerslaap is nu achter de rug, en de werkzaamheden komen weer op gang. Na de eerste werkgroep-vergadering, waarin we een aardig program hebben opgesteld, stond de alg. ledenvergadering voor de deur. Na een korte toelichting van de werkgroep-aktiviteiten en een dringende oproep voor nog meer medewerkers (bij deze nogmaals) kwam Theo Aaldijk ons na de vergadering, met een geweldig aanbod te hulp, n.l. of de Fa. Rompa ons met de bouw van een kassagebouw kon helpen. Hetgeen natuurlijk niet aan dovemansoren was gezegd. Na een afspraak op korte termijn kunnen we nu al wel verklappen, dat het een bungalow wordt. (wat wel terecht is voor het geduld van onze kassa-dames),en voldoet aan de hoogste isolatie eisen.
Nu staan de hekken te wachten die we zaterdag (14 nov.) hebben geplaatst. 21 November staat de fundering van de bungalow en electaputten op het program, en dan begin dec. (5 dec. ?) water op de baan. En dan maar wachten.....tot dan.

Sjaak



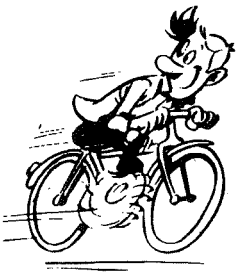
ZOEKT U EEN GOEDE FIETS?
BEKIJK DEZE EENS.

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

boonen

OOGMERK OPTICIEN

ALGEMENE NEDERLANDSE VERENIGING VAN CONTACTLENSSPECIALISTEN

BOUWLINGSTRAAT 3
4901 KE OOSTERHOUT
TELEFOON 54639

Lid van de optometristen vereniging

Jaarverslag

Belangrijke punten uit jaarverslag "IJsco" 1986/1987 plus verslag ledenvergadering d.d. 26 oktober 1987

Algemeen

Het seizoen 1986/1987, het tweede seizoen van IJsco, is zo mogelijk nòg succesvoller geweest dan het eerste. Na afloop van het eerste seizoen hebben we gezegd : "Leden hebben is geen kunst, maar leden houden...". En leden hèbben we gehouden. Sterker nog.... ons ledenaantal is zelfs toegenomen.
De eerlijkheid gebiedt enerzijds, te zeggen dat ons tweede seizoen weer gezegend werd met "vorstelijke" temperaturen die - als ware het zo uitgekiend - ons op een prachtig moment overvielen, zo midden januari (en dat is toch maar weer mooi meegenomen); anderzijds hebben de inspanningen en creativiteit van vele vrijwilligers net zo goed, zij het niet meer, aan dit succes bijgedragen.
Werd het eerste seizoen gekenmerkt door het "nieuwtje" van de ijsbaan zelf met daaromheen enkele bescheiden aktiviteiten, in het tweede seizoen lagen de ambities van bestuur, medewerkers èn leden op een hoger niveau en werden de vleugels al wat verder uitgeslagen. Die opgaande lijn hoopt het bestuur nog enkele seizoenen aan te kunnen houden. Met de hulp van u allen, leden van IJsco (en een beetje steun van de weergoden) **moet** dat lukken.

Voorzichtige blik vooruit

"Voorzichtig", omdat na twee schitterende seizoenen je bijna niet durft te denken aan een derde schaatsseizoen. Tòch doen we dat, omdat we dat aan onze leden verplicht zijn en omdat de wens de vader van de gedachte is. Als het wéér lukt dit komende seizoen, zijn wij er nù al van overtuigd, dat het weer een prima seizoen wordt, met nòg beter ijs, nòg betere voorzieningen, nòg meer evenementen en hopelijk nòg meer leden. Er zit nog steeds groei in IJsco, we zijn nog niet tot volle wasdom gekomen. Bij de oprichting begonnen als "gezonde kleuter", groeiden we in 85/86 op tot "enthousiaste puber" en in 86/87 verder tot "jong volwassene".
IJsco groeit verder, bestuur, vrijwilligers en leden zorgen ervoor, dat IJsco langzaam maar zeker "in de kracht van haar leven" komt en daar nog heel lang in zal blijven... ook als het een jaartje niet vriest. Dat laatste hopen we niet, maar kan toch gebeuren. In dat geval is de uitdaging des te groter om IJsco's reputatie te houden op het peil van nu. Laten we er met z'n allen voor knokken.....

Samenwerking met IJsclub Ballangrud Breda

Namens deze vereniging biedt de heer Rasenberg IJsco assistentie aan bij bijvoorbeeld het organiseren van wedstrijden op natuurijs, op de kunstijsbaan van Eindhoven èn het betrekken van IJsco bij door Ballangrud georganiseerde evenementen.

