PORT BETAALD
HEEMSKERK

DE DOORLOPER

clubblad van

aangesloten bij de KNSB

Inhoud

	Pagina
Inhoud	1
Column van Nico	2
Van de redactie	2
Lief en leed	2
Geslaagd	2
Egmond-Pier-Egmond; verslag van Rob Fiddelaar	3
Uitslagen Egmond-Pier-Egmond	3
Topper	4
De Uitdaging; Weissensee avontuur van Rem Bakker	6
Ko Toedestart vertelt	10
Zomer- en duintrainingen	11
Belangrijke data	11
Hoe gaat het met Eshney	11
Gespot	11
Clubrecords seizoen 2015/2016	12
Retourtje Abcoude	14
Ronde van Noord-Holland	14
Nog één nachtvorstje	14
Uitslag Kees Jongert Bokaal	14
Uitslagen Langebaanwedstrijden	16
Uitslagen marathon	17
Drie keer raden…..	21

Column van Nico

Het is inmiddels 3 maart als ik dit schrijf. Helaas ook deze winter weer geen natuurijs en dat voor het 3e jaar achter elkaar. Tijdens de nieuwjaarsreceptie was het eigenlijk al duidelijk dat het deze winter niet zou lukken. De molshopen waren toen duidelijk zichtbaar bij de ingang van de ijsbaan en dat was geen goed voorteken. Ondanks dit hoop ik dat jullie allemaal toch naar hartenlust konden schaatsen deze winter. In ieder geval werd het kunstijs goed bezocht en een groot aantal KJ leden deed enthousiast mee aan de alternatieve (elfstedentochten) op de Weissensee.
Inmiddels zijn de wedstrijden om de Kees Jongert bokaal ook al weer verreden. Het was dit jaar voor de 32e keer dat Matthy, Peter, Maaike en Willem dit toernooi organiseerden. Ook dit jaar waren het weer topwedstrijden. Een perfecte organisatie met ruim 50 vrijwilligers, prachtig licht vriezend weer en de ijsmeesters zorgden ook nu weer voor een perfecte ijsvloer. Alle ingrediënten om toptijden te rijden en dat gebeurde ook. Het regende persoonlijke records en een paar toernooi records werden scherper gesteld. Max Stoltenborg van IJsclub de Blauwe Beugel reed zelfs een persoonlijk en baanrecord op de 3000 meter in de fantastische tijd van 3.53.78. Met trots kunnen wij stellen dat het een van de mooiste evenementen is op de ijsbaan Haarlem en dat alles verloopt in heel ontspannen, gemoedelijke en sportieve sfeer. Dit zijn elementen die onze schaatssport juist zo kenmerken. Veel dank ook aan de sponsoren die het elk jaar weer mogelijk maken om deze mooie wedstrijden te organiseren.

Ja en dan sluit de ijsbaan half maart haar deuren weer en dan wordt er naar andere trainingsvormen gezocht. Onze evenementencommissie maakt alweer plannen voor het organiseren van tochten voor de mountainbike en racefiets. Prachtig toch om lid te zijn van zo'n mooie club, waar zoveel initiatief is om gezamenlijk mooie dingen te organiseren.

Groeten, Nico

Van de redactie

Op de website www.ijsclubkeesjongert.nl staat alle informatie over onze evenementen. De foto's van de Kees Jongert Bokaal staan ook al on line. En natuurlijk vind je er een versie van de Doorloper met kleurenfoto's.

Wil je iets delen met de leden van je club? Een mooie foto, een bijzondere prestatie of een leuk evenement? Mail het naar duingoedhart@ziggo.nl en je leest het in De Doorloper. DOEN!!
Groeten, Renée

Lief en leed

In de ziekenboeg Cees Lute, Eshney van Balen en Denise Hilgers. Zij kregen alle drie een bloemetje van de ijsclub en het bestuur wenst hen van harte beterschap!!

Geslaagd

Denise Hilgers, Maartje Heine, Gaya Uitermark en Arnold van Leijden slaagden voor de cursus schaatsbegeleider. Gefeliciteerd!!
Het schoolschaatsteam staat weer goed voorbereid op het ijs!

