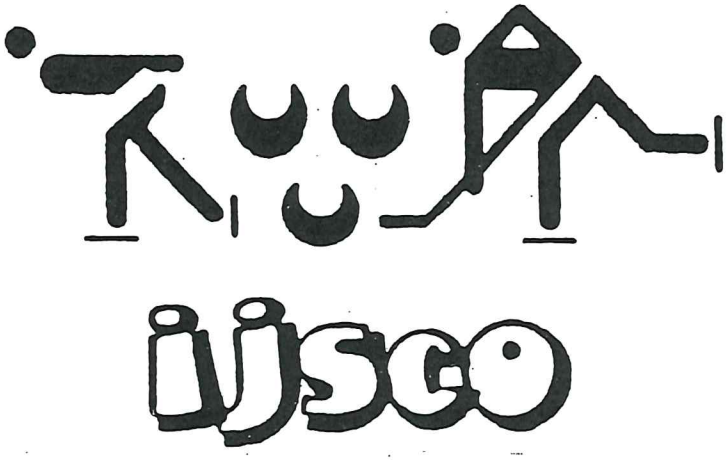
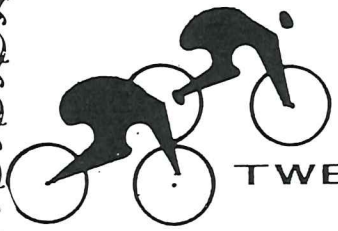
't Glij-IJzer



nummer 11 februari 1989



POST

TWEEWIELERBEDRIJF

Uw
Batavus-Raleigh-Bob Jackson
dealer

Rijwielen en Accessoires
Grote keuze in schaatsen. Ook schaatsen slijpen

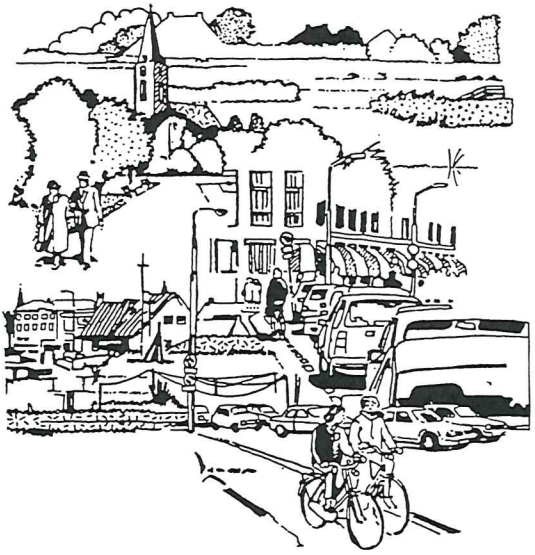
Winkelcentrum Arkendonk
Oosterhout
Telefoon 01620 - 51846

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 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	Corrie Crans Marselaar 36, tel.: 52231, 4907 LG
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
Minke Aaldijk	Lavendelhof 41	4907 AR	tel. 22468
Menno Damsté	Weerdestein 2	4901 CM	tel. 22479

Trainer :
Toon van Balkom Boterpolderlaan 62 4941 ZN Raamsdonksveer tel. 01621 - 12557

Rabo - bank 13.99.10.220 Giro nr. Rabo - bank 11.04.002

Copy inleveren vóór **29 maart** voor het volgende nummer bij een van de redactieleden.

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

Hulde aan ONZE kampioenen

Dit opschrift doet wellicht denken aan onze Europese kampioen Leo Visser.
Deze leverde zonder meer een fantastische prestatie, waaruit de jeugd een flinke portie motivatie kan halen.
Maar IJSCO kent ook zijn kampioenen.
Over dat laatste wil ik mijn verhaal schrijven.
Onbewust gaan de gedachten terug naar januari 1986.
IJSCO organiseerde op de Slotbossebaan haar eerste kampioenschappen.
Jongelui komen zich aanmelden voor hun eerste schaatswedstrijd.
Familie, vrienden en kennissen moedigen hun favorieten aan.
Een heerlijke ambiance, leuke wedstrijden en onze eerste kampioenen.
Je denkt, hoe gaat dit nu verder met hen.
Op 28 januari 1989 ging dit alles, staande op het Eindhovense kunstijs, door mij heen.
Kijkend naar het inrijden van de deelnemers besef je, deze avond moet het gebeuren.
Wie haalt een IJSCO - kampioenschap.



