Inhoud

	Pagina
Column van Nico	2
Van de redactie	2
Oeps - *rectificatie* - *primeur Kees Jongert*	4
Korte terugblik, prijsuitreiking seizoen 2010-2011	4
Correctie uitslagen 2010-2011	5
Agenda Algemene Ledenvergadering	6
Uitglijders, waar ging het mis in de zomer	8
Geslaagd	9
Wie is dit jaar de snelste pupil, junior C of B	10
Schoolschaatsen, impressie eerste les	10
Gezinsuitbreiding	11
In memoriam, Nico Visser	11
Belangrijke data	11
Buitenkansjes	11
Kippenvel, ervaringen van Jan van Vliet tijdens Alpe d'Huzes	12
Aankondiging clubkampioenschappen lange baan junioren A t/m masters	14
Goudhaantjes - *nieuwe ploeg voor Axel Koopman* - *Luc Heine bij C-selectie Haarlem*	14
Column Axel Koopman	15
Column Luc Heine	15
Kees Jongert in het nieuws - *Nadine Bruineberg terug bij KJ* - *Rabobank Fietsdag* - *Jos Niesten Classic 2011, uit clubblad STG Zaanstreek*	16
Uitslagen loopwedstrijden	18
Uitslagen schaatswedstrijden	19
Clubkleding	20
Wedstrijdkalender 2011-2012	21

Oktober 2011

Column van Nico

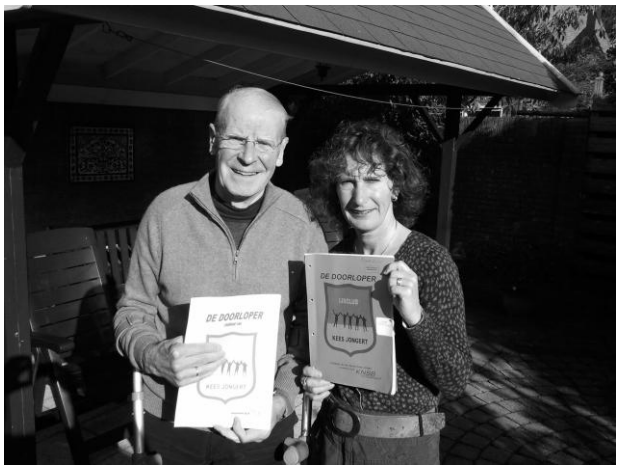
Beste leden,
Dit clubblad heeft een nieuwe redactie. Zoals bekend heeft Frank een noodlanding gemaakt met zijn racefiets en is aan het revalideren. Het stokje van de redactie heeft hij overgedragen aan Reneé Duin en ik ben ontzettend benieuwd hoe het nieuwe clubblad eruit gaat zien. Renée zit boordevol ideeën over de nieuwe lay-out en omslag van het blad. Ik kreeg van haar de opdracht om een column te verzorgen en dat mocht van haar best iets minder serieus zijn. Nou daar gaat-ie dan.

Afgelopen zondag werd de eerste mountainbike toertocht verreden. Ik maakte deel uit van de 2e groep en samen met 15 andere rijders gingen wij onder leiding van Jos op pad. Onderweg gebeuren er altijd leuke dingen. René Welboren heeft een nieuwe bike via Giant Erwin gekocht. Aanvankelijk dachten wij dat het een 29er was want de wielen leken wel groter dan die van ons. Hier schrok René van want dit was hem niet door Erwin verteld. Volgens Erwin was het een onzin verhaal en waren de wielen net zo groot als die van ons. Vervolgens is er nogmaals een meting verricht, maar deze keer op een vlak stuk wegdek en ja hoor ze bleken even groot. Kennelijk waren wij in de vroege ochtend nog niet helemaal wakker. Overigens heeft René inmiddels de naam van de meest statige mountainbiker in het peloton. René; het stuur nog een stukje lager en smaller en dan is het helemaal in orde. Aangekomen op de Bosweg in Wijk aan Zee moesten wij steil omhoog over het duin. Cor Bloedjes reed voor mij uit en reed sterk. Echter, nadat hij een strakke bocht had genomen zag ik Cor met volle snelheid over de kop gaan en op zijn hoofd tot stilstand komen, midden in de duindoorns. Volgens Cor was de oorzaak een konijnenhol. Nadat de doorns uit zijn lijf waren gepulkt konden wij verder. Cor gedroeg zich als een kerel en heeft geen kik gegeven.

Vanaf begin oktober zijn wij al weer aan het trainen op de ijsbaan. De eerste schaatsslagen gingen erg onwennig, maar per training gaat het beter. Ik kan wel merken dat ik de trainingen in de zomer heb verwaarloosd. Behalve wat fietstrainingen heb ik weinig gedaan. Ondanks dat ik mij elke keer voorneem om de zomer door te trainen komt daar weinig van terecht. Zeilen is ook erg leuk en kost relatief weinig energie. Na een zeiltocht een borrel en een nootje en dan snappen jullie het wel. Maar het komt wel goed, het plezier is er en de rest komt vanzelf.

Ik zie jullie graag op de algemene ledenvergadering van 4 november a.s.
Met vriendelijk groet, Nico.

Van de redactie



KJ-BESTUUR SLAGVAARDIG EN FLEXIBEL
In plaats van een clubblad verscheen onlangs een KJ-Nieuwsbrief. De reden hiervan was dat de redacteur al enige tijd buiten dienst was door een fietsongeluk op 17 juli. Omdat dit nog wel enige tijd kan duren, neemt Renée Duin de verzorging van het clubblad over. Omdat Frank al op leeftijd begint te komen is dit definitief en gaat hij ‘hand en span diensten’ leveren aan maatje Renée.

Op de foto geeft ‘groentje’ Renée het eerste exemplaar van het clubblad nieuwe stijl aan ‘oude rot’ Frank. Hiermee is de redactie officieel overgedragen!

COR BLOEDJES
AUTOSERVICE
APK KEURINGSSTATION & REPARATIES
TIMMERWERF 42 1969 NJ
TEL. 0251-238564 HEEMSKERK

ENERGIEK IN ENERGIE
VAN VUUREN
ELEKTROTECHNIEK
zet z'n beste beentje voor!!
Vestiging Beverwijk:
Wijk aan Duinerweg 2
Postbus 45
1940 AA Beverwijk
Telefoon (0251) 22 91 19
Telefax (0251) 22 04 07
E-mail info@vuuren.nl
Vestiging Hoorn:
Scheldeweg 1
Postbus 388
1620 AJ Hoorn
Telefoon (0229) 24 81 44
Telefax (0229) 24 92 20
E-mail info@vuuren.nl

van lieshout
AUTOSCHADE
Parallelweg 47
1948 NK Beverwijk
Tel.: 0251 229175
Fax. 0251 226444
info@vanlieshout.nl
www.vanlieshout.nl

Administratiekantoor
Westerhout
Primeur!!!
Westerhout Online
Boekhouden via Internet
U maakt via Internet gebruik van iMUIS.
Door accountantskantoren als best
beoordeelde boekhoudpakket.
C.T.J. Helderman
De Trompet 1930
1967 DB Heemskerk
Tel : 0251-223518
Info: www.adm-westerhout.nl

BOUWBEDRIJF
J.M. deurwaarder b.v.
WARMENHUIZEN
TEL 0226-392544
AMSTERDAM
TEL 020-6341220

Oeps....

Op de website van Kees Jongert lazen we onderstaand bericht. De tekst spreekt voor zich.

Nou ja.....
Ik kreeg vandaag DE DOORLOPER (april 2011) in de bus en wat schetst mijn verbazing: bij de uitslagen van de Weissensee, de Alternatieve Elfstedentocht (bladzijde 18) mis ik de naam van mijn kanjer - Kees van Scherpenzeel!!!! Hij reed zelfs 2x 200 km !!!!
Hij reed de 3e tocht in 8.55.38 en de 4e tocht in 8.42.57.
Ikzelf reed tijdens de 4e tocht 75 km (met blessure) in 4.18.04.
Misschien kan dit in de volgende DOORLOPER toch nog even vermeld worden.....
Groet, Ina

PRIMEUR VOOR KEES JONGERT
De ijsbaan was nog niet eens officieel geopend en de eerste valpartij was al een feit. KJ-er André Kieftenbeld zorgde voor deze primeur. Zes hechtingen waren er nodig om het gat in zijn hoofd te dichten. We wensen hem meer succes voor de rest van het seizoen!