Egmond-Pier-Egmond

VERSLAG VAN ROB FIDDELAAR
Zaterdag 9 januari fietsten we met ongeveer 30 KJ-leden en bekenden op de MTB de strandrace Egmond-Pier-Egmond. De wekker ging al vroeg want om kwart voor 8 was het verzamelen bij Jos en Lida. Na de koffie werden de fietsen en de soep ingeladen in de vrachtwagen van Fruithandel Beentjes en gingen we op weg naar Egmond aan Zee. Daar aangekomen was het mooi om te zien hoe iedereen de startnummers bevestigde en de banden op de juiste spanning bracht. Moet er 1,5 bar in of toch 2?
Uiteindelijk stonden we allemaal om 11 uur in het startvak.
Het strand was goed. Er stond alleen een harde wind tegen naar Wijk aan Zee. Onderweg stonden er veel leden ons aan te moedigen! Na het keerpunt op de pier van Wijk aan Zee ging het met de wind mee uiteraard een stuk gemakkelijker! Gelukkig zonder noemenswaardige pechgevallen finishte iedereen tevreden op de boulevard van Egmond.

In de vrachtwagen stonden de dames ons op te wachten met een lekker bakkie snert en brood, later gevolgd door meegebrachte drank met een klein beetje alcohol ☺. De vrachtwagen van de heer Beentjes stond te schudden op z'n banden van de gezelligheid!
Om 15.00 uur was de pret afgelopen, dacht ik, maar we gingen nog naar de familie Niesten voor een soort fiets afterparty…. Wat een feest! Jos voorzag als een volleerd barman iedereen van drinken. Na een paar uurtjes werd het toch tijd om deze fantastische dag af te sluiten en huiswaarts te keren.
Ik wil iedereen bedanken die deze mooie dag mogelijk heeft gemaakt!

Rob Fiddelaar

Foto's van boven naar onder:
Rob Fiddelaar, René Welboren,
Anneke Pronk en Ellen Brantjes

Uitslagen Egmond

Deelnemer	*E-P-E*	*½ marathon*
Bas Vosbergen	1.07.44	
Erwin de Vries	1.08.30	
Dick Beentjes	1.12.05	
Mark Andringa	1.13.55	
Sander van der Kolk	1.17.17	
Jos Niesten sr	1.18.30	
Ton Elders	1.19.09	
Jan Gaal	1.20.46	
Hans Röling	1.22.11	
Siem Jenema	1.22.15	
Jan Koper	1.22.16	
Arjan Niesten	1.22.25	
Benedikt Overtoom	1.24.52	
Freek Hillebrand	1.24.52	
Chris Niele	1.28.54	
Astrid Borst	1.29.57	2.00.01
René Welboren	1.30.24	2.13.10
Renée Duin	1.30.55	
Gerard Duin	1.30.55	

Deelnemer	*E-P-E*	*½ marathon*
Jan van der Meer	1.31.06	
Jos Niesten jr	1.32.29	
Jan Nelis	1.33.02	
Paula Honout	1.34.23	
Rob Fiddelaar	1.36.42	
Hans Kuyl	1.38.03	
Anneke Pronk	1.38.34	2.07.01
Robert Honout	1.41.15	
Eduard de Vilder	1.42.07	
Jacqueline van Lieshout	1.42.49	
Ellen Brantjes	1.49.42	
Hans Severens	1.49.42	
Cees Nelis jr		1.49.10
Cor Enthoven		1.51.17
Frans van Aken		2.26.00

Jos Niesten jr.

TOPPER !!

Anneke Pronk werd eerste in haar categorie in het combiklassement. Chapeau!

Anneke Pronk tijdens de halve marathon en Jacqueline van Lieshout bij Egmond-Pier-Egmond
Foto onder: de mobiele kantine

COR BLOEDJES
AUTOSERVICE
Timmerwerf 44 in Heemskerk
0251-238564
Voor onderhoud, reparaties, verkoop en APK

KROONE LIEFTING

RIJWIEL SPECIAALZAAK
Rijksweg 137
1906 BG LIMMEN
www.krooneliefting.nl
Telefoon algemeen 072-5051239
Telefoon werkplaats 072-5052269

o.a. Batavus – Gazelle - Koga Miyata - Giant

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

ONTSTOPPINGSBEDRIJF
CEES FILIPPO
Tel. 06-51 59 83 90
WWW.CEESFILIPPO.NL

Verstopte **riolering** of afvoerleiding, oplossen van stankproblemen en camera inspecties. Maar ook voor het plaatsen of vervangen van riolering.

VERSTEYNE
HOVENIERSBEDRIJF

Rijksstraatweg 129
1969 LD Heemskerk
tel: 0251 - 237039
www.mauriceversteyne.nl

mobiel: 06 - 54 78 54 84

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

De uitdaging....