Acht jongeren van toen zijn er nu ook bij.
In de tussenliggende drie jaar hebben zij hard getraind.
Soms wel 3 à 4 maal per week.
Nu, deze avond, moeten ze vlammen op het Grote Kampioenschap van het winter ? - seizoen 1988/89.
Wilt u geloven dat de ouders meer last van zenuwen hadden dan de deelnemers !
En als dan het startschot klonk was het een verademing te zien hoe ouders, maar ook de andere schaatsers, de jeugd aanmoedigde, feliciteerde of troostte.
Een geweldige avond met een prima promotie voor de schaatssport.
Hulde aan ONZE KAMPIOENEN.
Maar bovenal hulde aan onze trainer Toon van Balkom, aan de organisatie en de wedstrijdleiding, aan alle deelnemers en supporters en aan Ballangrud, die samen met IJSCO het kampioenschap organiseerde.
Ik weet zeker dat onze prijswinnaars nu dromen van een carrière zoals die van Leo of Yvonne.
Met hun trainingsijver en ambitie, hun opvang en begeleiding door ouders en IJSCO, zullen wij zeker nog meer van onze kampioenen horen.

Wim Walraven

IJSCO financieel

Het aantal leden dat eind januari de kontributie heeft betaald, bedraagt : 2233.

Dit betekent een lichte stijging t.o.v. het vorige seizoen.

Aangezien ongeveer 400 personen zich dit seizoen als lid hebben aangemeld, betekent dit dat een kleine 400 bestaande leden hun kontributie (nog) niet hebben voldaan.

Dankzij de lichte stijging van het aantal leden, kan ik u nu reeds mededelen dat we de begroting 88/89 zeker kunnen halen. Ik hoop zelfs zonder negatief resultaat te kunnen afsluiten.

Jan Eg

De IJSCO clubkampioenschappen 1989

Zaterdag 28 januari was het weer zover : de jaarlijkse IJSCO clubkampioenschappen, die dit jaar samen met Ballangrud uit Breda georganiseerd werden, werden op die dag gehouden ! ! De vele sportievelingen, die meededen aan dit evenement, moesten om 4 uur bij het AC restaurant zijn. Van daaruit reden we naar Eindhoven, daar aangekomen moesten we de baan opzetten, d.w.z. de beveiliging in de bochten uitzetten en de dopjes op het ijs zetten. Toen dit karwei geklaard was, konden IJSCO en Ballangrud gaan vlammen. En dat deden ze dan ook ! De strijd begon tussen de aspiranten, deze jongens en meisjes tot 13 jaar, moesten een 100 meter schaatsen. Daarna moest iedereen, jong en oud, de 500 meter schaatsen. Vervolgens was de 1000 meter aan de beurt voor de junioren en de dames. Als afsluiting was er de 1500 meter voor de heren. Deze fantastische dag werd afgesloten met een gezellige, gemeenschappelijke prijsuitreiking. Het was een leuke avond, met veel toeschouwers die iedereen sportief aanmoedigde.

Menno Damsté

Hallo, daar zijn we weer,

Afgelopen zaterdag 28 januari waren de clubkampioenschappen, waarbij jullie gelukkig meer van je hebt laten horen. Toen we in Eindhoven arriveerden begonnen menige deelnemers zenuwtrekjes te vertonen, de een was nog zenuwachtiger dan de ander. Na het nodige strek en rekwerk konden we de schaatsen onderbinden en ons opmaken voor de start. We zijn begonnen met de allerkleinsten die meteen met het grote werk begonnen, dat was natuurlijk om hun vaders te laten zien hoe schaatsen nou werkelijk in elkaar zit. Toen na een tijdje "de vaders" aan het werk gezet werden vlogen de p.r's om je oren, het ene record na het andere. Na de eerste ritten waren de meeste zenuwen verdwenen, en bij de prijsuitreiking kon iedereen weer volop lachen. Het was dus heel gezellig, en diegene die niet geweest zijn hebben zeker wat gemist.