Korte terugblik

PRIJSUITREIKING SEIZOEN 2010-2011
Bij het langebaanschaatsen gingen de prijzen naar Suzanne Bos (pupillen meisjes), Luc Heine (pupillen jongens), Jerry Röling (heren junioren C), Axel Koopman (heren junioren A), Esther Pletting (dames neo-senioren), Simon Wijte (heren neo-senioren), Mieke Heine (dames senioren), Dennis Niesten (heren senioren), Astrid Borst (dames masters) en Duco Luijt (heren masters). Op de marathon was de overwinning zoals verwacht voor Kim van Duivenvoorde (dames) en Axel Koopman (heren). Beide marathonspecialisten rijden in de nationale marathon competitie, en maakten hun reputatie ook bij de clubkampioenschappen waar. De Jos Niesten Trofee werd uitgereikt aan Luc Heine. De dertienjarige Luc verbeterde dit seizoen maar liefst vier clubrecords in zijn categorie (pupillen A/B), vaak met vele seconden verschil. Opvallend is overigens de progressie van de jeugd in de breedte, want ook in de andere categorieën sneuvelden veel clubrecords. De Henk Achterberg Bokaal wordt ieder jaar uitgereikt aan een verenigingslid dat zich bijzonder verdienstelijk heeft gemaakt voor de club. Dit jaar werd de prijs door Riet Achterberg uitgereikt aan Mirjam de Jong. Mirjam ontving de prijs voor haar rol als jeugdtrainer die ook alle wedstrijduitslagen verwerkt en de clubrecords bijhoudt.
Frank Verbrugge werd erelid en Willem Röling lid van verdienste.

MIRJAM DE JONG EN DE HENK ACHTERBERGBOKAAL
Zij is lid van de ijsclub sinds 1987 en schaatste jarenlang op de dinsdagavond bij de recreanten onder leiding van onder andere Henk Schilder en Nico Pronk. Zij was een aantal jaren begeleider bij het schoolschaatsen tot en met 2001. Haalde het diploma jeugdschaatsleider in 1995. Is nu niet meer weg te denken als trainer op de maandagavond 1^{e} uur.

Diverse verzamelde weetjes: heel sportief, hardlopen, veel gefietst: Ronde van Noord-Holland, Elfstedentocht, buitenlandse fietstochten waaronder in Toscane. Kan heel goed Salsa dansen en buikdansen. Ze houdt van Beerenburger, vooral bij Gerard aan de bar. Heeft wel eens een hele fles genuttigd. Gaf geen krimp. Sterke maag.

Elk jaar aanwezig bij het schoolschaatsen om talent te spotten. Naast het geven van de schaatstraining op maandagavond 1^{e} uur, fungeert ze al jaren als wedstrijdsecretariaat. Nu gaat alles digitaal en moeten de rijders zichzelf inschrijven. Voorheen moesten alle opgaven door de club zelf worden geregeld. Daar stond ze dan voor de kleedkamers om iedereen maar zover te krijgen dat ze

aan de wedstrijden deelnamen. Ook nu zit ze iedereen achter de broek om mee te doen. Ze houdt alle uitslagen bij en maakt het klassement van de clubkampioenschappen. De door haar bedachte clubcertificaten voor de jeugd houdt zij bij, zij maakt de certificaten en deelt deze uit.

Samen met Matthy van Klaveren heeft ze alle clubrecords uitgezocht. Dit is een mega klus geweest, maar het resultaat mag er zijn. De clubrecords worden door haar nauwkeurig bijgehouden. 'Wie heeft wanneer een record gereden'. Al met al wordt er achter de schermen een hoop werk verricht dat niet altijd zichtbaar is. We hopen hier als club nog jarenlang plezier van te hebben.

Correctie uitslagen 2010-2011

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN LANGEBAAN 2010/2011*

Pupillen jongens			*100 m*	*300 m*	*500 m*	*700 m*	*totaal*	
1	Luc Heine	PA	12,69	32,76	48,33	1;07,41	214,530	

Pupillen meisjes			*100 m*	*300 m*	*500 m*	*700 m*	*totaal*	
1	Suzanne Bos	PA	13,34	31,76	51,56	1;15,63	225,214	
2	Romy Mosch	PA	13,33	33,06	52,69	1;20,07	232,390	7,176
3	Britt Muskee	PB	14,52	38,74	1;01,61	1;27,81	261,497	36,283
4	Maartje Heine	PB	14,31	39,60	1;01,22	1;28,78	263,112	37,898
5	Kelly Tromp	PB	14,85	40,42	1;08,70	1;37,46	279,930	54,716
6	Pleuntje van Lieshout	PC	15,32	42,63	1;11,66	1;38,40	289,595	57,205
7	Céline Huiberts	PB	16,81	43,02	1;09,96	1;38,79	296,274	71,060
8	Denise Hilgers	PB	15,74	43,81	1;13,63	1;49,23	303,367	78,153

Junioren C heren			*500 m*	*500 m*	*1000 m*	*1500 m*	*totaal*	
1	Jerry Röling	C2	43,72	44,06	1;27,79	2;17,59	177,538	
2	Jan Tol	C2	45,51	46,52	1;35,42	2;29,11	189,443	11,905
3	Wesley Wild	C1	51,50	51,56	1;50,60	3;03,96	219,680	42,142

Junioren A heren			*500 m*	*1500 m*	*3000 m*	*totaal*
1	Axel Koopman	A1	40,44	2;00,94	4;23,21	124,621

Neosenioren heren			*500 m*	*1500 m*	*3000 m*	*totaal*
1	Simon Wijte	N3	43,74	2;17,15	5;05,63	140,394

Neosenioren dames			*500 m*	*1500 m*	*3000 m*	*totaal*
1	Esther Pletting	N1	48,78	2;38,97	5;34,53	157,525

Senioren heren			*500 m*	*1500 m*	*3000 m*	*totaal*
1	Dennis Niesten	S	43,56	2;23,51	5;18,66	144,506

Senioren dames			*500 m*	*1500 m*	*3000 m*	*totaal*	
1	Mieke Heine	S	51,67	2;40,45	5;44,08	162,499	
2	Meike Lubbers	S	52,13	2;46,45	5;56,48	167,026	4,527
3	Manon Mooij-Kuijs	S	54,88	3;02,55	6;15,36	178,290	11,264

Masters dames			*500 m*	*1500 m*	*3000 m*	*totaal*	
1	Astrid Borst	M	51,80	2;35,79	5;21,76	157,356	
2	Maureen Bos	M	54,51	2;46,09	5;41,06	166,716	9,360

Masters heren			*500 m*	*1500 m*	*3000 m*	*totaal*	
1	Duco Luijt	M	50,09	2;27,38	5;09,31	150,767	
2	Theo van Lieshout	M	51,83	2;28,00	5;00,13	151,184	0,417
3	Benedikt Overtoom	M	51,29	2;32,24	5;18,35	155,094	3,910
3	Arjan Dekker	M	49,94	2;36,61	5;29,79	157,108	6,341
4	Kees Brasser	M	49,31	2;41,72	5;38,62	159,652	8,885
5	Mark Andringa	M	51,61	2;36,78	5;37,44	160,110	9,343

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN MARATHON

Dames

1 Kim van Duivenvoorde
2 Astrid Borst
3 Esther Pletting

Heren

1 Axel Koopman
2 Ronald Pletting
3 Theo van Lieshout

* de resultaten van alle club- en baanwedstrijden van seizoen 2010/2011 gereden in Haarlem zijn meegenomen in de uitslag m.u.v. de wedstrijden in Thialf en de wedstrijden waarvoor men is uitgenodigd.

Algemene Ledenvergadering

DATUM : 4 NOVEMBER 2011
AANVANG : 20.00 UUR
PLAATS : CLUBGEBOUW KEES JONGERT

AGENDA

1. Opening
2. Notulen voorgaande vergadering
3. Ingekomen/Uitgaande stukken
4. Jaarverslag secretaris
5. Jaarverslag ledensecretaris
6. Jaarverslag penningmeester
7. Verslag kascontrolecommissie
8. Verkiezing kascontrolecommissie
   De commissie bestond dit jaar uit:
   Henk de Ruiter en Henk Gouma met Ronald Huisman als reserve.
9. Verslag commissie schoolschaatsen
10. Verslag evenementencommissie
11. Verslag commissie landijsbaan
12. Bestuursverkiezing
    Voorzitter Nico Pronk en peniningmeester Wil Wijte zijn aftredend en stellen zich opnieuw verkiesbaar. Door het ongeval van Frank Verbrugge neemt ledensecretaris Renée Duin de redactie van het clubblad over. Zij treedt af als ledensecretaris. Het bestuur stelt Hans de Boer kandidaat voor de functie van ledensecretaris.
    (Leden die zich kandidaat willen stellen voor een bestuursfunctie kunnen zich bij de secretaris aanmelden vóór 4 november a.s.)
13. Mededelingen voorzitter
14. Rondvraag
15. Sluiting
16. Nababbel. Voor de ervaren KJ-ers is dit een begrip!

adrichem
containers
beverwijk

nationaal en internationaal transport, inzameling van afval en reststoffen en containerverhuur.