HET WEISSENSEE-AVONTUUR VAN REM BAKKER

Het zat al een aantal jaren in mijn gedachten om een keer naar de Weissensee te gaan. Na half oktober 2015 met vervroegd pensioen te zijn gegaan, had ik zoiets van, laat ik het nu gelijk maar doen nu ik nog fit ben!? In de maanden daarvoor erg bezig geweest met de vraag op welke schaatsen ik de tocht zou gaan rijden. Hoorde steeds zulke positieve verhalen over de Salomons op natuurijs. Tijdens de Nieuwjaarsbijeenkomst van de ijsclub sprak ik Renée Duin en kregen we het over de Salomons. De volgende dag mailde ze dat ik de Salomons van Gerard wel mocht lenen die precies mijn maat heeft. In de weken voor vertrek de schaatsen een aantal keren uitgeprobeerd op de ijsbaan, kon er echter niet aan wennen. Heb toen besloten om de tocht gewoon op mijn Vikings te gaan rijden. De Salomons wel meegenomen.

Op vrijdag 22 januari samen met mijn partner (Gerda) vertrokken naar de Weissensee. In eerste instantie was het mijn bedoeling om de tocht vrijdag 29 januari te gaan rijden, maar toen ik hoorde dat een aantal KJ-leden dinsdag 26 januari zou gaan rijden, heb ik ook hiervoor gekozen. Achteraf is dit een goede keuze geweest. De planning was om een overnachtingadres te zoeken, net onder München. Na een vermoeiende reis met veel files, kwamen we om 20.30 uur aan in Rosenheim, zo'n 70 km onder München. We hadden er toen 12 uur op zitten. Bij aankomst in Rosenheim vroor het 10 graden en gingen we op zoek naar een restaurant. We vonden al snel een Griek en hebben daar heerlijk gegeten. Je bent dan alle ellende van de reis weer snel vergeten. Bij het afrekenen was het even schrikken. Gerda's portemonnee zat niet in haar tas. Ik naar de auto en daar bleek hij gelukkig in een andere tas te zitten. De volgende ochtend was het heel ander weer. Het was rond het vriespunt en het sneeuwde. De auto zat onder de ijzel. Door de sneeuwval schoot het ook niet erg op. Ook nog een half uur voor de Tauerntunnel gestaan, die was afgesloten vanwege een vrachtwagen met pech. Zaterdagmiddag kwamen we rond 13.30 uur aan bij de Weissensee. Het was prachtig zonnig weer en het was een schitterend gezicht om al die schaatsers op het kleine meer te zien rijden. Ik kreeg dan ook gelijk zin om zo snel mogelijk ook een rondje te gaan rijden. In ons pension dan ook snel omgekleed en toen zijn we lopend naar het kleine meer gegaan (was ongeveer 2 km).

Ik was mijn Vikings aan het onderbinden toen Gerda 4 mannen in KJ- tenue langs zag schaatsen (Matthy van Klaveren, Cor Enthoven, Cor Winkel en Ben Rasch). Een brul gegeven en we hebben toen samen een paar rondjes gereden. Het ijs gleed goed, maar wat mij tegenviel was het grote aantal scheuren. De mensen die al jarenlang naar de Weissensee gaan, vonden dit echter wel meevallen. Vond het wel weer heerlijk om op natuurijs te schaatsen. Doordat de zon al snel achter de bergen verdween, werd het kouder en daar was ik niet op gekleed. Na een paar rondjes ben ik dan ook gestopt. Op zondag na een heerlijk frühstück, rond 11 uur weer naar de baan gegaan. Heb toen 50 km op mijn Vikings gereden. Merkte toen wel dat ik steeds meer begon te wennen aan de scheuren. Wat mij verbaasde is dat ik zondag helemaal geen KJ-leden heb gezien. Achteraf hoorde ik dat ze op het

Van links naar rechts: Cor Enthoven, Ben Rasch, Matthy van Klaveren, Cor Winkel en Rem Bakker

grote meer hadden gereden. Het werd weliswaar afgeraden daar te rijden, maar er waren grote stukken waar je prima kon rijden. Ben Rasch is toen wel door het ijs gezakt en had het, na ook de nodige valpartijen, wel een beetje gezien met dat natuurijs. Op de terugweg naar ons pension kwamen we een paar mensen tegen in KJ-tenue, die ik niet kende. Het waren Peter Kolthof en Käthe van Leijen. Een praatje gemaakt en wat ervaringen uitgewisseld. Hierbij kregen we het ook weer over de Salomons. Peter was daar net als zoveel anderen zo enthousiast over dat ik toch weer begon te twijfelen. Heb toen besloten om de volgende dag de Salomons toch nog een kans te geven. Op maandag 25 km gereden op de Salomons. Hierbij bleek dat het een groot verschil is of je er op de ijsbaan mee rijdt of op natuurijs. Het voelde eigenlijk direct al goed. Heb toen al snel besloten de tocht er op te gaan rijden. Had achteraf ook spijt dat ik er de dagen ervoor niet mee ben gaan rijden.