Jaarverslag van de sekretaris

Er volgt een korte toelichting op enkele passages uit het verslag :

- De Werkgroep Hardrijden timmert behoorlijk aan de weg en groeit snel. Deze werkgroep gaat ook aandacht besteden aan de jeugd. Via lokale pers en clubblad houdt de werkgroep kontakt met de achterban.
- De werkgroep Materiaal en Techniek streeft naar nog betere voorzieningen langs de baan (bijv. meer zitplaatsen, betere kasvoorziening, feestverlichting). Ook de kwaliteit van het ijs kan nog beter. Voorzichtig wordt gedacht aan het construeren van een soort dweilmachine. Er wordt een beroep gedaan op technische leden ter ondersteuning van de werkgroep op allerlei terrein.
- Een kompliment voor de redaktiecommissie is op z'n plaats. Het "Glij - ijzer" ziet er prima uit. Ook dank aan de bezorgers en een oproep aan de leden om suggesties/kopy aan te dragen bij de redaktiecommissie.
- De werkgroep P.R. en Evenementen houdt in november een grootscheepse ledenwerfaktie, vooral gericht op de wijken in centrum en zuid, de kerkdorpen en de omringende gemeenten.

Rectificatie :

Een opmerking van de penningmeester : In het Glij - ijzer (nr. 5) is de balans afgedrukt. In de linkerkolom ontbreekt een post, t.w. Waarde electriciteitsvoorzieningen ten bedrage van f 4.512,--.

Verkiezing bestuursleden volgens het rooster van aftreden

Als opvolger voor de heer Sonke stelt het bestuur de heer D. de Bruin voor. Wie opvolger van mevrouw Nienhuis wordt, staat nog niet vast. Er wordt nog overleg gepleegd met enkele kandidaten.

Veiligheid op de baan :

Er wordt gediskussieerd over de veiligheid van de rijders op de baan. Een van de leden pleit ervoor om de ingang te verplaatsen naar de noord - westzijde van de baan. Met het de baan oprijden vanaf die kant zou minder kans bestaan om tegen (hard)rijdende schaatsers op te botsen. Deze suggestie wordt zelfs geïllustreerd met een tekening van de baan. Anderen pleiten voor een "inrijstrook". Ook wordt het belang van het met borden aangeven van de rijrichting èn het regelmatig via de omroepinstallatie doen herinneren aan de rijrichting, nog eens benadrukt. Het bestuur is bereid om positief mee te denken over een oplossing voor deze veiligheidsproblemen, maar vindt ook, dat van àlle rijders, zowel hardrijders als "krabbelaars" oplettendheid mag worden verwacht. Het "samenscholen" op het ijs voor de Koek en Zopie is ook een storende en niet ongevaarlijke situatie. Dit zou opgelost kunnen worden door het plaatsen van hekken.

E.H.B.O. :

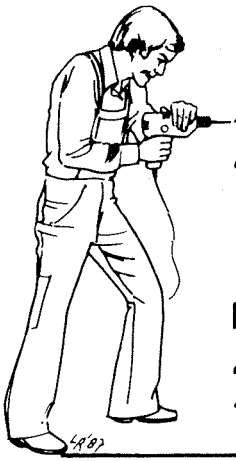
Gestreefd wordt naar een continue E.H.B.O. - bezetting op de baan. Er zijn weer twee mensen bereid gevonden om E.H.B.O. - diensten te draaien. Het vorig seizoen is de E.H.B.O. naar tevredenheid gegaan.

Korting voor IJsco - leden

De fa. Post is bereid om op sommige artikelen/diensten korting te verlenen op vertoon van het IJsco - abonnement. (Zie elders in dit blad).

Wellicht een suggestie om dit ook bij andere zaken te proberen (schaatszaak bij kunstijsbaan Eindhoven ?).

Dit waren de belangrijkste punten uit de jaarvergadering.



Ad MICHIELSEN

IJZERWAREN

GEREEDSCHAPPEN

OOK SCHAATSEN SLIJPEN

KERKSTRAAT 15

4901 JE OOSTERHOUT

TEL. 01620 - 53476

Het leuke van schaatsen

Een boekje geschreven door Eric de Wit & Rob van Deursen

Zodra de sloten dicht liggen stort de Nederlandse bevolking zich eendrachtig op het ijs. Al even eendrachtig zitten we aan de buis gekluisterd wanneer kampioenschappen, Elfstedentochten, marathon enzovoort verreden worden. Schaatsen is onze nationale sport en het feit dat Nederland weer in het gelukkige bezit is van een aantal toprijders maakt het schaatsen erg populair. Zonder de andere rijders te kort te willen doen, kunnen we stellen dat we in het tijdperk van Hein en Evert leven, waardige opvolgers van Ard en Keessie. De auteurs spraken met hen en vertellen in dit boekje nog veel meer leuks en nuttigs over het schaatsen.

- Verkrijgbaar bij de HEMA. Prijs f 6,75.