Minke Aaldijk



Gratis
BP Premie -
Artikelen bij BP

Smits

pasteurlaan 4
oosterhout
tel: 01620-26314



Ad MICHIELSEN
IJZERWAREN
GEREEDSCHAPPEN
OOK SCHAATSEN SLIJPEN

KERKSTRAAT 15
4901 JE OOSTERHOUT
TEL. 01620 - 53476

Schumacher haarmode
dames en herenkapsalon

Zuiderhout 19 Tel. 55306 Arkendonk 29 Tel. 50796
Oosterhout

Van de Afdeling Hardrijden

De 2de clubkampioenschappen op kunstijs 1988/1989.

Op zaterdag 28 januari 1989 verzamelde zich om 16.00 uur een grote groep mensen bij het AC - restaurant in Oosterhout. Onder hen bevond zich een behoorlijk aantal van de uiteindelijk 32 deelnemers aan de clubkampioenschappen die de afdeling "Hardrijden" evenals vorig jaar weer op de kunstijsbaan in Eindhoven georganiseerd had. Er zaten wat nieuwe elementen aan deze kampioenschappen :

- Het weer was in tegenstelling tot vorig jaar ideaal;
- De kampioenschappen zijn samen met Ballangrud Breda georganiseerd en gehouden;
- Er deden 8 jongeren mee in plaats van 1;
- Er waren 2x zoveel deelnemers nl. 32 in plaats van 16;
- De kampioenschappen kende 5 klassen. Vorig jaar 2;
- Door de 5 klassen waren er nu ook 5 kampioenen;
- Het aantal supporters was aanzienlijk groter;
- Er werden meer verschillende afstanden gereden.

De aspiranten (8 t/m 12 jaar)
De aspiranten reden 100 en 500 meter. Met overtuiging werd hier Dennis van Romunde, 12 jaar, kampioen.

			100 m	500 m	puntentotaal
1e	Dennis van Romunde	12 jr	15,42	1.12,82	149.920
2e	Erica Broekhoven	12 jr	17,19	1.15,08	161.030
3e	Nicole Hoogwerf	11 jr	17,19	1.19,02	164.970
4e	Bas Janssen	8 jr	17.90	1.20,50	170.000
5e	Thijs Jorna	8 jr	30.31 (val)	2.09.49 (val)	281.040

Het puntentotaal wordt opgebouwd uit de 100 m tijd x 5 en daarbij opgeteld de 500 m tijd.

De jeugd (13 t/m 18 jaar). De jeugd reed 500 en 1000 meter. Wat iedereen verwachtte gebeurde : Menno Damoté werd glorieus kampioen. Hij reed een tijd op de 500 meter waar slechts 5 van de heren onder wisten te blijven.

			500 m.	1000 m	puntentotaal
1e	Menno Damoté	14 jr	51,20	1.45,68	104.040
2e	Minke Aaldijk	15 jr	57.29	2.01.32	117.950
3e	Fedor Broekhoven	15 jr	1.13.30	2.38.16(diskw)	-----

Het puntentotaal wordt opgebouwd uit de 1000 m tijd : 2 en daarbij opgeteld de 500 m tijd.

De dame(s) - (vanaf 19 jaar).

Onze dame reed 500 en 1000 meter en bleek de snelste vrouw van IJsco te zijn.

		500 m	1000 m	puntentotaal
1e	Jeanne Kievits	1.12.45	2.32.67	148.785

De heren recreanten (vanaf 19 jaar).

De heren recreanten reden 500 en 1500 meter. De snelste onder de recreanten bleek Joost Botman te zijn.