De grote dag

Met de pensionhouder afgesproken dat we om 5.45 uur konden ontbijten. Het was dus een kort nachtje waarbij ik ook nog eens erg onrustig heb geslapen. Ik had al aangegeven dat ik warme melk wilde hebben om mijn vaste ontbijt voor dit soort tochten (soort brinta) te kunnen maken. Daarnaast ook nog het nodige naar binnen gepropt, want ik ben altijd bang dat ik te weinig eet. Om 6.10 uur vanaf het pension naar de start gelopen waar ik samen met Gerda om 6.30 uur aankwam. Het was toen al een hele drukte. Snel de Salomons aan en naar het startvak. Stond in het 4e of 5e startvak wat redelijk voorin was. Van tevoren was ik een beetje huiverig voor het rijden in het donker met al die scheuren, maar dat viel erg mee. Na de start om 7.00 uur werd het direct al lichter en waren de scheuren goed zichtbaar. De omstandigheden waren bij de start ideaal, het vroor ongeveer 3 graden. Er vormde zich al snel een groep die voor mij een goed tempo reed (rondjes van 10 km in ongeveer 21 minuten). Mijn uitgangspunt was een eindtijd van rond de 8 uur en dat zijn rondjes van 24 minuten. Je twijfelt dan wel of het niet te hard gaat, maar ik had toch zoiets van ik blijf zo lang mogelijk bij deze groep. Op 50 km zat ik op een tussentijd van 1.48,45 en op 100 km 3.37,49. Dat was dus ruim beneden het geplande schema. Onderweg een aantal KJ-leden gezien (Matthy, Cees Nelis, Rob Fiddelaar). Rob reed mijn groep na ongeveer 80 km achterop en gaf aan dat we goed op schema zaten. Ik gaf daarbij aan dat het echte werk nog moest beginnen. Na ruim 100 km merkte ik dat het tempo in de groep wat begon te zakken en vond ik het eigenlijk wat te rustig gaan. Voor een deel had dit ook te maken met het feit dat de omstandigheden minder werden. Begin van de middag was het zo'n 8-9 graden boven nul en kwam er veel water op het ijs. Het leek mij niet verstandig om de groep te gaan verlaten en naar een volgende groep te rijden. Ongeveer 3 ronden voor het einde schoot er kramp in mijn linker dijbeen. Dat was wel even schrikken. Ik moest stoppen, heb mijn been gestrekt en kon gelukkig weer verder. Kon toen toch zonder te hoeven forceren weer naar de groep rijden. Later schoot de kramp ook nog een keer in mijn andere been, maar ik heb toen niet hoeven stoppen. Ook verloor ik nog een keer een handschoen toen ik probeerde iets te eten. Toch maar snel teruggegaan

Foto links: Marjon de Wit en Rem Bakker; klaar voor de start….
Foto rechts: Matthy van Klaveren, Cor Enthoven, Cor Winkel en Ben Rasch ready to take off….

en ook weer rustig bij de groep aangesloten. De laatste twee ronden waren er gelukkig nog wat mannen die iets over hadden en werd het tempo weer een beetje opgevoerd. Hierdoor finishte ik uiteindelijk toch nog ruim onder de 8 uur, in 7.40,54. Ik was hier heel tevreden mee. Wat ook prettig was, was dat ik niet helemaal kapot ben gegaan. Al zullen de mensen die mij direct na afloop hebben gezien daar waarschijnlijk anders over denken. Op het moment dat je stopt, merk je pas wat voor aanslag het is geweest op je lichaam. Ik kon bijna niet meer lopen vooral doordat mijn rug heel stijf was. Na afloop stond Gerda mij op te wachten met een aantal KJ-leden die wat minder fortuinlijk waren dan ik (daarover later meer). Het was een heerlijk gevoel om de tocht volbracht te hebben in een goede tijd en zonder één valpartij (met dank aan de Salomons).
Toen naar de tent waar je de transponder moest inleveren waarbij je direct een oorkonde ontvangt met alle rondetijden. Daarna met de bus naar ons pension gegaan en een heerlijke douche genomen. Na het douchen ging ik even op bed liggen waarbij tot twee keer toe de kramp weer in mijn benen sloeg. Achteraf bezien heb ik tijdens de tocht te weinig gedronken.
Met Cor Winkel had ik kunnen regelen dat we die avond zouden gaan eten in het hotel waar hij met zijn drie maten zat. Toen Gerda en ik daar rond 17.30 uur aankwamen, zaten Cor Enthoven en Matthy van Klaveren nog steeds in hun KJ-tenue. Het was duidelijk dat ze er gewoon tegen op zagen om de trap naar boven te moeten nemen naar hun kamer. Vooral Matthy was op het einde van de tocht helemaal stuk gegaan. Het was leuk om de ervaringen van de tocht met elkaar uit te wisselen. Wel jammer dat van hun vieren alleen Matthy de 200 km heeft volbracht. De dag na onze tocht werd de tocht gereden door de echte cracks. Zelf had ik die dag niet de behoefte om te gaan schaatsen, maar was het wel leuk om te gaan kijken. Donderdag nog wel 50 km geschaatst. Kwam toen Freek en Marjon voor het eerst tegen en heb een paar rondjes met Marjon gereden. Dat ging eigenlijk best wel weer lekker. Er zijn ook veel mensen die de tocht op dinsdag en vrijdag rijden. Zelf had ik deze behoefte totaal niet. Wij zijn vrijdag weer naar huis gegaan. Hadden we opnieuw veel files waardoor we 's avonds rond middernacht thuis waren. Het was alles met elkaar een hele geslaagde trip. Ook Gerda als niet-schaatser vond het een leuke ervaring om mee te maken. Is het voor herhaling vatbaar? Dat kan ik nog niet zeggen. Het lijkt mij wel heel mooi om de tocht nog een keer te rijden op het grote meer.