Nieuws van de Firma Post

De firma Post, Arkendonk 88, heeft in overleg met het bestuur van IJsco besloten een korting te geven op schaatsartikelen aan leden van de vereniging. Als u voor f 25,-- of meer koopt is de firma Post bereid een korting van maximaal **10 %** te geven. Uiteraard kan dit alleen op vertoon van een geldig abonnement van IJsco en een legitimatiebewijs. Nieuwe schaatsen worden gratis éénmaal nageslepen. Kleine schaatsreparaties worden, indien mogelijk, in de werkplaats gedaan. Inmiddels is er een Nieuwe IJmuiden Schaatsslijp-machine waardoor ieders schaatsen volgens de nieuwste Nederlandse normen en begrippen geslepen kunnen worden. Als u de schaatsen 's ochtends brengt zijn ze 's avonds klaar.

Schaatsen wat zit er achter ? (1)

DE WARMING - UP

Geachte lezer,

Mijn naam is Ronald Siewertsen. Ik ben als sportfysiotherapeut werkzaam in een Sportcentrum in Oosterhout.
In een serie artikelen in het Glij - ijzer zal ik proberen enige praktische zaken met betrekking tot het schaatsen uit te leggen.
Waarom uitleg van warming - up ? We moeten voorkomen dat er blessures optreden.

Hoe ziet een warming - up eruit ?

1. Ten eerste beginnen we met de zogenaamde **circulatie - warming - up.** Dat houdt in dat we voordat we de baan op gaan 5 à 7 minuten losjes rondjes lopen langs de baan, huppelen, springen met en zonder arm - bewegingen. Vooral de armen worden nogal eens vergeten. Het doel hiervan is, dat de stofwisselingsprocessen in de weefsels (spieren, kapsels, banden, gewrichten) sneller verlopen, en een toename ontstaat van de snelheid waarmee de spierkracht ontwikkeld kan worden, de zenuwgeleiding sneller gaat verlopen en de stijfheid in de spieren verdwijnt.

2. Ten tweede de **stretch - warming - up** (ook 5 à 7 minuten) of te wel : **rekkingsoefeningen.** Doel : de spieren op lengte brengen, zodat daardoor de doorbloeding weer gestimuleerd wordt. Er moeten echter enkele voorwaarden worden gesteld aan de **stretching :**

- stretching altijd na de circulatie warming - up (zie 1)
- oefeningen langzaam uitvoeren en **10 à 15 seconden** vasthouden
- NOOIT VEREN, anders kun je het beter laten
- de rekkingsoefening (per spier) 3 à 5 maal herhalen !

- je mag lichte rekpijn voelen.

Welke de beste oefeningen zijn zal ik in een volgend artikel laten zien U kunt het ook de trainer vragen.

3. De **sportspecifieke warming - up.** Dit is het schaatsen zelf. Punt 1 en 2 moet u doen met de sportschoenen aan. Vanaf **3** trekt u de stoute schoenen uit en de enige echte noren, kunstschaatsen, botjes of kunstschaatsen aan. Mocht u beginner zijn, vergeet u dan "de stoel" vooral niet. Het doel van de sportspecifieke warming - up is het op peil brengen van "teruggezakte" funkties van hart, longen en spieren doordat U 5 minuten rekkingsoefeningen heeft gedaan. Daardoor moeten ook coördinatie - oefeningen in dit deel van de warming - up zitten, zoals het glijden op 1 schaats, bochtentechniek en eventuele starts. Maar hierover kan uw trainer u meer vertellen.

Dit verhaal heeft veel weg van een voorbereiding op een wedstrijd. M.a.w. het zou alleen voor de wedstrijdschaatsers of ijshockeyers bedoeld zijn. Niets is echter minder waar. Ook als beginner moet u rustig wat inlopen en goed rekkingsoefeningen doen voordat u op het ijs stapt. U krijgt dan tijdens het schaatsen minder snel kramp, knieklachten en zwikneigingen, nog afgezien van blauwe tenen. Nog een tip, voor als u echt begint. Zorg voor steun als u van het gras op de baan stapt (denk aan "de stoel" als steun en toeverlaat), want u zult de eerste niet zijn die voordat hij een meter geschaatst heeft een lelijke blessure oploopt. Veel ijspret gewenst !

Ronald Siewertsen,
sportfysiotherapeut



TOT SLOT

Glij-ijzertjes

Oproep :

- Bezorgers voor het Glij - ijzer gezocht in de wijken Centrum en Oosterheide Tineke Bos telefoon 26360.

- Op welke chauffeurs kunnen wij een beroep doen als wij op zondag auto's te kort komen om naar Eindhoven te gaan.
  David de Bruin telefoon 56917.

- Gevraagd schaatsers met auto die op de **woensdag**avond naar Eindhoven willen gaan.
  Opgeven bij Piet Jorna, telefoon 52350.

Opgave Glij - ijzers
voor 15 januari 1988
bij één van de redaktieleden



De redaktie wenst een ieder fijne kerstdagen en een goed en gezond 1988





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

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