Lijndenweg 7 1948 ND Beverwijk
Tel 0251-229144
E-mail info@adrichem.com

M-SOUND
LIGHT/SOUND/CASES

De Trompet 1344
1967DA Heemskerk

Tel: 0251-211622
Fax: 0251-213126
E-mail info@m-sound.nl

M-Sound Showequipment verhuur en verkoop van licht- geluids- en videoapparatuur en de fabricage van flightcases.

Alkmaarseweg 79B
1947 DB Beverwijk
0251-272894
gtmkool@ziggo.nl

TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK
GERARD KOOL

Er zijn twee plaatsen waar U lekker eet!
bij U thuis en . . . . bij :

,oase,

ARENDSWEG 2, BEVERWIJK, TEL.0251-225302
MAANDAG EN DINSDAG GESLOTEN

Uitglijders

In de zomer pakken veel KJ-ers de racefiets om de conditie op peil te houden voor het winterseizoen. Afgelopen zomer ging er een paar keer iets mis….
Onze verslaggever Jos Niesten berichtte hierover het volgende:

Tijdens diverse sportieve missies zijn er de afgelopen weken veel gewonden gevallen. Als eerste ons erelid Jan Timmer die op de racefiets op bezoek ging bij zijn vriend in Vijfhuizen. Op de terugweg bij de golfbaan aldaar waren de spoorbomen gesloten maar Jan zag dit niet en knalde vol op deze dwarsleggers. Gevolg een blauw oog, kapotte knieën en vooral blauwe plekken en schaafwonden. Vanuit de forten kwamen vrijwilligers Jan te hulp, verzorgden hem en brachten Jan weer naar Beverwijk. Thuis lik je dan je wonden en bekijk de schade aan de fiets, Jan is inmiddels weer herstellende. De volgende was Martin Huisman die in de ronde van Uitgeest zwaar ten val kwam. Ook Martin is weer herstellende en heeft behoorlijke schaafwonden opgelopen maar gelukkig niets gebroken. Nummer drie in de rij is onze Piet Ruiter waar ikzelf bij was. Afgelopen Hemelvaartsdag reden Eduard (de Vilder), Piet, Lida en ik de fietstocht van Nova Zembla, 150km. Dus om 8.30 uur van start met prima weer. Bij de watertoren van Assendelft haakten we aan bij een grote groep en via de Zaanse Schans, Purmerend door naar Hoorn. In de groep werd lek gereden en wij gingen door. Bij Wognum geen pijlen meer te zien en onze eigen route gegaan. Wieringerwerf bij Van de Valk aan de koffie met appelpunt. Piet moest toch nog even twee euro lenen want hij had gerekend op één kopje en het werden er twee. Na Wieringerwerf via de Klieverweg (ooit teelde ik hier nog prei) rechtsaf de Wieringerrandweg op. Een auto kwam ons met behoorlijke snelheid tegemoet en wij reden netjes achter elkaar met een snelheid van 27 km/u. Opeens hoorde ik als voorrijder een klap en toen ik omkeek lag Piet op het asfalt. Piet lag met zijn hoofd in een plas bloed en bewoog niet meer, ook geen reactie bij aanraking. Na hem nog een keer aangesproken te hebben kwam er enige beweging in en Piet ging overeind zitten. Ik inventariseerde de situatie en zag dat het niet best was maar ook niet bedreigend verontrustend. Direct belde ik 112 en kon doorgeven waar het was en hoe het met de patiënt was, met vijf minuten was de politie ter plaatse en twee minuten later de ambulance. Piet zijn gezicht was een en al bloed en hij wist niet wat er gebeurd was. Hij kreeg een halskraag om en werd op de harde plank gelegd en helemaal vast gesjord. De politie nam zijn fiets mee en Piet werd naar Alkmaar naar spoedeisende hulp gebracht. Wij belden Hanneke en deelden mee dat Piet gewond was maar nog niet begraven hoefde te worden. We vervolgden met z'n drieën onze weg via Amstelmeer, Breezand naar de kust en na 160 km waren we thuis. De volgende dag belde Piet zelf dat het goed ging met hem en dat hij 's middags weer naar huis mocht. 's Avonds gingen wij bij Piet op bezoek om te kijken hoe zijn toestand was. Buiten de schaafwonden en een hele dikke neus, wat hem overigens niet slecht stond, viel het mee. Piet vertelde uitgebreid over de knappe nachtzusters die de hele nacht aan zijn bed zaten. Dat zijn hersens flink door de war waren bleek wel door zijn uitspraken want Piet dacht ook nog dat ze nog even naast hem hadden gelegen. Uiteindelijk gaat het met alle drie de patiënten weer goed en hebben ze van de commissie Lief en Leed van Kees Jongert bloemen gekregen. Ze zullen op termijn hun sportieve activiteiten weer oppakken.
Tot zover het verslag van Jos.

Bij deze drie slachtoffers bleef het niet. Mark Andringa kwam lelijk ten val tijdens de IJsselmeerronde van de Baandert Buffels en brak zijn sleutelbeen. Mark moest een tijdje revalideren maar zit inmiddels, na 8 weken, weer op zijn fiets. Een paar schroeven en bouten houden zijn sleutelbeen op zijn plek en geven hem wat meer body zodat hij wat steviger in het zadel zit. De schaatsen heeft hij ook al weer ondergebonden. Nou wel op de been blijven want op putten in het ijs zitten we niet te wachten!
Mark bedankt het bestuur van de ijsclub voor de bloemen en de leden die hem opzochten, belden of mailden na zijn sleutelbeenbreuk/operatie. Hij meldt verder dat hij de trainingen weer heeft hervat en dat hij door de gedwongen stop (van 8 weken) extra gemotiveerd is, niet alleen op de fiets maar ook op de schaats.

Van Jan Timmer ontvingen we het volgende bericht:
Tijdens mijn herstelperiode, na een heel vervelende valpartij met de racefiets, werd ik blij verrast met een mooie bos bloemen, vergezeld van de wens voor beterschap, van de IJsclub Kees Jongert, die ik bij deze hartelijk wil danken voor deze geste.
Jan Timmer

Ook Martin Huisman was blij verrast met de bloemen en mailde een bedankje naar de club en andere belangstellenden. Martin is helemaal hersteld en is al weer gespot op ijs, strand en in de duinen.
Onze redacteur, Frank Verbrugge, had zich deze zomer ook anders voorgesteld…..
Hierbij zijn verslag ter '*lering ende vermaek'.*

Op 17 juli jl. kwam ik er weer eens achter dat een stomme streek verstrekkende gevolgen kan hebben.
Komend vanuit Egmond-Binnen richting Bergen gaan de gescheiden fietspaden over in een dubbel fietspad aan de linkerzijde. Via een duidelijke markering komt men via twee haakse bochten op dit fietspad terecht. De afscheiding met de naastgelegen weg is een betonnen richel die hier en daar onderbroken is ten behoeve van afslaand verkeer. Om die vertragende haakse bochten te vermijden, is schuin oversteken een optie die wielrenners meestal kiezen als er verder geen verkeer is.

Ik had even eerder nog omgekeken en vastgesteld dat de weg vrij was. Ik stuurde naar links, stak de weg over en …., daarna weet ik niets meer. Een tegemoet komende fietser die mij net was gepasseerd en een klap hoorde en een mevrouw, voor wier huis ik op de grond lag, waren de eerste aanwezigen en hebben 112 gebeld. De gearriveerde politie zorgde voor een ambulance. Ik kwam bij toen ik een kraag om kreeg en in de wagen werd geschoven. Ik hoorde later van twee woensdagochtend-fietsmaten van de Limmerijsclub, die vanaf richting Bergen kwamen en mij herkenden toen ik op straat lag, dat ik honderduit kakelde. Adres en telefoonnummer opgaf om mijn vrouw te waarschuwen en dat schade aan de fiets geen bezwaar was omdat ik toch een nieuwe zou kopen. Zo zie je maar wat er voor een wielrenner belangrijk is.