Op de foto: Cor Enthoven, Ben Rasch, Matthy van Klaveren, Peter Kolthof, Käthe van Leijen, Cor Winkel, Marjon de Wit, Freek Hillebrand en Rem Bakker

<u>De prestaties van de KJ-leden op 26 januari</u>

Rem Bakker	7.40.54	(77e)
Marjon de Wit	7.44.12	(3e dame)
Cees Nelis Jr.	8.08.42	
Rob Fiddelaar	8.10.49	(foto rechts)
Cees Nelis Sr.	8.56.51	

ADRICHEM TRANSPORT

Lijndenweg 7
1948 ND BEVERWIJK
Telefoon 0251-229144
Telefax 0251-221858
E-mailadres: info@adrichem.com

Nationaal en international transport
inzameling van afval en reststoffen
en containerverhuur

VERKOOP/VERHUUR PROFESSIONELE LICHT & GELUIDSAPPARATUUR VOOR ORKEST - DISCO - CONCERT - OMROEP - EVENEMENT- VERGADERING. TEVENS VERHUUR VAN PODIUMDELEN - GROOTBEELDVIDEO - AGGREGATEN.

M-SOUND
LIGHT/SOUND/CASES

De Trompet 1344
1967 DA HEEMSKERK
Telefoon: 0251-211622
Telefax: 0251-213126
E-mail: info@m-sound.nl

Er zijn twee plaatsen waar u lekker eet.
Bij u thuis en bij…….'OASE'!
Snackbar Oase
Arendsweg 2
Beverwijk
Telefoon 0251-225302
Maandag en dinsdag gesloten.

SEVERIJNSE DAKBEDEKKINGEN BV

Dakbedekkingen Lood- en zinkwerken
Dakisolatie

Bezoekadres:
Ambachtsring 25c,
1969 NH Heemskerk
Tel: 0251-242315
Fax: 0251-251653
Mobiel: 06-53175889
Email: info@severijnse.nl

Matthy van Klaveren	9.10.51		
Kees van Scherpenzeel	9.41,21		
Peter Kolthof	10.13.49		
Käthe van Leijen	10.13.49		
Cor Enthoven	8.03.40	160 km	(kreeg last van zijn enkel)
Freek Hillebrand	7.17.43	140 km	(gestopt na een aantal valpartijen)
Ina van Scherpenzeel	3.18.26	50 km	
Cor Winkel	1.55.12	40 km	(kreeg weer last van oude blessure)
Ben Rasch	1.11.02	20 km	(was al beurs voor hij begon na verschillende valpartijen en was ook nog door het ijs gezakt)

Prestaties van KJ-leden op 29 januari

Rob Fiddelaar	9.09.09	200 km
Kees van Scherpenzeel	4.27.20	100 km
Ina van Scherpenzeel	3.00.10	45,45 km

Ko Toedestart vertelt

UIT DE SERIE KO VERTELT DEEL 17.....

