't Glij-IJzer



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 23 - januari/februari - opgericht 1985

DY-CORE spanvloeren

voor woning- en utiliteitsbouw

kwaliteitswerk uit Oosterhout

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 Materiaal/baanonderhoud	Sjaak Raams 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 maart 1992** 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. Scherders

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

Minder slaap, veel plezier!

Nee, nee, dit is geen opschrift uit de Privé of Story. Minder slaap en veel plezier slaat op de IJsco - schaatsfeesten, want de schaatsen gingen dit jaar weer vroeg uit het vet.

Op 29 november gingen we met zo'n 120 schaatsliefhebbers naar de Kunstijsbaan te Eindhoven.

De mist onderweg viel gelukkig bijzonder mee en een ieder stond al gauw op de schaatsen. Janneke Visser schrijft in dit Glij - ijzer wat zij er van vond.
Het oer - Hollandse prikslede rijden was een fantastisch gezicht en is zeker voor herhaling vatbaar. Verder disco - en vrij schaatsen. De ouderen warmden zich tussendoor met koffie en warme chocolademelk en praatten gezellig wat bij.
Om ongeveer 1 uur 's nachts waren wij terug in Oosterhout. De jongeren met wat slaap, maar voldaan.

Op 24 december wederom een wat kortere nachtrust. Veel jongelui stapten 's morgens redelijk uitgeslapen om ongeveer kwart over zeven in de bus.
Velen begonnen aan hun eerste elfstedentocht. Dit laatste was zeker van toepassing op de deelnemers van de handbalvereniging HVO.

Er is met veel plezier deelgenomen aan deze schaatsevenementen.

Nu is het wachten op de opening van de natuurijsbaan aan de Kasteeldreef. Op 't moment dat dit blad uitkomt is het wellicht zo ver. Wij zijn er klaar voor om u weer met muziek, verlichting en koek en zopie te ontvangen.

Ook na 1992 zal dit overigens aan de Kasteeldreef zijn. Dat is het goede nieuws dat wij van de gemeente Oosterhout mochten ontvangen.

Met vriendelijke schaatsgroet,

Wim Walraven

Ledenoverzicht

	90/91	27 - 12 - '91	verschil
gezinsleden	1562	1363	199 -
indiv. leden	449	349	100 -
gratis leden	20	24	4 +
totaal	2031	1736	295 -

Uit bovenstaand overzicht blijkt dat er bijna 300 leden geen kontributie hebben betaald. Voordat vorig seizoen de baan open ging was het aantal leden 1721. Dus dit ligt ongeveer gelijk. Met dit aantal wordt de begroting 91/92 wel gehaald.
Attentie! Heeft u uw kontributie al betaald en nog **geen** lidmaatschapskaart(en) ontvangen? Bel dan 01620 - 27987 (tussen 19 en 20 uur).

Jan Eg

Seizoens - start '91 - '92

Zaterdag 7 december 08.30 uur was het dan zover. De hekken mochten weer rond de baan gezet worden. Voor velen ook een teken de contributie te betalen. Na al voor gewarmd te zijn in de bus naar Eindhoven stond een groep van ca. 15 man (geen vrouw) te trappelen van ongeduld. Toen het startschot gegeven was vlogen de hekken van hun blokken. Dank zij goed voorbereidend werk van Aannemer A. Gorissen van de Veerseweg werd een valse start voorkomen. Rond 12.30 werd de laatste klem afgevlagd. En dachten wij "Laat nu de winter maar komen".

Er waren trouwens nog meer activiteiten. Zo arriveerde om klokslag 09.00 uur Fa. v. Ginneken met een graafmachine om de "bocht van het eiland" uit te diepen en de gaten in het talud te dichten, en voor ik er erg in had was hij al verdwenen. Voorts moest de electravoorziening aangepast worden. We hebben dit samen met Gamma opgelost.