		500 m	1500 m	puntentotaal
1e	Joost Botman	49.60	2.46.10	104.966
2e	Karel Kuilman	51.86	2.51.89	109.156
3e	David de Bruin	54.51	2.53.40	112.310
4e	Ton Janssen	55.25	3.01.91	115.886
5e	Wim van Beek	59.03	3.07.33	121.473
6e	Piet Jorna	1.06.29 (val)	3.07.34	128.736
7e	Goof Huyben	1.05.28	3.29.08	134.973
8e	Anton Rombouts	1.11.23	3.31.09	141.593
9e	Joost v.d. Wal	1.10.46	3.58.59	149.990
10e	Wim de Bruin	1.12.04	4.10.92	155.680
11e	Rob Hoogwerf	58.83	3.35.30(diskw)	-----
12e	Henk Wilmink	1.05.75	3.38.88(diskw)	-----

Het puntentotaal wordt opgebouwd uit de 1500 m tijd : 3 en daarbij opgeteld de 500 meter tijd.
De heren gewestelijke rijders (vanaf 19 jaar). De gewestelijke rijders reden dezelfde afstanden als de recreanten. Hier prolongeerde Peter Pelsma zijn titel met zonder meer de beste tijden van het hele kampioenschap voor wat betreft IJSCO.

		500 m	1500 m	Puntentotaal
1e	Peter Pelsma	45.41	2.20.60	92.276
2e	Hans v.d. Meijden	46.72	2.25.85	95.336
3e	Leon Baron	47.94	2.32.19	98.670
4e	Gerrit Blankers	49.03	2.33.14	100.076
5e	Sjaak Joore	51.93	2.38.35	104.713
6e	Theo Aaldijk	54.50	2.46.44	109.980
7e	Sjaak Commandeur	54.41	2.53.78	112.336
8e	Dick van Loon	1.00.58 (val)	2.37.83	113.190
9e	Jos Veraart	57.02	2.54.55	115.203
10e	Toon van Balkom	49.30	diskw.	-----

Alle kampioenen Peter Pelsma, Joost Botman, Jeanne Kievits, Menno Damsté en Dennis Romunde van harte gefeliciteerd namens het bestuur en alle andere deelnemers. Het bestuur feliciteert trouwens iedereen die meegedaan heeft aan de kampioenschappen van dit seizoen. We zijn onder de indruk van al de persoonlijke records die gereden zijn. Deze prestaties hebben ze te danken aan een intensieve traning, de juiste inzet en de juiste ondersteuning. Toon bedankt voor je trainingen tot zo ver.

Iedere deelnemer heeft als aandenken aan de kampioenschappen een medaille ontvangen. De eerste drie van iedere categorie ontvingen een standaard in "brons", "zilver" of "goud" al naar gelang hun plaatsing.

De prijsuitreiking werd gedaan door onze voorzitter Wim Walraven die voor iedereen een lovend en bemoedigend woord had.
Al met al was het een zeer geslaagd kampioenschap. Bedankt allemaal.

David de Bruin

Training

Wat is training

Training is een doelbewuste, systematische, geleidelijk in intensiteit toenemende oefening, met de bedoeling het prestatievermogen op te voeren, (en dit in de wedstrijdsport tot uitdrukking te brengen), terwijl de wil aanwezig is zich voor de sport bepaalde dingen te ontzeggen en zich te onderwerpen aan een hygiënische levenswijze.

We zien in de wedstrijdsport en dus ook in de training :

- een konditioneel aspekt
- een mentaal aspekt
- een technisch aspekt
- een tactisch aspekt

Bij training is de beschikbare tijd zeer belangrijk i.v.m. het samenstellen van de trainingsopdracht(en).