Beste KJ-ers,
Het is de laatste dag van de winter als ik dit zit te schrijven.
Nou ja, winter? Of moet ik eerder Wind..R zeggen.
Want wat heeft het gewaaid deze winter. Dagelijks op de fiets naar het werk was niet altijd een pretje (althans tegen wind in). Ik heb Onze Lieve Heer dan ook een paar keer op m'n eigen manier aangeroepen. Achteraf heb ik daar spijt van. Die man (als ie bestaat) zal ook wel gedacht hebben….. Fietst-ie tegen de wind in en dan verzoekt-ie mij om hem in een of ander verdomhoekje te plaatsen. Alsof het daar een pretje is. Hij moest eens weten wie daar allemaal al zitten.
Ik had dan ook veel meer aan de goede adviezen van collega's, die overigens lekker met de auto kwamen. De meest briljante was wel diegene die me adviseerde om bij tegenwind m'n zadel om te draaien en achterstevoren op de fiets te gaan zitten. Heb je tenminste nog de wind in de rug, zegt-ie erbij. Dat is net zoiets als bergop fietsen met een kleiner voorwiel dan je achterwiel zodat het net lijkt of je op het vlakke fietst. Bergafwaarts ga je twee keer zo hard. Maar ja geen winter maar wind r dus. Ondanks alle mooie voorspellingen. Je kent ze wel die spreuken die zo rond oktober de ronde doen.
Ik heb er wat onderzoek naar gedaan:
Slaat de schaatser Berenburger achter zijn kiezen, gaat het binnenkort heel hard vriezen. (Ik had 6 flessen in huis, geen winter, maar lekker!!!)
Draait de kat z'n kont naar 't vuur, wordt het buiten winter, koud en guur. (Deze kat neemt nog de moeite, die van mij niet!)
Als de haan in december niet kraait voor het avondrood, dan wordt het winter of de haan is dood.
Nou hier kun je wel wat mee, toch?
Voor deze tijd zijn er al weer andere weerspreuken.
Is de mol al aan het wroeten, doet de winter je al de groeten.
Droagt de kippe z'n iesmuts niet, dan is-tie mooi de kluts kwiet.
Of dat nu over z'n (kluts)eieren gaat weet ik niet.
Het kan vriezen, het kan dooien, maar als je op je bek gaat zijn ze te laat met strooien.
En over de wind….
Staat je tuinset plotseling bij de buur, zijn er misschien wel windstoten tot 100 km per uur.
Maar al met al, weer geen winter en is onze eigen ijsbaan niet open geweest.
Ik kijk wel dagelijks op onze site (www.ijsclubkeesjongert.nl) want daar staat heel optimistisch.
'Vanwege de weersomstandigheden is de ijsbaan gesloten. Houd deze site goed in de gaten; als de ijsbaan open gaat wordt het hier bekend gemaakt.'
Dit houdt mij nog op de been, en mocht het niet meer gaan vriezen……ik wens jullie allen een mooie lente en zomer toe met veel 'voor de wind'.

Ko Toedestart

Zomer- en duintrainingen

Ben Limmen start op dinsdag 15 maart met de duintraining. Tijd 9.00 uur, verzamelen op de parkeerplaats in het duin, tegenover de Patatoloog.
Simon Wijte start op donderdag 31 maart met de duintraining. Tijd 18.30 uur, verzamelen op de parkeerplaats in het duin tegenover de Patatoloog.
De jeugdtraining begint op maandag 4 april bij het clubhuis in park Assumburg. Tijd 19.00 uur.

Belangrijke data

20 maart MTB tocht
6 april bestuursvergadering
10 april rondje Abcoude; zie details op bladzijde 14
15 april prijsuitreiking
16 april Ronde van Noord-Holland; zie details op bladzijde 14
24 mei bestuursvergadering

Hoe gaat het met Eshney?

Hallo allemaal,
Het schaatsseizoen zit er alweer bijna op. Dit betekent dat we weer gaan beginnen met skeeleren. Helaas is het schaatsseizoen niet gelopen zoals ik voor ogen had. Zoals de meesten weten, loop ik al een tijdje met een scheenbeenblessure. Na mijn operatie van begin december kon ik eindelijk weer lekker schaatsen. Ik heb dan ook zo snel mogelijk mijn koffers gepakt en ben naar Inzell gegaan om mijn trainingen weer te kunnen opbouwen. Jammer genoeg kon ik maar een paar weken zonder pijn trainen. Op dit moment heb ik weer last van mijn onderbenen en zie het dan ook somber in voor aankomend skeelerseizoen. Wel heb ik nog een afspraak staan met het ziekenhuis in Zwolle. Waarschijnlijk wordt het de komende tijd op andere dingen focussen en nieuwe doelen stellen.
Natuurlijk wil ik jullie nog bedanken voor de lieve berichtjes en mooie bloemen!
Sportieve groet,
Eshney

Gespot

Marjon de Wit reed op 11 januari met 19.48,73 een PR én een clubrecord (dames masters) op de 10 kilometer in Heerenveen!

Dat gebeurde na dit onderonsje met niemand minder dan Kjeld Nuis…..

