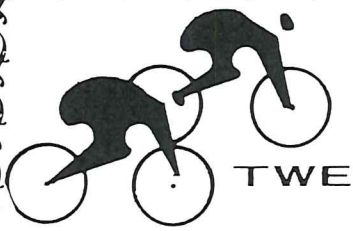
't Glij-IJzer



nummer 12 mei 1989
opgericht 1 oktober 1985



POST

TWEEWIELERBEDRIJF

Uw
Batavus-Raleigh-Bob Jackson
dealer

Rijwielen en Accessoires
Grote keuze in schaatsen. Ook schaatsen slijpen

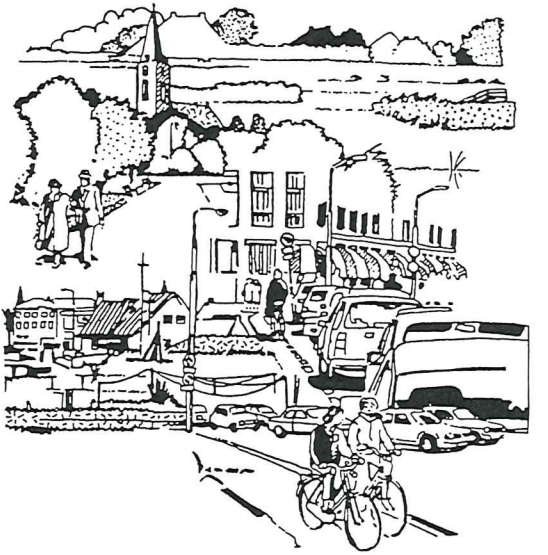
Winkelcentrum Arkendonk
Oosterhout
Telefoon 01620 - 51846

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 Materiaal/baanonderhoud	Sjaak Raams 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 **1 september** voor het volgende nummer bij een van de redactieleden.

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

't Hek van de dam

Aan dit opschrift moest ik denken toen de hekken rondom de Slotbossebaan één voor één werden verwijderd. Het was nog maar zo kort geleden (december 1988) dat ze geplaatst waren. Een echte funktie heeft het werk dit seizoen niet kunnen vervullen. Daarmee was voor mij het hek van de dam. Voor weerkundigen is 1989 een prachtjaar aan het worden. Zij verwachten dat dit jaar het warmste jaar van deze eeuw wordt, een nieuw record. Als voorzitter wil je het baanrecord op de Slotbossebaan verbeterd zien en je leden op hun eigen baan zien schaatsen. 's Avonds met gezellige muziek, verlichting en koek en zopie ontvangen. Zo'n sfeer mocht er dit jaar van Koning Winter niet komen.
Financieel en qua leden zijn wij dit jaar redelijk doorgekomen.
Het bestuur is u daar dankbaar voor en verwacht dat de leden hun IJSCO trouw blijven en zich niet door zo'n extreem zachte winter laten ontmoedigen.
Daar moeten wij wel iets voor doen. Terwijl u zich langzamerhand gaat bezighouden met de voorbereiding op de grote vakantie zijn wij inmiddels druk doende met de trainingen, een Oosterhoutse stratenloop en skeelerwedstrijd voor 1990 met het seizoen 1989/1990 waarin wij ons eerste lustrum gaan vieren.
Tenslotte wens ik u namens het bestuur een fijne en welverdiende vakantie.
Tot ziens in het volgend seizoen.

Wim Walraven

IJSCO Trainingen

Droogtraining

- Iedere woensdagavond van 19.30 tot 20.30 uur.
  Op de parkeerplaats van de Warande.
- Iedere dinsdagavond Skeeleren op Industrieterrein Weststad.
- Iedere donderdagavond fietsen. Starten tussen 18.45 en 19.00 uur bij het A.C. Restaurant.
- Iedere zondagmorgen om 8.30 en om 10.30 uur Skeeleren op het Industrieterrein Weststad.

't is weer voorbij..... die mooie winter.....!