Mijn hartslagmeter was gestopt om 10.9 uur waarmee het tijdstip van de val vastlag. De eerste foto`s van mijn heup werden in het MCA om 11.47 uur gemaakt. Daarmee werd vastgesteld dat de knop van mijn heupbeen in het huis doorgedrukt was, een breuk in het bekken had veroorzaakt en de kom ernstig beschadigd was. De volgende dag lag ik klaar voor een operatie. De anesthesist was al langs geweest en ik was intussen zo suf gemaakt dat ik nauwelijks mijn voorkeur voor KJ-er Harry Folkers kon uitspreken. Uiteindelijk ging de operatie niet door. De chirurg in opleiding en zijn baas hadden besloten dat het beter was om niet te opereren maar dat met rust genezing mogelijk moest zijn. De opdracht werd: eerst zes weken niet belasten en daarna om de twee weken een foto waarna de mate van belasting (0, 25 of 50% van het lichaamsgewicht) werd bepaald en daarmee de oefeningen van de fysiotherapie. Na een week van veel pijn en ongemak met volkomen afhankelijkheid van het verplegend personeel kon men in het MCA niets meer voor mij doen. Ik moest revalideren in een verzorgingshuis en dat werd Magnushof in Schagen. Na de zes weken mocht ik in een looprek mijn voet zonder belasting afwikkelen. Daarna werd het 25% en tot slot 50%. Met die 50% is traplopen met krukken toegestaan en kan men naar huis.

En zo ben ik vanaf woensdag 5 oktober weer in Uitgeest. Ik beweeg me in huis met een looprek of krukken en buitenshuis is de rollator het vervoermiddel. Ik krijg in Uitgeest fysiotherapie en ben voor mij zelf al actief op de hometrainer. Op 20 oktober weer naar het MCA voor een foto en dan hopelijk 100% belasten waardoor ik kan beginnen om opnieuw te leren lopen. En daarna fietsen en heel misschien dit seizoen nog even schaatsen. Als de voorspellingen uitkomen wordt het ook nog een strenge winter.

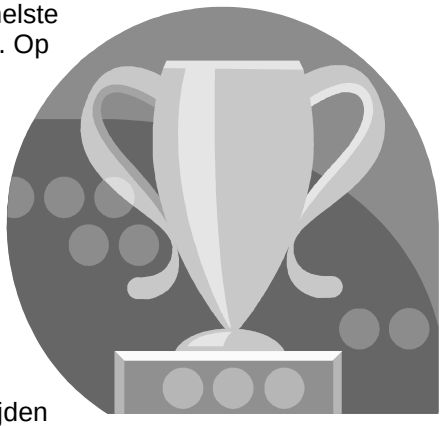
Ik had in Alkmaar en Schagen heel veel aanloop van KJ-ers. Ik dank dan ook de leden en bestuur voor de steun en attenties in de vorm van bloemen en een fruitmand tijdens het verblijf in Magnushof en bij m'n thuiskomst.
Frank Verbrugge

Geslaagd

Roy Heine – schaatsleider niveau 2 langebaan
Jos Röling - basis jury-langebaan
Harold Muskee - basis jury-langebaan

VAN HARTE GEFELICITEERD!

Wie is dit jaar de snelste pupil, junior C of junior B?



Ieder jaar houden we clubkampioenschappen. Dan tellen we jouw snelste tijden over verschillende afstanden op en maken we een klassement. Op welke plaats eindig jij? Doe mee aan de wedstrijden en dan weet je het aan het eind van het seizoen! De drie snelste rijders winnen natuurlijk een prachtige beker!

Welke afstanden moet je rijden?
De pupillen rijden 100, 300, 500 en 700 meter.
De junioren C rijden 500, 1000 en 1500 meter. In deze categorie telt de 500 meter twee keer mee, de 1000 en 1500 meter één keer.
De junioren B rijden 500, 1000, 1500 en 3000 meter.

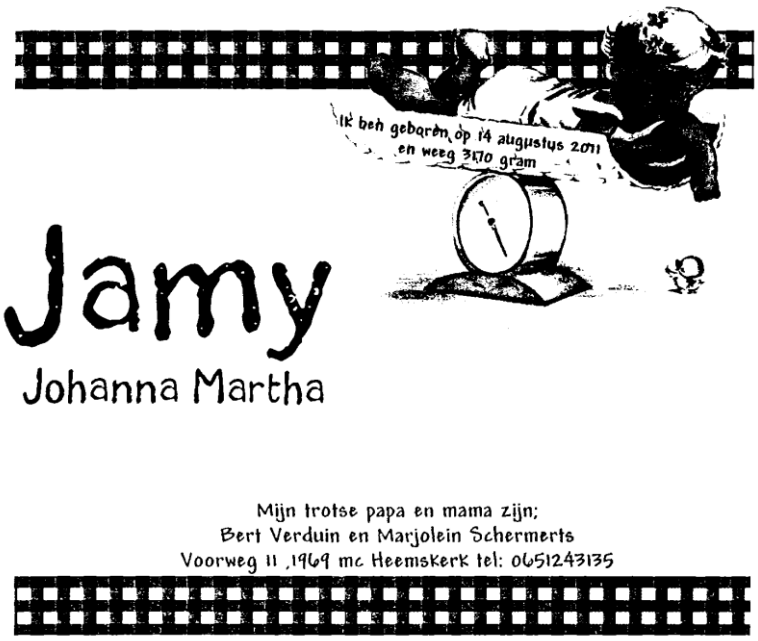
Hoe meld je je aan voor de clubkampioenschappen?
Gewoon aan zoveel mogelijk wedstrijden meedoen. Wij houden de tijden bij in een klassement.

Astrid, Mirjam, Roy en Sjaak

Schoolschaatsen

Vanwege de hoge temperatuur op 1 oktober van dit jaar kozen veel Nederlanders nog voor een ‘dagje strand’. KJ zocht de ijsbaan op en haalde daarmee zelfs het NOS journaal. Voor vijfenzestig enthousiaste kinderen begon het schoolschaatsen.

Gezinsuitbreiding



Bert en Marjolein, van harte gefeliciteerd en veel geluk met Jamy!

In memoriam

Op 17 september 2011 is KJ-lid Nico Visser overleden, hij werd slechts 57 jaar. Wij wisten dat Nico al lange tijd ziek was en dat genezing niet meer mogelijk was. Nico was jarenlang actief lid van onze vereniging. Wij hebben met hem gefietst, geschaatst en getraind. Tijdens perioden met natuurijs op het complex aan de Aagtendijk was Nico regelmatig aanwezig en altijd bereid om de handen uit de mouwen te steken. Een mooi verhaal over Nico is dat hij een keer, tijdens het baanvegen, met machine en al door het ijs heen zakte. Nico, zo sterk als een beer, haalde vervolgens eigenhandig de machine weer boven water. Met dit verhaal haalde hij ook de krant.
Veel KJ-leden waren aanwezig tijdens de indrukwekkende avondwake die voor hem werd gehouden. Heel triest dat Nico zo jong is overleden.

Belangrijke data

4 november	2011	Algemene Ledenvergadering
26 november	2011	Kees Jongert ijsavond Haarlem
18 december	2011	MTB-tocht
11 februari	2012	Kees Jongert Bokaal Haarlem

Buitenkansjes

Te koop: Viking Marathon Mid, laag model, maat 36 uit 2010. Vraagprijs € 175,-.
Janneke van der Kolk, 06 11101266.

Te koop: Zandstra skeelers, 4 wielen, leren schoen, maat 36/37. Vraagprijs € 100,-.
Renée Duin, 06-53511025.

Kippenvel

Langs deze weg wil ik alle sponsoren bedanken voor de steun die ik heb gekregen tijdens mijn actie voor KWF kankerbestrijding. Het was voor mij de eerste kennismaking met een berg. En dat het een echte berg is, dat heb ik geweten. Ik dacht met ons trippletje op de fiets niet veel problemen te ondervinden om boven te komen maar dat viel na de eerste training op maandag vies tegen. Gelukkig was er een fietsenmaker op de tegenoverliggende camping aanwezig, die slechts tegen kostprijs een extra crans op de fiets aanbracht. In het kader van de actie voor de kankerbestrijding werd er geen arbeidsloon in rekening gebracht, maar stond daar een grote ton voor een extra donatie. En als ik bekijk hoeveel deelnemers gebruik hebben gemaakt van de diensten van de fietsenmaker dan is de ton aardig gevuld geraakt.