Clubrecords seizoen 2015/2016

300 meter				
Junioren A	26,80	Johnny Halfweeg	12/01/92	Haarlem
Overall	25,67	Luc Heine	09/11/14	Haarlem
Junioren A & Overall	**25,03**	**Luc Heine**	**24/10/15**	**Haarlem**
500 meter				
Junioren A	40,44	Axel Koopman	31/10/10	Haarlem
Overall	39,08	Luc Heine	31/01/15	Enschede
Junioren A & Overall	**38,54**	**Luc Heine**	**26/09/15**	**Enschede**
1000 meter				
Junioren A	1;20,12	Axel Koopman	07/02/10	Haarlem
Overall	1;18,43	Luc Heine	16/11/14	Hoorn
Junioren A &	**1;17,71**	**Luc Heine**	**26/09/15**	**Enschede**
Overall	**1;15,18**	**Luc Heine**	**10/10/15**	**Inzell**
1500 meter				
Junioren A & Overall	1;58,87	Axel Koopman	08/03/11	Heerenveen
	1;54,82	**Luc Heine**	**11/10/15**	**Inzell**
3000 meter				
Junioren A	4;06,69	Luc Heine	24/01/16	Leeuwarden
	4;06,02	**Luc Heine**	**20/02/16**	**Heerenveen**
10000 meter				
Dames Masters	**19;48,73**	**Marjon de Wit**	**11/01/16**	**Heerenveen**

c.nelis bouw & ontwikkeling

De Trompet 2850

1967 DD HEEMSKERK

Tel. 0251-248844

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

TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK
GERARD KOOL

Verstand Van Lekker Vlees

KEURSLAGER

Bachplein 25,
Heemskerk,
Tel.: (0251)-232591

F. v. VELDHUIZEN, *keurslager*

LUBBERS
WONEN & SLAPEN

WWW.LUBBERSHEEMSKERK.NL

Gerrit van Assendelftstraat 3
1961NH 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

BosInfra BV

- Aannemer in grond-, weg- en waterbouw
- Gespecialiseerd in het aanbrengen van verticale infiltratie
- Machinaal straten en aanbrengen van riool
- Groenvoorzieningen en particulieren tuinaanleg

Oudendijk 3b, 1969 ML Heemskerk | telefoon: 06 - 53 11 61 50

Retourtje Abcoude

Op zondag 10 april organiseren we weer onze fietstoertocht naar Abcoude. Circa 120 km. Vertrek om 9.30 uur vanuit het clubhuis. Een mooie rondje via het Twiske en de Schellingwouderbrug langs het Gein en de Waver. Dit keer niet meer de koffiestop in Abcoude zelf, maar even iets verder bij de jachthaven. Daarna het pontje over de Amstel en via het Amsterdamse Bos, de ringvaart, Halfweg en pontje Buitenhuizen terug naar het clubhuis.

Ronde van Noord Holland

Op zaterdag 17 april rijden we de Ronde van Noord-Holland. Start om 8.00 uur vanuit ons clubhuis. LET OP: Bij Kees Jongert kan je niet inschrijven. Je moet jezelf inschrijven via de website van Le Champion http://www.rondevannoordholland.nl/ en kiezen voor de startplaats Oostzaan.
Na afloop is het clubhuis open voor de nababbel.

Nog één nachtvorstje.....

Op 18 januari maakte onze vice voorzitter deze foto's. Als een spiegel, zo mooi lag de ijsvloer erbij. We hadden nog één nachtvorstje nodig……en toen begon het zachtjes te regenen……

Uitslag Kees Jongert Bokaal

1	Noordwijkse IJsclub	235
2	STG Ter Aar	234
3	IJsclub Haarlem	223
4	STG Zaanstreek	222
5	Limmer IJsclub	215
6	IJsclub De Blauwe Beugel	183
7	IJsclub Nova Zembla	176
8	IJsclub Nut & Vermaak	173
9	STG V.Z.O.D.	134
10	IJsclub Kees Jongert	122
11	STG Hoorn	91
12	IJsclub Zwanenburg e.o.	84

De goed geoliede machine achter dit evenement
Meike Lubbers, Peter Schmidt, Matthy van Klaveren en Willem Röling

Alle uitslagen van de KJ-Bokaal bekijken? Zie http://www.ijsclubkeesjongert.nl/bokaal-uitslagen
Bekijk dan ook meteen de foto's http://www.ijsclubkeesjongert.nl/fotos

PMC
Fysiotherapie

Gespecialiseerd in het behandelen sportblessures.