Men zou denken laat nu maar het water over de akker lopen, maar de natuur stak daar nog een stokje voor door "de akker" overvloedig te bezaaien met bladeren, maar ook dat kon ons niet meer remmen. Een telefoontje naar de heer Van Kilsdonk en deze liet de wind uit de andere hoek waaien en konden wij maandag - en dinsdagavond ook dit laatste opstakel slechten en is de akker nu ruim voorzien van water. Alle medewerkers geweldig bedankt! Het gaat steeds beter!!

Enige tijd later bracht de Benjamin van onze ploeg Leo Stengs jr. deze cartoon. Met, ik denk, de wens van ons allen.

Sjaak



Kunstijsbaan Eindhoven Nieuwe Tarieven 1992

ENTREEPRIJZEN PER SCHAATSPERIODE	
* per persoon	f 5,--
* kinderen tot en met 3 jaar	gratis
* 55 plus (alleen met legitimatiebewijs)	f 3,--
* scholen en groepen (minimaal 25 personen) per persoon	f 3,--
* 10 rittenkaart	f 40,--
* 55 plus - pas (alleen op vertoon van legitimatie en pasfoto)	f 10,--
* abonnement, ½ jaar geldig (ook op Ir. Ottenbad en Tongelreep)	
* 1 - persoons abonnement	f120,--
* 2 - persoons abonnement	f195,--
* 3 - persoons abonnement	f240,--
* 4 - persoons abonnement	f285,--
* 5 - persoons abonnement	f310,--
* 6 - persoons abonnement	f340,--
* bijbetaling per keer	f 0,--
* duplicaat bij verlies van abonnement	f 5,--
SCHAATS - EN TRIMLESSEN	
* inschrijfgeld	f 6,--
* kinderlessen per les	f 4,50
* schaatsles volwassenen per les	f 6,--
* trimschaatsen per keer	f 6,--

Schaatsen op de kunstbaan te Eindhoven

Vrijdagavond 29 november 1991 kwart voor zeven vertrek met de bus uit Dommelbergen op weg naar Eindhoven. Daar aangekomen eerst schaatsen aandoen. Op de binnenbaan was het heel druk, omdat er disco was.

Buiten was het wat minder druk, maar binnen was het warmer en gezelliger. Tot tien uur kon je disco schaatsen en van tien tot half elf dweil halfuurtje. De stille hint was het restaurant. Van half elf tot half twaalf was er de prikslee wedstrijd. Ondertussen kon je gewoon op de 400 - m baan (buitenbaan) schaatsen, om 23.30 uur kon je weer op de binenbaan schaatsen tot twaalf uur. Toen was het ook niet zo druk meer, want alleen IJsco en H.V.O. was er.

En om 24.00 uur inpakken en wegwezen. Op wég naar Dommelbergen werd er in de bus een videofilm gedraaid. Thuis aangekomen naar bed en slapen.

Dit is een verslag van een gezellig avondje uit in Eindhoven.

Van Martine Kilsdonk,
een lid van de handbalvereniging Oosterhout (H.V.O.)