Mijn deelname aan de Alpe d'Huzes op donderdag 9 juni 2011 was een dag om nooit meer te vergeten. Wat liggen de woorden strijdlust en verdriet dicht bij elkaar als je alle deelnemers die berg ziet beklimmen. Of zij dit nu per fiets, lopend of per handbike doen, het is ongelooflijk wat al deze mensen presteren. Iedereen heeft wel een verhaal waarom zij meedoen aan deze actie en één of meerdere dierbaren meenemen op de denkbeeldige bagagedrager op weg naar de top van de Alpe d'Hues. Ook ik had een denkbeeldige bagagedrager achterop de fiets. Ik fietste voor familie, vrienden van de voetbal en collega's. Allen die veel te vroeg zijn overleden door de gevolgen van deze vreselijke ziekte.

Tijdens de beklimmingen van de Alpe d'Hues lopen de rillingen over je rug en krijg je tranen in je ogen. Niet alleen van het verdriet maar ook van het enthousiasme van al die mensen langs de kant van de weg. Zij zorgen ervoor dat de deelnemers omhoog worden gedragen. Van 's morgens vroeg tot 's avonds laat staan er misschien wel duizenden supporters bij de start, op de berg en bij de finish om alle deelnemers aan te moedigen.

De tocht op zich was zwaar. Het is eigenlijk onmenselijk om deze berg op te fietsen. Wat is die berg steil. De opmerking alsof je tegen een muur fietst is niet overdreven. Voor mij werden het op die dag geen zes beklimmingen maar slechts twee, respectievelijk in 1.42 en 1.52 uur. Na de tweede keer was een derde keer zeker haalbaar geweest maar koos ik ervoor om te stoppen. Aan de conditie lag het niet maar de laatste weken voor deze dag heb ik niet of nauwelijks kunnen trainen vanwege overbelasting in mijn knie. Jammer maar helaas.

Mijn aanwezigheid in Frankrijk en de deelname aan deze actie om zoveel mogelijk geld bijeen te fietsen voor KWF kankerbestrijding, was voor mij uiteindelijk belangrijker dan de prestatie op zich. Mede dank zij jullie is het mij gelukt bijna 8000 euro bijeen te fietsen voor het kankerfonds, waar ik eigenlijk wel trots op ben.
Bedankt!
Jan van Vliet

BEVAM
bouwbedrijf
Lijnbaan 47 Heemskerk
Tel. 0251-240127 Fax. 252027
www.bevam.nl
Nieuwbouw
Verbouw
Onderhoud

PMC
ISO 9001 HKZ

Gespecialiseerd in het behandelen
sportblessures.

Janneke Stolk sportfysiotherapeute i.o
Ellen van Wetering sportfysiotherapeute i.o

Heemskerkerweg 191
Tel 0251-239101
1945 TG Beverwijk
www.fysiobeverwijk.nl
fysiotherapie@fysiopmc.nl

MULTIMATE
BOUWMARKT

Visser
Maerten van Heemskerckstraat 8
1961EB Heemskerk
Tel: 0251-243644

OOK VOOR HET SLIJPEN
VAN UW SCHAATSEN

LUBBERS
WONEN & SLAPEN
WWW.LUBBERSHEEMSKERK.NL

Gerrit van Assendelftstraat 3
1961 NH Heemskerk

Tel 0251-232813

Adek
bouwkundig
teken- en advies buro
Commandeurslaan 26 1964LZ Heemskerk
t.0251-206255 f.0251-205103 m0612466291
mail: info@btbadek .nl site www.btbadek.nl

advies-ontwerp-tekenwerk-aanvragen-begeleiding

KROONE
LIEFTING

Rijwiel speciaalzaak
o.a Batavus-Gazelle-Koga Miyata-Giant

Rijksweg 137
1906 BG Limmen
www.kroneliefting.nl

Clubkampioenschappen lange baan junioren A t/m masters

Langebaanwedstrijden en marathon rijden? Ja hoor, die combinatie kan echt! Kijk naar een aantal landelijke marathoncracks die steeds meer een uitstap maken naar de langebaan.

Vorig seizoen heeft een aantal van jullie meegedaan aan de clubkampioenschappen langebaan. Echt top! Eindelijk ook een klassement bij de senioren en masters heren. Goed voorbeeld (de dames) doet goed volgen. En hoe gezellig was het? Volgens ons heel gezellig.

Voor dit seizoen hopen we op een nog grotere deelname. Altijd in voor verbetering, toch?!

Net als vorig seizoen hoef je niet aan alle wedstrijden mee te doen. Twee wedstrijdjes rijden en je hebt je klassement gereden (meer mag natuurlijk altijd).
Het klassement gaat over 500, 1500 en 3000 meter.

De data waarop je deze wedstrijden kunt rijden zijn:

Zondag 08 januari 2012	20.30-23.00 uur	500 + 1500 meter of (500) + 3000 meter
Zondag 15 januari 2012	21.30-23.00 uur	500 + 1500
Zondag 19 februari 2012	20.30-23.00 uur	(500) + 3000 meter
Zondag 26 februari 2012	19.30-23.00 uur	500 + 1500 meter of 500 + 3000 meter

Aanmelden moet via de website van de baancommissie: www.bchaarlem.nl
Klik bovenaan het scherm 'inschrijven' aan. Klik het dik gedrukte '**open**' aan, voer je wedstrijdnummer en e-mailadres in en klik op '**verder'.** Nu krijg je een overzicht van je ingevoerde gegevens. Hierna kan je de inschrijving bevestigen.

Doe allemaal mee en ga de strijd om de beker aan!

Goudhaantjes

NIEUWE PLOEG VOOR AXEL KOOPMAN
Na een proef jaartje nu echt knallen bij de B's. Nieuw jaar, nieuwe kansen, nieuwe ploeg en frisse benen! Dat is de insteek van het nieuwe seizoen. Dit jaar rijd ik dus bij een nieuwe ploeg: Team Romex Restate (luxe ski appartementen!) dat valt onder de Stichting Sport Promotie West-Nederland. Onder deze stichting valt ook het top-divisie team Payroll Group. Het is dus eigenlijk één groot team dat in beide competities actief is. Dankzij deze constructie is er professionele begeleiding, zijn er zeer veel faciliteiten en wordt er getraind onder Richard van Kempen (47 overwinningen!). Ook de mix van zeer jonge talenten, zoals Sjors Spaargaren, Kevin Regelink, Jasper van Tol en ik, en de oude rotten

in het vak als Lars Hoogeboom (winnaar alternatieve elfstedentocht) en Joost Vink, werkt prima. Wij als B-ploeg mogen gewoon voor onze eigen kansen rijden maar wel met de ploeggedachte in ons achterhoofd. Als ploeg kunnen we namelijk veel voor elkaar betekenen (eerste plaats in het ploegen-klassement). In het nieuwe jaar gaan we natuurlijk gezamenlijk naar het leukste trainingskamp van het jaar: Spielplatz der Natur, oftewel de Weissensee! Mensen die geïnteresseerd zijn kunnen de pres-taties van de ploeg en mij volgen op www.teamromexrestate.nl. En natuurlijk allemaal komen kijken tijdens de marathon in Haarlem op 19 november!!

LUC HEINE IN C-SELECTIE VAN HAARLEM
Luc Heine is opgenomen in de C-selectie van de ijsbaan Haarlem. Hij wordt getraind door Frans de Kluiver en Tijmen Hupkens. In de C-selectie zitten zes meiden en vier jongens, allen C-junioren die zijn geselecteerd uit alle C-junioren die op de ijsbaan Haarlem trainen. Het doel van deze selectie is uiteindelijk voor de C2 (tweede jaars C-junior) deelname aan het NK junioren. Luc is C1 en voor Luc wordt dit een leerjaar. Hij heeft met zijn ploeg de hele zomer hard getraind. Het programma was twee keer in de week skeelertraining, een keer duin(loop)training, een keer krachttraining en twee keer fietsen. Hij schaatst drie keer in de week, daarnaast nog een keer in de week krachttraining en in het weekeind als hij geen wedstrijden heeft moet hij fietsen. De eerste wedstrijd heeft hij ook al gehad. Geen echte pr's, maar hij heeft wel zijn Haarlemtijden verbeterd en dat op softijs bij 22 graden. Ondanks het vele trainen, heeft Luc het ontzettend naar zijn zin. Hij heeft de clubrecords er al weer bij gehaald om deze te verbeteren. Een mooi doel voor deze winter. Met zijn eigen column houdt hij ons op de hoogte.