Vanaf 15 oktober ben ik iedere dinsdagavond (...behalve als het regent) met een stelletje schaatsfanaten naar Eindhoven gesjeesd om daar van 8 tot 10 uur de nodige ijsrondjes te draaien. Met 4 of 5 man in de auto, instappen om 7 uur bij het A.C. restaurant. Wat krijg je dan allemaal aangeboden voor 5 piek ? ? ?
1 : een goeie chauffeur, 2 : een snelle rit, 3 : sweat music of the sixtieiesss,
4 : een royale trommel met snoep (die, als hij eenmaal rouleert, zomaar niet terug bij de chauffeur is !) 50 minuten voor de rit vliegen zó natuurlijk om en voor ik het weet, loop ik mijn verplichte warming - up rondje, gevolgd door strek - oefeningen. Als je sommige heren daarbij bezig ziet, kunnen ze zó naar het Corps du Ballet ! De eindsprint naar de bank met schaatsen heb ik helaas nog nooit kunnen winnen door woeste indianenkreten van Tom Jansen !
En dan zo snel mogelijk de baan op, 10 minuten inrijden, tot ik aan de kant onze trainer Toon van Balkom zie staan. De ploeg wordt in groepjes verdeeld : A, B, C, D. m.a.w. : 1. snelle jongens, 2. de best wel goeie cracks, 3. de bijschavingsploeg en 4. het aanstormend talent.
Toon geeft nuttige adviezen, vooral bij mij... over diepgaan ! Dat is prima voor mijn techniek, maar ik doe het nog niet goed, ...dus rampzalig voor mijn rug, dus heb ik best wat afgesmokkeld, als ik dacht dat Toon niet keek...
Omdat het erg druk is op dinsdagavond, is het niet altijd een dankbare taak voor Toon, want hij ziet nogal eens een pupil in de massa verdwijnen. Maar ik ben als recreant er best wat mee opgeschoten. Ik heb me niet altijd aan het papieren trainingsschema gehouden Toon (mea culpa, mea culpa) want zomaar rondjes draaien of "treintje rijden" vond ik ook wel lekker.

Aan het eind van zo'n avond ben ik in het restaurant heerlijk ontspannen en voldaan. Tevreden ook, dat ik er een pondje afgereden heb..... tot iemand trakteert op warme chocomel met een grote dotter slagroom en een warme appelflap ! Zo moeder, gooi die bikini ook maar weer achter de rhodondendrons !
Er is dit seizoen best gemopperd, dat we geen natuurijs - tochten hebben kunnen maken, wat ik zelf ook érg jammer vind. Maar toen we de laatste keer (zondagmorgen 12 maart) over een zonovergoten baan gleden, droomden we

hardop over een eventuele deelname volgend seizoen aan de 200 km tocht in Oostenrijk op de Weissensee ! Ik heb een fijn schaatsseizoen gehad met een gezellige ploeg, lekker gelachen, heerlijk geschaatst, fanatieke wedstrijden gereden met clubkampioenschappen ! We gaan nu tot oktober de konditie wat op peil houden met fietsen of skeeleren of droogtrainen.
Voor de lezeressen van dit stukje : het is een beetje eenzaam aan het dames - schaatsfront. Het zou best leuk zijn, als er in oktober wat meer vrouwen bij het A.C. restaurant staan om mee te rijden naar Eindhoven. Kom gewoon eens kijken... en stop meteen een paar noren in je sporttas. Gewoon doen... ik kan het je aanbevelen !

Groetjes,
Jeanne Kievits - Roovers

Beste jeugdleden

Zoals jullie weten is het schaatsseizoen afgelopen. De kunstijsbaan van Eindhoven is gesloten. Nu wil dit niet zeggen dat IJSCO ook stopt. IJSCO zal in de zomer door blijven gaan met de conditie - training op woensdagavond. Voor de sportieve jeugdleden onder ons die in het bezit zijn van skeelers, kan er ook op zondagochtend geskeelerd worden. Dit gebeurt op het Industrieterrein, bij Amerglas, waar een "ronde" van 1.3 km beschikbaar is. Als je skeelers hebt raad ik je zeker aan om mee te doen. Er zal ook weer een fietstocht georganiseerd worden waarbij men kan kiezen uit verschillende afstanden. Je ziet dat er voldoende te doen is om je conditie op peil te houden. Dan sta je het volgende schaatsseizoen prettig op de schaats.