Enkele trainingsprincipes

1. **Systematische,** geleidelijke **opbouw**
   - er moet dus een systeem zitten in de les (trainingseenheid), het weekschema, het maandplan, het jaarplan etc.
   - de opbouw gaat stap voor stap
2. **Wennen** van het organisme aan steeds sterkere prikkels, m.a.w.
   - rustig beginnen in het begin van het seizoen en dan steeds meer en harder trainen.
3. **Veelvuldig herhalen** van oefeningen moet tot een automatische bewegingsverloop leiden
   - de techniek van elke beweging verbetert
   - je bouwt er konditie mee op
   - soms moet men doorzetten/mentaal/ als het b.v. niet wil lukken; daarom moeten gelijksoortige oefeningen in veel variaties worden aangeboden
4. **Specifieke** aanpassingen aan prikkels
   - met alleen sprinten verbeter je je uithoudingsvermogen niet erg
   - met alleen duurlopen maken wordt je niet snel
5. **Afwisseling** van trainingselementen, zoals snelheid, kracht, uithoudingsvermogen, techniek etc.
6. Konsekwente doorvoering van het **arbeid - rustprincipe.** Vooral de rustperioden aanpassen aan de verrichte arbeid. De snelheid waarmee men herstelt is afhankelijk van de verrichte belasting, maar ook van het prestatienivo
7. **Afwisseling** van trainingsintensiteit b.v. één dag licht, één dag zwaar of in elk geval anders
8. Een hygiënische levensgewoonte nastreven (slaap, goede lichaamsverzorging, doelmatige voeding, roken taboe, alcohol in principe taboe etc.
9. De training de juiste plaats in het leven geven.

Vrijwilligers gevraagd !

Nu het einde van het schaatsseizoen alweer in zicht komt wordt het weer tijd om aan het zomerseizoen te gaan denken.
Daarvoor zijn vrijwilligers nodig en niet alleen die mensen die al zo veel tijd in de club steken !
We denken bijvoorbeeld aan mensen die mee willen denken over te organiseren fietstochten, triathlon en/of een gezinsdag voor ons allemaal !
Wij als club met zoveel leden, moeten toch ook iets voor elkaar kunnen betekenen in de zomermaanden !
Heeft u ideeën of wilt u meewerken (denken) laat het ons dan weten.

Telefoon : Piet Jorna 01620 - 52350
David de Bruin 01620 - 56917
Seppie Vellema
Marjo van Hall

Piet Jorna

De lange zomermaanden staan weer voor de deur en we willen met onze jeugd, die het afgelopen winterseizoen trouw is mee gegaan naar Eindhoven om begeleid te worden en niet alleen voor hen, doorgaan, ook in de zomermaanden !
We denken hierbij aan de conditietraining op de woensdagavond van half zeven tot half acht of de zaterdagmorgen van half tien tot half elf.

Het is niet allleen goed voor de conditie maar ook voor b.v. de schaatshouding !
Voor de senioren blijft natuurlijk de woensdagavond van half acht tot half negen van kracht.
Heeft u of uw zoon of dochter belangstelling neem dan contact op met Piet Jorna na 18.00 uur. We maken dan een lijst van belangstellenden en welk dagdeel het beste uitkomt.

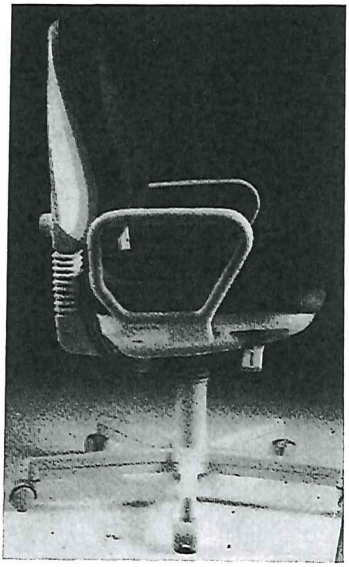
Piet Jorna

Glij-ijzertjes

Opgave Glij - ijzers
bij één van de redaktieleden

Te koop aangeboden : prima printer voor de commodore 64.
Merk : STAR - SG 10. Prijs f 325,--. Telefoon : 27987.

Wist u dat er dan eindelijk een soort IJSCO - winkeltje is ? Hier kunt u, uw schaatskleding kopen tegen sterk gereduceerde prijzen en tevens uw wielerkleding. Een trainingspak met broek met uitritsbare pijpen voor f 135,--.
Schaatspak f 72,50
Thermopak f 135,--
Schaatsbroeken, fietsbroeken en nog veel meer ! ! ! ! !
Te bestellen tegen betaling bij Piet Jorna 01620 - 52350.



600 m² nieuwe en gebruikte kantoor en computer meubelen

o.a. Buro's - Kasten - Burostoelen - Ladeblokken - Brandkasten - Kluizen - Data safe - Wacht - kamer zitjes - Vergadertafels enz.