Column van Axel Koopman

LAAT JE EENS TESTEN!
Een rare titel? Ja misschien wel, testen wat laten testen? Testen door wie, een psycholoog? Nee, testen door een inspanningsfysioloog/sportarts. Sommige mensen snappen nu nog niks van deze eerste column, anderen hebben ergens al iets gehoord en snappen misschien al waar ik heen wil. Niets vermoedend, net als jullie nu, liet ik mij een maand geleden FF testen bij Contest in Amsterdam. Even een fietstestje doen en een keuring van een sportarts van 15 minuten. Of toch niet? Nee, dit bezoekje aan die sportarts liep net even iets anders! Na bijna alle verplichte testjes te hebben afgerond zodat ik eindelijk aan de echte test kon beginnen, moest ik eerst nog even het wel bekende hartfilmpje laten maken. Nog even lekker tot rust komen op de bank met een paar plakkertjes op je die zorgen voor het hartfilmpje, prima toch? Deze keer liep het net even wat anders. De bezorgde stem van de sportarts deed mij ontwaken. “Het filmpje is niet oké”, was zijn droge uitspraak. “Oke”, zei ik toen maar droog terug. WPW-syndroom was de conclusie en “wat mocht dat wel niet wezen”, vroeg ik. Kort gezegd: een extra electrisch kanaaltje over je hart dat zorgt voor een rare volgorde van activatie van je hartspieren. Wat er in de tussentijd is gebeurd, houd ik graag voor mezelf. Wel kan ik zeggen dat ik nog steeds gezond ben, nergens bang voor hoef te zijn en mijn sport kan blijven beoefenen! Dus overspoel mij aub niet met allerlei bezorgde vragen. Om terug te keren naar het begin van deze column; denk niet dat, als je sport zonder klachten, je altijd gezond bent. Schroom dus niet om jezelf eens goed te laten testen! Testen? Ja, testen dus!
Axel Koopman

Column van Luc Heine

SKEELEREN EEN VAK APART
In mei begon mijn avontuur bij de C-selectie, nadat er een brief bij ons op de mat viel met het bericht dat ik was geselecteerd. We begonnen meteen, onder leiding van Frans de Kluiver, met de zomertrainingen. De hardlooptraining was geen probleem na de vele trainingen van Astrid, André en Janneke. Het fietsen ging ook wel, tenminste nadat ik door had dat m’n voeten vast zaten.
Maar … skeeleren vond ik zacht uitgedrukt niet zo leuk. Na een tijdje was het voor de trainer en de ploeg geen verrassing meer als ze weer het geluid van plastic kniebeschermers over het asfalt hoorden krassen en vervolgens een duim omhoog zagen gaan dat alles (op een paar

schaafwonden na) in orde was. Toch ging het na een aantal knuffelpartijen met het asfalt steeds beter. Nu de schaatsen weer uit het vet zijn gehaald, kan ik het hoofdstuk skeeleren gelukkig weer even sluiten en me nu richten op waarvoor ik zo heb afgezien op die wieltjes, namelijk

SCHAATSEN!

Luc Heine

Kees Jongert in het nieuws

Gelezen in De Kennemer

NADINE BRUINEBERG TERUG BIJ KJ

Nadine Bruineberg uit Heemskerk is aan het einde van het afgelopen seizoen gestopt met schaatsen. Veel jaren zette zij alles opzij en werkte zij hard om de top te bereiken. De laatste seizoenen werd zij door verschillende blessures tegengewerkt en kon zij niet het niveau halen dat bij haar paste.Tijdens haar schaatsloopbaan heeft Nadine aan veel verschillende toernooien deelgenomen, die zij regelmatig winnend wist af te sluiten. Zo heeft zij aan Nationale Kampioenschappen deelgenomen en won zij het Nederlands Studentenkampioenschap Sprint. Tevens behaalde zij een eerste plaats op een aantal toernooien in Thialf Heerenveen. Bij buitenlandse wedstrijden, waaronder in het Italiaanse Baselga di Pine, was zij succesvol. De laatste jaren wist Bruineberg meerdere malen de Gewestelijke SUB-topwedstrijden van Noord-Holland/Utrecht te winnen. Gewestelijke-, baan- en clubkampioenschappen zijn vaak op haar naam gekomen.

Hoewel zij veel meer had willen en kunnen bereiken in de schaatssport kijkt zij terug op een tijd van hard werken maar ook van veel plezier. Tijdens de vele trainingskampen in het buitenland en zeker ook in de Franse Alpen beleefde zij met het team Wim Nieuwenhuizen vele avonturen.

Inmiddels is Nadine weer lid geworden van haar oude club ‘IJsclub Kees Jongert’. Zij schaatst op maandagavond bij trainer Sjaak Ooteman.

EERSTE RABOBANK FIETSDAG GROOT SUCCES

De allereerste editie van de Rabobank Fietsdag in IJmond Noord die zondag 11 september plaatsvond, was een doorslaand succes! Voor elke fietser die de fietstocht uitreed, doneerde Rabobank IJmond Noord €10,- aan de clubkas van een vereniging of stichting naar keuze. In totaal hadden 92 lokale verenigingen en stichtingen zich voor de Fietsdag ingeschreven. Om aanspraak te maken op het tientje moesten de fietsers een volle stempelkaart inleveren. Bij de stempelposten in Uitgeest, Heemskerk en Beverwijk werden deze verzameld. In totaal is er maar liefst €17.500,- bij elkaar gefietst voor de clubkassen van verenigingen en stichtingen in IJmond Noord! Voor onze ijsclub zijn 49 deelnemers van start gegaan en inmiddels heeft de Rabobank € 490,- in onze clubkas gestort. Volgend jaar is men van plan hieraan een vervolg te geven en moeten we de 100 deelnemers zien te halen.

Gelezen in het clubblad van STG Zaanstreek, door Mark Peters

JOS NIESTEN CLASSIC 2011

Zondag 29 mei 2011 werd de vijfde classic over 100 km op skeelers verreden. De naamgever van deze pelotonstocht, Jos Niesten is tot zijn 40ste zeer actief en succesvol marathonschaatser geweest. In de Elfstedentocht van 1985 was Jos bij de vier koplopers, waarbij Evert van Benthem de sprint naar zijn hand zette. Aan het eind van dat seizoen heeft Jos de wedstrijdsport voor gezien gehouden. Dan bijna 40 jaar oud besluit hij zijn tijd aan de Ijsclub KeesJongert te wijden.

Dat doet Jos, nu 26 jaar later nog steeds. Hij is nog steeds sterk betrokken bij zijn club als vice-voorzitter en trainer en heeft iets met het fantastische clubhuis. Dit clubhuis was deze zondag om kwart over acht open voor koffie, aanmelden, omkleden en bijpraten met bekenden en onbekenden. Er verzamelden zich 33 skeeleraars uit heel Nederland. Er kwamen er uit Apeldoorn, Medemblik,

van Vuuren
WEGENBOUW
de juiste weg
Wijkermeerweg 52, Beverwijk
Telefoon (0251) 21 01 50 - www.vanvuurengww.nl

Verstand Van Lekker Vlees
KEURSLAGER
Bachplein 25,
Heemskerk,
Tel.: (0251)-232591
F. v. VELDHUIZEN, keurslager

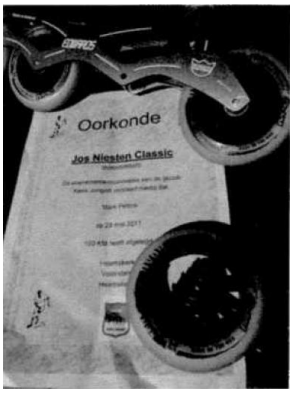
Schaatsspeciaalzaak
ronding slijpen
thermopakken
ritsbroeken
overhoezen
salopettes
klapsets
jacks
etc. etc.
Bosch Sport
velsen
Hoofdstraat 182
Santpoort-Noord
023 5385 459
maandag gesloten
Jack Wolfskin
raps
CRAFT
BONT
WORLD'S FASTEST SKATES
LANDSTRA SPORT
www.boschsport.nl
IJsclubleden 10% korting op vertoon van het lidmaatschap

HOVENIERSBEDRIJF GERARD DAM
- tuinontwerpen
- tuinaanleg en -onderhoud
- kwekerij
Krochtweg 6A
1964 MB Heemskerk
Bel voor vrijblijvende
prijsopgave 0251-238729 / 06-53172110

SCHILDERSBEDRIJF
jconijn B.V.
ALLE SCHILDERSWERKEN
ERKEND SCHILDERS-
EN AFWERKINGSBEDRIJF
• groot onderhoudswerk
• nieuwbouw
• verbouw
• betonreparatie
• betonschilderwerk
• glas- en behangwerk
Ambachtstraat 1 / Beverwijk / Tel. 0251 - 22 50 69 / Fax 0251 - 21 56 61

Drenthe, uiteraard Heemskerk en van STZ-Zaanstreek uit Wormer, Iery Bruinsma, en Assendelft, Mark Peters.