Schaatsen (disco) Priksleeën in Eindhoven

Hallo schaatsvrienden,

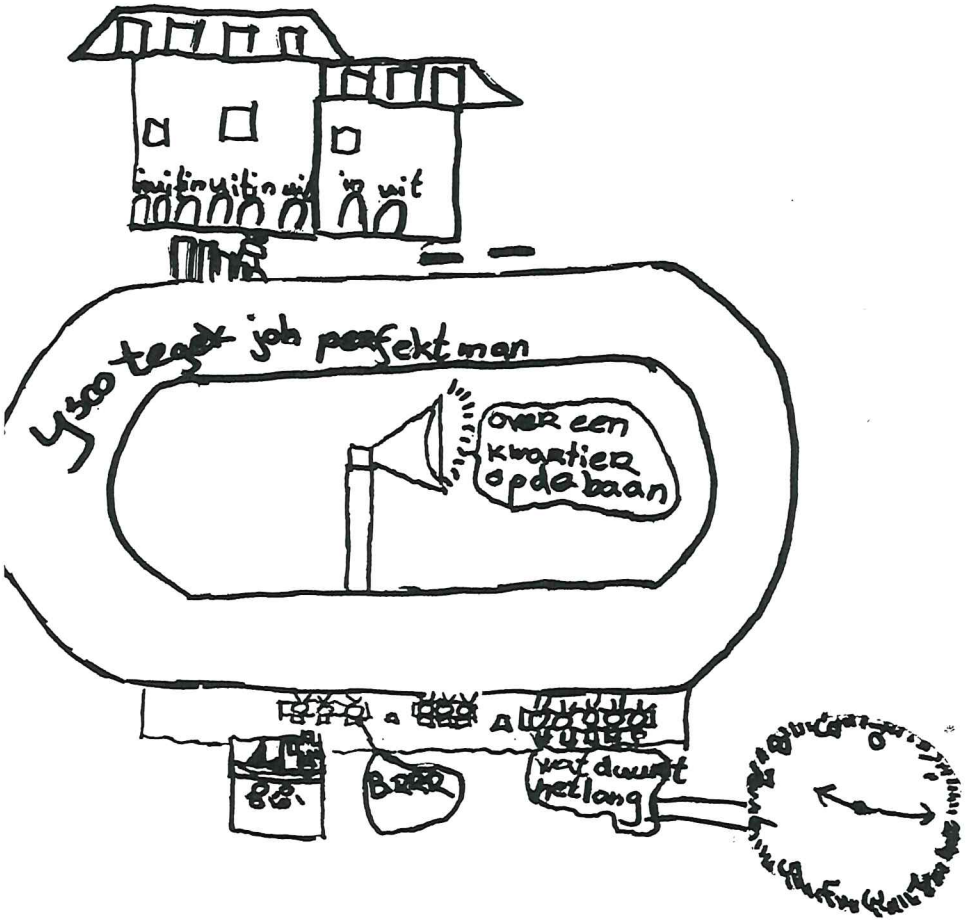
Ik wou nog wat vertellen over 29 november. Ik vond het te gek joh. Vooral het priksleeën. Ik was 2x laatste, 1x4de, 1x3de, 1x2de, 1x1ste (leuk hè).

Het Disco - schaatsen vond ik ook wel leuk. En het gewoon schaatsen op de buitenbaan ook.

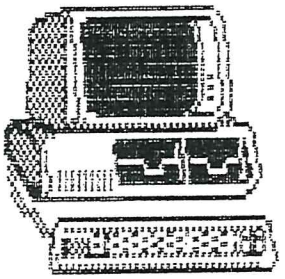
Een meisje die achter ons in de bus zat wou niet geloven dat je buiten kon schaatsen als het niet vroor.

Volgend jaar doe ik weer mee hoor!

Groetjes van Janneke Visser



groetjes
van Anneke
Visser
xxx



Wilt u beter met uw computer leren werken?
Bel voor persoonlijke instructie en advies:

J. Eg
01620 - 27987

computer centrum oosterhout

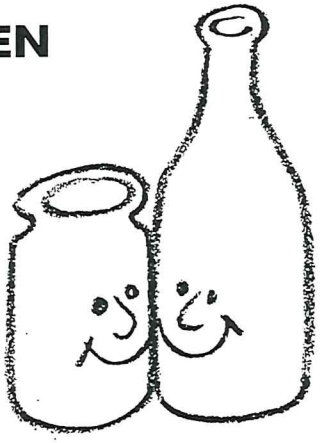
- Computers, Randapparatuur
- Supplies, Software
- Boeken
- Adviezen
- Eigen technische dienst

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

Advies voor de gevorderde loper

Voor de gevorderde lopers die ongeveer een uur lang lopen en dus eerst het opbouwschema "doorlopen" hebben, volgen hier twee andere trainingsvormen.

Duurloop

Deze vorm is identiek aan trimlopen. Men loopt de hele training in een constant tempo. Dit tempo is afhankelijk van het trainingsniveau van de loper. Regel is: Tempo moet ze hoog liggen dat men tijdens het lopen nog kan praten. De hartslag bedraagt tijdens de duurloop ongeveer honderdertig per minuut.