Wil je meer informatie bel dan :

David de Bruin
Weidebeemd 7
(01620) - 56917

M & M



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

Fietsen

Beste Sportvrienden !

Nu de ijsperiode voor ons definitief voorbij is wil dat niet zeggen dat we maar stil moeten gaan zitten. Buiten de droog - en skeelertraining die we nog steeds houden willen we voor de liefhebbers een trainingsronde gaan **Fietsen.**
Na verschillende mensen gepolst te hebben komt het voor de meesten die mee willen rijden het beste uit op donderdagavond. We hebben drie rondes uitgestippeld waar we op dat moment uit kunnen kiezen 30 - 42 - of 50 km.
Het ligt in de bedoeling om tussen 18.45 uur en 19.00 uur te verzamelen bij het A.C. Restaurant en daar dan ook uiterlijk om 19.00 uur weg te rijden. Let wel !
Het is een trainingsronde geen wedstrijd.
Wil je meer informatie. Bel dan naar.
Jos Veraart 01620 - 57623 of
Theo Aaldijk 01620 - 22468
Tot ziens op donderdagavond 19.00 uur bij het A.C. Restaurant in Oosterhout.

Afdeling P.R.

"Evenals de vorige keer, toen ik ging zitten om de copy te verzorgen namens de werkgroep P.R., schijnt de zon op (bijna) volle sterkte bij mij naar binnen.
En dat is maar goed ook, want nú is het lente, terwijl het de vorige keer winter was. Nou ja, winter !! ? Geen winter dus, maar daarom niet getreurd, volgens mij beleven we alleen maar de langste herfst in de geschiedenis. En dat is ook een hele ervaring. Als wij, als werkgroep, terugkijken op het seizoen 1988/1989 moeten wij vaststellen dat dit niet erg spectaculair geweest is. Toch zijn wij niet ontevreden en ons enthousiasme voor de ijsclub is nog volop aanwezig. Het ledental is stabiel gebleven en dat is voor het voortbestaan van de club wel het aller - belangrijkste. We hebben zéér goed georganiseerde clubkampioen-schappen gehad. Er is inmiddels een schitterend naambord gemaakt in de clubkleuren wat volgend seizoen in volle glorie op het kassahok zal prijken. De eerste contacten zijn gelegd om volgend jaar tot een Oosterhoutse stratenloop te komen. IJs of geen ijs. Voor jong en oud. Voor amateurs en "professionals". We hebben een aantal ruilbeurzen gehouden die toch wel aan een behoefte voldeden. Al met al hebben we de clubgeest over de "winter" heen gedragen en zien we hem vol vertrouwen het komende schaatsseizoen tegemoet.

Péèr

Skeeleren

Een goede manier om bijna het hele jaar te schaatsen is rolschaatsen, skeeleren genaamd. De rolschaatsen die hiervoor het beste gebruikt kunnen worden heten skeelers en zij hebben de wieltjes op een rij achter elkaar. Het aantal wieltjes per rolschaats varieert van 3 tot 5 per rolschaats. De schoenen zijn meestal echte schaatsschoenen en bepalen daarom vaak in grote mate de prijs van de skeelers, welke uiteenloopt van *f* 200,-- tot ongeveer *f* 800,--. Net als bij vele andere artikelen ik ook hier alle waar naar zijn geld.

Een belangrijke voorwaarde voor skeeleren is een vlakke en droge ondergrond. Over het algemeen voldoen gladde asfaltwegen het beste. Er is dan relatief weinig wrijving, maar vooral weinig hinderlijke trillingen. Het is erg verstandig handen, ellebogen, knieën en vooral hoofd te beschermen tijdens het skeeleren. Dit geldt uiteraard voor iedere beoefenaar, maar vooral voor beginners.
De snelheid die bereikt kan worden is vrij hoog, ongeveer 35 km/uur, en daarom is het van groot belang alleen op overzichtelijke, zeer rustige en schone asfaltwegen te rijden.