Stipt 9 uur vertrok de karavaan met vier fietsers vooraf, twee aan de staart en twee volgauto's met proviand en EHBO. Met een stevig windje in de rug over de communicatieweg, langs de watertoren (die van Assendelft natuurlijk) en het industrieterrein Wormerveer gingen we op weg. Kort voor West-Knollendam raakte ik bij lage snelheid in een gootje in slecht wegdek. Een klein stuikelpartijtje, zonder letsel overigens veroorzaakte wel wat ongemak. Het leek alsof mijn rechtervoorwiel een kapot lagertje had dat een schrapend en ratelend geluid gaf. Ineens wil niemand meer naast je rijden vanwege het geluid. Een reden om goed achterop te blijven zitten om een vastloper te vermijden. Tijdens de eerste stop in Purmerend zou ik het voorwiel wel wisselen met een andere positie in het frame waar het
minder kwaad kon. Eenmaal in Purmerend bleek tijdens het wisselen van de wielen dat uit het voorwiel 6 een drietal 'spaken' was uitgebroken. Als derde wiel zou het wel ontlast worden en er geen last meer van hebben. Goede raad is duur, maar er zijn genoeg tipgevers als er geen materiaal-wagen in de buurt is. "Je kan altijd achter een van de fietser hangen en op één been de route uitrijden, nog maar 70 km te gaan", of "Donder dat wiel er toch uit, nergens voor nodig. “Dat kan altijd nog dacht ik, eerst maar eens rijden. Het ratelt nog wel, maar geen dreigende vastloper van een ingedrukt wiel meer. Nog 70 km te gaan om er weer een beetje vertrouwen in te krijgen. Purmerend uit, Ilpendam in, langs de Purmerringvaart naar Monnickendam, via Katwoude onderlangs de IJselmeerdijk naar Volendam. Edam uit, langs de Zesstedenvaart naar Oosthuizen en door naar Oudendijk langs de Beemster uitwatering.



Tot zover heerlijk gereden, soms wind mee, dan weer zijwind, in een omgeving waar Noord-Holland zich van zijn mooiste kant als polderland laat zien. Maar we moeten nog terug naar Heemskerk, nog maar 40 km door het open land over de dijken tegen windkracht 7 á 8 in. Bij Schermerhom werden de batte-rijen met AA-drink, bananen en krentenbollen nog één keer opgeladen. Als 65-jarige nog geen rust voor Jos Niesten, fier rijdt hij de volle 100 km op kop van het peloton, zoals hij dat in vroeger tijden ook al deed. Terecht dat deze toer zijn naam draagt. Weliswaar rijden er fietsers op kop, maar die reden te veel op de kant volgens Jos, zodat hij er zelf hard tegenaan moest. Aan de achter-zijde van de groep moest een aantal worden opgeveegd door volgfietser of auto. Via de Rijp, Oostgraftdijk, langs de Markervaart, weer Wormerveer en nu over Provincialeweg langs Krommenie, Busch en Dam naar Heemskerk; terug om kwart over twee in het clubgebouw. Een heus ontvangstcomité onthaalde ons met applaus en soep. Super geregeld, maar eerst mijn skeelers uit, want mijn voetzolen staan in brand. Volgend jaar weer, maar dan graag 100 km wind mee!
Mark Peters

Uitslagen loopwedstrijden

Er wordt in de zomer niet alleen gefietst, er zijn ook leden die de conditie op peil houden met hardlopen. Een aantal van deze KJ-leden liep mee met de Wijckloop, de Dam-tot-Dam loop, de Assumburgloop en de Tata Steel Marquetteloop. De resultaten:

WIJCKLOOP

10 km	Mieke Heine	1.03.15
16 km	Simon Wijte	1.20.05
	André Broere	1.20.33
	Jan Gaal	1.39.19

3 km	Luc Heine	12.45 (2e)
	Lars Beentjes	13.12 (4e)
	Maartje Heine	16.52 (2e)

DAM-TOT-DAM LOOP

Jos Pekel	1.08.57
André Broere	1.12.12
Simon Wijte	1.13.34
Cor Enthoven	1.14.37
Merijn Martens	1.16.53
Duco Luijt	1.17.09
Dennis Niesten	1.19.45
Jan Raap	1.19.49
Mieke Heine	1.37.15
Cor Winkel	1.54.47

ASSUMBURGLOOP

2,5 km jongens	1. Stan Niesten	8.13 (parkoersrecord)
	2. Lars Beentjes	9.40
	3. Levi Van Diest	10.02
2,5 km meisjes	1. Marjet Groen	9.13 (parkoersrecord)
	2. Kim Niesten	12.14
	3. Dion Kies	12.33
10,3 km heren	1. Ronald Poel	38.54
	2. Kees v Lenen	40.11
	3. Kees Dennenman	41.56
10,3 km dames	1. Léontine Coelen	43.15 (parkoersrecord)
	2. Karin Groenveld	50.22
	3. Femke Kaptein	51.04

TATA STEEL MARQUETTELOOP, 19 JUNI 2011, 7 KM TEAM-RUN
Team Fysio&Manuele Therapie/Kees Jongert

3e plaats, totaaltijd: 2 uur 01 minuten en 55 seconden

Dennis Niesten (0.29,40) – Ronald Pletting (0.30.00) – Duco Luijt (0.30,49) – Simon Wijte (0.31,26) – Lars Beentjes (0.31,49) – Joris Groen (0.35,24) – Jan Gaal (0.35,32) – Mieke Heine (0.39,02)

Uitslagen schaatswedstrijden

MARATHON DEVENTER 15-10-2011
Axel Koopman 34e plaats

IJSBAAN HAARLEM

7 oktober 2011 selectiewedstrijd Junioren C

Luc Heine	500 m	46.68	1500 m	2.23.79

8 oktober baanwedstrijd neosen t/m masters

Nadine Bruinenberg	500 m	45.35	1000 m	1.37.78
Simon Wijte	500 m	43.82	1500 m	2.17.79
Dennis Niesten	500 m	44.67	1500 m	2.33.65

IJskonijncup zondag 9 oktober 2011

Joris Groen	100 m	15.77	500 m	1.09.49
Maartje Heine	100 m	15.01	500 m	1.02.77

IJskonijncup vrijdag 14 oktober 2011

Joris Groen	700 m	1.35.72 PR
Tristan Hagen	700 m	1.31.01 PR
Maartje Heine	700 m	1.28.80
Pleuntje van Lieshout	700 m	1.38.01 PR

Marathon 10 oktober 2011

C1 15e plaats Kim van Duivenvoorde
C2 5e plaats Simon Wijte
Dames 13e plaats Astrid Borst

Marathon 17 oktober 2011

M1 1e plaats Edward Hagen
2e plaats Ronald Pletting
25e plaats Theo van Lieshout
27e plaats Erwin de Vries
M2 16e plaats Stephan Ottenhoff
23e plaats André Broere
37e plaats Martin Huisman
M3 27e plaats Jan Niesten
30e plaats Duco Luijt
42e plaats Cor Duin
46e plaats Kees Brasser

Clubkleding

Wil jij ook graag in KJ clubkleding rijden of is je huidige pak aan al vervanging toe?
Binnenkort plaatsen we weer een bestelling.
Als je clubkleding wilt bestellen geef dit dan zo spoedig mogelijk door aan Astrid de Graaf, astrid.degraaf@tele2.nl.
Vergeet niet de maat erbij te vermelden!

We kunnen pas bestellen bij een afname van 20 stuks.

Kijk maar hoe mooi het eruit ziet!

c.nelis bouw & ontwikkeling

De Trompet 2850
1967DD Heemskerk
tel 0251-248844

www.cnelis.nl

Adverteren in dit clubblad ?

Neem contact op met

Cor Enthoven

Fam.enthoven@ziggo.nl

TIJMS
ASSURANTIE- EN FINANCIERINGSKANTOOR BV
Postbus 12 1960 AA Heemskerk

BEKEND OM ZIJN:

- **scherp concurrerende autopremies**
- **uiterst vlotte schade afwikkeling**
- **persoonlijke leningen, hypotheken en leasing**

Persoonlijke aandacht voor uw belangen staat bij ons voorop.