Een duurloop houdt in: * ongeveer vijftig minuten een rustige duurtraining;

* constant tempo over het hele traject;
* trainen in "steady state", dat wil zeggen, de zuurstofhuishouding is in balans;
* de hartfrequentie bedraagt honderdertig per minuut.

Vaartspel

Er zijn twee manieren om het vaartspel te beoefenen:

1.) door telkens van tempo te wisselen;

2.) door in heuvelachtig terrein te lopen.

De inspanning en intensiteit wordt zo gewisseld. Wanneer men enkele malen het tempo flink heeft opgevoerd, moet men door rustig joggen of wandelen geheel van de inspanning herstellen. Een voorbeeld van een vaartspel is:

* tien minuten losjes "warmlopen";
* zes à tien minuten in één tempo lopen, iets sneller dan bij warmlopen;
* twee minuten wandelen; armen en benen "losmaken";
* versnellingsloopjes over honderd meter; rustig beginnen, snel het tempo opvoeren. Drie tot vijfmaal het voorgenoemde doen.
  Wanneer men te moe wordt ophouden en rustig joggen of wandelen.
* tien minuten losjes lopen;
* vijf minuten lichte rek - en ontspanningsoefeningen;
* twee minuten in hoog tempo lopen. **Niet krampachtig.**
  Dan weer joggen/wandelen tot men weer hersteld is;
* aanzetten in vier tot acht passen, dan uitlopen totdat men hersteld is, dan weer snel aanzetten. Dit in series van acht tot twaalf "aanzetten";
* wandelpauze tot men volledig ontspannen is; **hierna uitlopen.**

Het vaartspel kan ook in heuvelachtig terrein plaatsvinden. De intensiteits - wisselingen komen vanzelf, door het op - en aflopen van heuvels. Heel belangrijk bij deze trainingsvorm is dat men gevoelsmatig te werk gaat. Door goed naar het lichaam te "luisteren" moet overbelasting worden vermeden. Succes

Trimgroep Scorpio Oosterhout Cross - Info

	plaats/inschrijving	tijd	afstand	
A) Scorpio Cross	vertrek atletiekbaan O'hout	11.35 uur	4½ - 6 - 7½ km	
B) 8 x Acht Dongen	Oudebaan, inschr. f 2,50	10.30 uur	2 - 4 - 6 - 10 km	
C) Atledocross	Duiventoren Dongen	11.00 uur	4 km	
		11.15 uur	10 km	
D) Spiridon, Rijen	Vijf Eiken,	11.10 uur	3,1 km	f 3,50
	Oosterhoutseweg 55	11.30 uur	7,2 km	
E) Trimserie	Tilburg	11.00 uur	2½ - 5 - 7½ - 10km	
F) TVB cross	Kadettenkamp Teteringen	11.30 uur	6,8 km.	
		12.15 uur	10,2 km.	

Kalender Crossen en Weglopen

Datum	Loop	Tijd	Afstand	Info
2 febr.	Trimserie Tilburg	11.00 uur	6,8 en 10,2 km.	zie E
9 febr.	Atledo Dongen	11/11.15 uur	4 - 10 km.	zie C
16 febr.	Scorpio trimserie	11.35 uur	4½ - 6 - 7½ km.	zie A
22 febr.	Eersel	11.00 uur	10 en ½ marathon	
23 febr.	TVB cross Teteringen	11.30/12.15	6,8 en 10,2 km.	zie F
1 mrt.	Trimserie Tilburg	11.00 uur	idem	zie E
1 mrt.	Spiridon Rijen	11.10 uur	3,1 en 7,2 km.	zie D
1 mrt.	Cross Rucphen	11.00 uur	10 en 15 km.	
8 mrt.	Atledo Dongen	11/11.15 uur	4 en 10 km.	zie C
15 mrt.	Scorpio trimserie	11.35 uur	4½ - 6 - 7½ km.	zie A
21 mrt.	Veldhoven	11.00 uur	½ marathon	
29 mrt.	8 x Acht Dongen	10.30 uur	2 t/m 10 km.	zie B
5 april	Trimserie Tilburg	11.10 uur	idem	zie E
5 april	Spiridon Rijen	11.10 uur	6,8 en 10,2 km.	zie D
5 april	Thorloop Rucphen	11.00 uur	10 - 15, ½ marathon	
4 april	's Gravenmoer	13.00 uur	11,6 en ½ marathon	
25 april	Surea Dorst	14.00 uur	10 E.M. Scorpio	
		12.30 uur	4,5 en 9 km.	
26 april	8 x Acht Dongen	10.30 uur	2 t/m 10 km.	zie B