Net als bij schaatsen is samen skeeleren erg leuk. Veel IJSCO - leden doen het daarom ook samen, meestal op het industrieterrein Weststad. Dit gebeurt vaak op dinsdagavond en zondagmorgen (half negen en half elf), maar ook wel op andere dagen. De skeelers doen dit wel geheel voor eigen risico en verantwoording. Bij eventuele problemen is de vereniging niet aansprakelijk te stellen. Informatie over de exacte tijdstippen kan verkregen worden bij David de Bruin, tel. : 56917....., Gerrit Blankers, tel. : 26968.

Er is ook een landelijke skeelerorganisatie, de Stichting Skeeler Marathons (SSM). De SSM geeft licenties uit voor wedstrijdrijders (A en B), veteranen, dames, toerrijders en jeugd. De kosten liggen tussen *f* 40,-- en *f* 55,--, waarbij een abonnement op een maandelijks blad is inbegrepen. Onder auspiciën van de SSM worden wedstrijden en toertochten georganiseerd. Meer informatie over SSM is te krijgen op het secretariaat onder telefoonnummer 05255 - 1615 (Hr. v. Ommen).

Peter Pelsma

Skeelerwedstrijden in Brabant en Limburg

Buiten de Stichting Skeeler Marathons (SSM) om worden er wedstrijden in de vorm van een competitie in de provincies Brabant en Limburg gehouden.
In de categoriën jeugd, dames en senioren zal er gereden worden om het Gewestelijk kampioenschap. Het betreft een competitie van 7 wedstrijden.
De duur van de marathon varieert voor de jeugd van 10 - 20 minuten en één ronde, de dames 15 - 25 minuten en één ronde en voor de senioren 30 - 60 minuten en één ronde. In het begin van het seizoen zal worden uitgegaan van de kortste wedstrijdduur van respectievelijk 10, 15 en 30 minuten.
Het inschrijfgeld voor iedere wedstrijd is voor de jeugd f 2,50 en voor de dames en senioren f 5,00. Voor de rugnummers dient statiegeld van f 5,00 betaald te worden. De eerste wedstrijd, meetellend voor het klassement, wordt verreden in Tilburg op 14 mei 1989, aanvang 15.15 uur. In verband met de verschijningsdatum van het Glij - ijzer is het inschrijvingstermijn voor deze wedstrijd reeds overschreden (dit was 27 april 1989).

De overige wedstrijden vinden plaats :

Breda	28 mei 1989
Geleen/Baarlo	juni 1989
den Bosch	juni 1989
Bocholtz	5 augustus 1989
Nieuw Bergen	27 augustus 1989
Boxtel	september 1989

In Boxtel vindt de finale plaats.

Om deel te kunnen nemen aan de competitie kan men zich nu reeds aanmelden bij de wedstrijdsecretaris :
A. Leyten, Europalaan 112, 5283 AR Boxtel, tel.: 04116 - 76051.

David de Bruin

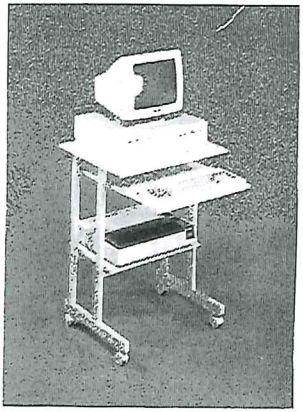
Service is bij ons geen kreet maar een begrip.

DIERENSPECIAALZAAK/HENGELSPORTARTIKELEN

G. DE LEEUW

Tempelierstraat 24 –
OOSTERHOUT – Tel. 01620-54201

Ook in onze zaak Arkendonk 68 - Telefoon 27564



600 m² nieuwe en gebruikte kantoor en computer meuebelen
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

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