G.V. Assendelftstraat 36 Heemskerk
Tel: 0251-231140 www.tijms.nl
e-mail verz@tijms.nl

Een paar enthousiaste KJ-ers bij de start van het schaatsseizoen. De baan was nog maar net open en de buitentemperatuur veel te hoog maar zij bonden de schaatsen al onder. Elke vrijdagmiddag kom je ze tegen in Haarlem, waar zij elkaar naar een hoger niveau helpen.

Maurice Versteyne
Sierbestrating & Tuinaanleg
telefoon: 0251 237039

Een tuin van Maurice Versteyne staat voor Stijl en Klasse met een Persoonlijke Uitstraling Hierdoor is voor iedereen een droomtuin te realiseren

www.mauriceversteyne.nl/

Wedstrijdkalender 2011/2012

Nr	Datum	van	tot	Soort	Categorie	Afstand	Jury
	Oktober						
5	vr 14-10-2011	16:30	19:00	Pupillen wedstrijd	Pupillen	AB 700 (100), C t/m F 500(100)	
6	za 15-10-2011	19:45	23:00	Baanwedstrijd	Jun B - Jun A	(500)-1500/3000	
7	zo 16-10-2011	17:30	20:00	Baanwedstrijd	Jun C	500-1000/1500	
8	zo 16-10-2011	20:30	23:00	Baanwedstrijd	Neo - Sen - Mas	500-1000/1500	
9	vr 21-10-2011	16:30	19:00	Clubwedstrijd	Pupillen - Neo - Sen - Mas	Pup 100/500, NSM 500/1500	Gr 2
#	za 22-10-2011	19:45	23:00	Baanwedstrijd	Jun C	500-1000/1500	
#	zo 23-10-2011	17:30	20:00	Pupillen wedstrijd	Pupillen	300/100 2x	
#	zo 23-10-2011	20:30	23:00	Baanwedstrijd	Jun B - Jun A	500-1000/1500	Gr 2
#	za 29-10-2011	19:45	23:00	Baanwedstrijd	Jun C	500-1000/1500	
	zo 30-10-2011	17:30	19:00	Jeugdmarathon + inschrijven	Pupillen		nvt
#	zo 30-10-2011	19:30	23:00	Baanwedstrijd	Neo - Sen - Mas	(500)-3000	
	November						
#	zo 06-11-2011	17:30	20:00	Baanwedstrijd	Jun C - Jun B	100-300 (afh. inschrijving 2x)	
#	zo 06-11-2011	20:30	23:00	Baanwedstrijd	Jun A - Neo - Sen - Mas	100-300 (afh. inschrijving 2x)	nvt
#	vr 11-11-2011	16:30	19:00	Pupillen wedstrijd	Pupillen	Kortebaan & afvalrace	
#	za 12-11-2011	19:45	23:00	Ter Aar Trofee	Jun C-Jun B-Jun A-Neo-Sen-Mas	500-1000 © 500-1500 ov op uitn	
#	zo 13-11-2011	17:30	20:00	Baanwedstrijd	Jun C	500-1000/1500	
#	zo 13-11-2011	20:30	23:00	Baanwedstrijd	Jun B - Jun A	500-1000/1500	Gr 2
#	vr 18-11-2011	16:30	19:00	Pupillen wedstrijd	Pupillen	C t/m F 500, B 700, A 1000	
#	zo 20-11-2011	19:30	23:00	Gewestelijke wedstrijd	Junioren C en pupillen A op uitnodiging	pup 500-1000 C 500-1500	
#	za 26-11-2011	19:45	23:00	Verhuur Kees Jongert	Kees Jongert op het ijs	alle categorieen	nvt
	zo 27-11-2011	17:30	19:00	Jeugdmarathon + inschrijven	Pupillen		
#	zo 27-11-2011	21:30	23:00	Clubwedstrijd	Jun C-Neo-Sen-Mas	500-1500	
	December						
#	zo 04-12-2011	20:30	23:00	Baanwedstrijd	Neo - Sen - Mas, na afloop Kraantje Lek	5000	
#	vr 09-12-2011	16:30	19:00	Baanwedstrijd	Jun C	500-1000/1500	Gr 2
#	zo 11-12-2011	17:30	20:30	Pupillen wedstrijd	Pupillen	C t/m E 300 (100), AB 500 (100)	
#	zo 11-12-2011	21:00	23:00	Baanwedstrijd	Jun C t/m Mas	Ploegenachtervolging	Gr 2
#	vr 16-12-2011	16:30	19:00	Pupillen wedstrijd	Pupillen	500 - 300	
#	vr 23-12-2011	16:30	19:00	Pupillen wedstrijd	Pupillen	A 1000, B 700, C t/m F 500	
#	di 27-12-2011	17:30	19:00	Clubwedstrijd	Jun B-Jun A-Neo-Sen-Mas	500-1500 of (500)-3000	
#	vr 30-12-2011	16:30	19:00	Clubwedstrijd	Jun C-Jun B-Jun A-Neo-Sen-Mas	100-300 of 500-1500	Gr 2
#	za 31-12-2011	8:30	11:30	Jan van Gennip Jeugd-Toernooi	Pupillen	100 - 300	

	Januari						
#	vr 06-01-2012	16:30	19:00	Pupillen wedstrijd	Pupillen	Ploegenachtervolging	
#	zo 08-01-2012	20:30	23:00	Clubwedstrijd	Jun B-Jun A-Neo-Sen-Mas	500-1000 of 500-1500 of (500)-3000	
	wo 11-01-2012			Heerenveen wedstrijd	IJs- en clubfaciliteitenrijders op uitn		
#	vr 13-01-2012	16:30	19:00	Baanwedstrijd	Jun C	500-1000/1500	
	zo 15-01-2012	17:30	19:00	Jeugdmarathon			
#	zo 15-01-2012	21:30	23:00	Clubwedstrijd	Neo-Sen-Mas	500-1500	
#	vr 20-01-2012	16:30	19:00	Pupillen wedstrijd	Pupillen	500 + bonus	
#	zo 22-01-2012	17:30	20:00	Clubwedstrijd	Jun C-Jun B-Jun A	500-1500	Gr 2
#	vr 27-01-2012	16:30	19:00	Pupillen wedstrijd	Pupillen	B t/m F 700, A 1000	
#	zo 29-01-2012	21:00	23:00	Clubwedstrijd	Jun C-Jun B-Jun A	500-1000	Gr 2
	Februari						
#	vr 03-02-2012	16:30	19:00	Clubwedstrijd	Pup - Jun C	100-500 of 500-1000	
	zo 05-02-2012	17:30	19:00	Jeugdmarathon			
#	vr 10-02-2012	16:30	19:00	Baankampioenschap	Pupillen + Jun C op uitnodiging		Gr 2
#	za 11-02-2012	17:00	23:00	Kees Jongert Bokaal	Op uitnodiging		KJ
#	zo 12-02-2012	19:30	23:00	Baankampioenschap	Jun B+A - Neo - Sen - Mas		
#	di 14-02-2012	17:30	19:00	Clubwedstrijd	Jun B- Jun A	500-1500	
#	vr 17-02-2012	16:30	19:00	Pupillen wedstrijd	Pupillen ouder en kind	300 - estafette	
#	zo 19-02-2012	20:30	23:00	Clubwedstrijd	Jun C-Neo-Sen-Mas	500-1000 of (500)-3000 of 5000 of 10000	Gr 2
#	vr 24-02-2012	16:30	19:00	Clubwedstrijd	Pup-Jun C-Jun B-Jun A	100-500 of 500-1000	
#	zo 26-02-2012	17:30	19:00	Gewestelijke wedstrijd	Junioren C, op uitnodiging	500 - 1500m	
#	zo 26-02-2012	19:30	23:00	Clubwedstrijd	Jun A - Neo - Sen - Mas	500-1500 of 500-3000	
	Maart						
	ma 05-03-2012	21:30	23:00	Kampioenschap van Haarlem	Alle deelnemers marathon competities		
#	di 06-03-2012	17:30	19:00	Clubwedstrijd	Pup-Jun C-Jun B-Jun A	100-500 of 500-1000	Gr 2
	do 08-03-2012			Heerenveen wedstrijd	IJs- en clubfaciliteitenrijders op uitn		
#	vr 09-03-2012	16:30	19:00	Pupillen wedstrijd	Pupillen	Allround 1e dag	
	ma 12-03-2012			Pupillen wedstrijd	Pupillen	Allround 2e dag	