Inkoop - Verkoop - Verhuur
Van gewoon tot exclusief

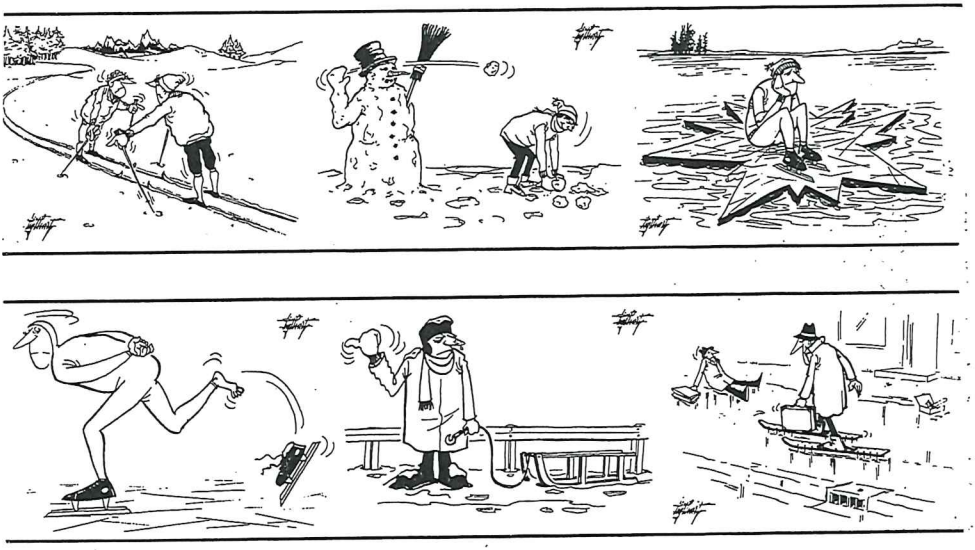
Kantoormeubel discount
"DE MARK"

Bredaseweg 28 4844 CL Terheijden
Telefoon 01693 - 4110

Afdeling P.R. en evenementen

"Terwijl ik dit stukje copy aan het schrijven ben en af en toe naar buiten kijk en verblind wordt door de zon, houd je je hart vast voor het feit dat er voor het tweede jaar geen Oosterhouts ijs komt.
Ik hoop dan ook dat, terwijl u dit leest, de weergoden ons gunstiger gezind zijn geworden en het kwik behoorlijk hebben laten dalen.
Wij, als werkgroep, zijn uiterst tevreden als we naar het saldo van ons ledenbestand kijken, d.d. 20 januari 1989 : 2233 ! !
Een van onze grootste zorgen is dan ook; hoe houd je je leden ! Bij 14 dagen ijsbaan lijkt dit geen probleem, maar als..... ? En what about volgend jaar ?
Een van de alternatieven zou kunnen zijn; een stratenloop in Oosterhout, voor jong en oud, verschillende afstanden, onder de vlag van IJSCO, in de buurt van de baan. In Breda is dit jaarlijks terugkerend gebeuren een enorm succes. Dus waarom hier niet ? Eventueel in samenwerking met andere Oosterhoutse sportverenigingen. Wij hebben de uitvoering van dit evenement "in studie". We wachten nog even af, want wie weet.....?
De identiteit van IJSCO blijft onze aandacht houden.
De baan wordt nog dit jaar voorzien van een groot bord, met de naam van de club, de naam van de baan en ons logo.
Wij houden u op de hoogte.

Péèr



Service is bij ons geen kreet maar een begrip.

DIERENSPECIAALZAAK/HENGELSPORTARTIKELEN

G. DE LEEUW

Tempelierstraat 24 –
OOSTERHOUT – Tel. 01620-54201



Ook in onze zaak Arkendonk 68 - Telefoon 27564

ZENTRASPORT

SPORTHUIS GEERTS

Keiweg 8 - 01620-53871 / Keiweg 12 - 01620-53491
Oosterhout

Voor al uw schaatsen o.a. Viking + Bauer - ook schaatsen slijpen

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