Zondag 8 maart 1992
De vijfde clubkampioenschappen

Het is inmiddels alweer een traditie geworden dat IJSCO met clubkampioenschappen haar schaatsseizoen afsluit.
Ieder jaar wordt het evenement gezelliger en komen er meer schaatsers hun krachten meten met anderen en strijden om een van de kampioenen van IJSCO te mogen worden. Ook komt er steeds meer publiek (familie, vrienden en kennissen) om de schaatsers aan te moedigen, nog wat van de ijspret te proeven en ter afsluiting van het seizoen nog eens wat gezellig na te praten.
Net als vorig jaar worden de wedstrijden samen met de schaatsverenigingen "Ballangrud" uit Breda, "Tilburg" uit Tilburg en "De Vennen" uit Moergestel georganiseerd.

Voor deelname kunt u zich nog opgeven t/m zondag 16 februari.
Af te leggen afstanden zijn:

- aspiranten (t/m 12 jaar)	1 x 100 m.	1 x 300 m.
- junioren (12 tot 18 jaar)	1 x 500 m.	1 x 1000 m.
- senioren* (vanaf 18 jaar) dames	1 x 500 m.	1 x 1000 m.
(vanaf 18 jaar) heren	1 x 500 m.	1 x 1500 m.

*Door senioren dames die de 500 m niet binnen 65 sec. kunnen afleggen wordt **geen** 1000 m, maar een tweede 500 m gereden. Hetzelfde geldt voor senioren heren als zij langer dan 60 sec. over de 500 m doen.
De kosten bedragen voor aspiranten en junioren f 3,-- en voor senioren f 6,--

Voor informatie over vertrektijd bij het AC - restaurant, de aanvangstijd van de wedstrijden op de ijsbaan in Eindhoven en opgave voor de wedstrijden kunt u terecht bij:
- Theo Aaldijk, Lavendelhof 41, Oosterhout, tel. 22468;
- Peter Pelsma, Baseliekplein 6, Oosterhout, tel. 55522;
- David de Bruin, Weidebeemd 7, Oosterhout, tel. 56917.

U kunt zich opgeven tot uiterlijk zondag 16 februari.
En schaatst u niet, kom dan voor de gezelligheid gewoon eens naar de wedstrijden kijken.

LATEN WE ER SAMEN EEN SUCCES VAN MAKEN.

David de Bruin.

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 09.30 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

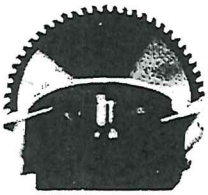
U kunt zich opgeven tot 15 februari voor de clubkampioenschappen bij David de Bruin, tel.: 56917 (na 18.00 uur).

KOSTEN DIVERSE TRAININGEN

- **Gewestelijke training** bestaande uit ijstraining (zomer en winter) voor:
  - deelnemers van 18 jaar en ouder f 75,--
  - deelnemers tot en met 17 jaar f 25,--
- **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,--
- **Droogtraining** in de zomer. Voor iedereen: f 30,--

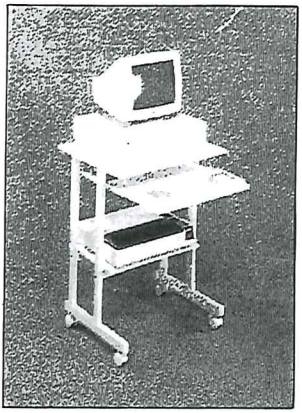
SCHAATSEN SLIJPEN

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 - Wacht-kamer 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