Janneke Stolk sportfysiotherapeute

Ellen van Wetering sportfysiotherapeute

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

BEVAM
bouwbedrijf

Nieuwbouw
Verbouw
Onderhoud

Lijnbaan 47 1969 ND HEEMSKERK
www.bevam.nl
telefoon 0251-240127

Schaatsspeciaalzaak

Bosch Sport
velsen

ronding slijpen
thermopakken
ritsbroeken
overhoezen
salopettes
klapsets
jacks
etc. etc.

Hoofdstraat 182
Santpoort-Noord
023 5385 459
maandag gesloten

Jack Wolfskin
raps
CRAFT
BONT WORLD'S FASTEST SKATES
ZANDSTRA 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**

HENS GLAS

WWW.HENSGLAS.NL

Vertrouwd maar op een nieuw adres:
Biesland 21 te Beverwijk
T 0251-270901

Uitslagen langebaan

Haarlem, 7 februari		**1500**		
Jaap Zonneveld		3;32,21		
Haarlem, 7 februari		**500**	**1500**	
Luc Heine	HA1	39,74		
Jerry Röling	HN1	43,02	2;12,21	
Maartje Heine	DB2	47,59	2;29,47	
Mieke Heine	DM	54,55	2;43,57	
Alkmaar, 12-14 februari				
NK allround junioren				
12 februari		**500**	**1500**	
Luc Heine	HA1	38,85	1;58,91	
13 februari		**1000**	**Mass start**	
Luc Heine	HA1	1;19,90	10e	
Haarlem, 12 februari		**100**	**500**	
Stijn Pletting	HPB	13,91	1;17,94	
Jaap Zonneveld	HPA	13,93	1;00,48	
Lois v.d. Wijst	DPA	14,97	1;06,56	
Merel Pletting	DPA	15,00	1;10,69	
Haarlem, 14 februari		**300**	**300**	
Chimene v.d. Eng	DPA	41,81	41,51	
Haarlem, 14 februari		**500**	**1500**	**3000**
Stefan Roovers	HC1	49,38	2;52,30	
Dennis Niesten	HSA	44,13		5;18,03
Heerenveen, 20 februari		**3000**		
Luc Heine	HA1	4;06,02 CR		
Utrecht, 21 februari		**5000**		
Luc Heine	HA1	7;46,75		
Haarlem, 21 februari		**100**	**300**	**500**
Sjoerd Steeman	HC1	13,62	35,00	59,04
Stefan Roovers	HC1		31,16	50,69
Maartje Heine	DB2	13,46	30,84	48,64
Leeuwarden, 27 februari		**500**	**3000**	
Luc Heine	HA1	39,08	4;08,02	

Haarlem, 27 februari Kees Jongert Bokaal

		500	1000	1500
Merel Pletting	DPA	1;18,41	2;22,95	
Stijn Pletting	HPB	1;05,20	2;17,99	
Sjoerd Steeman	HC1	56,45	1;56,53	
Maartje Heine	DB2	46,89	1;36,86	
Simon Wijte	HSA		1;23,34	2;10,67
Stefan Roovers	HC1	49,87		2;45,54
Tristan Hagen	HB1	44,90		2;17,61
Esther Pletting	DSA	47,87		2;26,00
Dennis Niesten	HSA	43,85		
		500	**3000**	**5000**
Rem Bakker	HMA	54,44	5;16,01	
Jerry Röling	HN1	42,22	4;40,36	
Ronald Pletting	HMA			7;52,89

Ploegenachtervolging 3;27,44
Ronald Pletting, Simon Wijte,
Jerry Röling en Tristan Hagen

Haarlem, 28 februari		**500**	**1500**	**3000**	**5000**
Simon Wijte	HSA	44,11			8;07,51
Dennis Niesten	HSA	44,17	2;21,11		
Tristan Hagen	HB1	45,56	2;20,26		
Maartje Heine	DB2	47,83	2;32,19		
Esther Pletting	DSA	49,40		5;16,23	
Tjarko v.d. Pol	HSB	50,38		5;44,69	
Meike Lubbers	DSA	51,43	2;42,26		
Mieke Heine	DMA	53,79		5;43,35	
Edward Hagen	HMA		2;26,31		

Haarlem, 6 maart		**500**	**1500**
Tristan Hagen	HB1		2;19,15
Sjoerd Steeman	HC1	55,10	3;06,02
Stefan Roovers	HC1	49,51	2;44,36

Maartje Heine op weg naar
een PR tijdens de KJ Bokaal

Uitslagen marathon

3 januari 2016 NK Marathon Amsterdam
Heren
Axel Koopman 88 ronden
Masters
41e Ronald Pletting

4 januari 2016 Baancompetitie Haarlem
M2
23e Martin Huisman

M3
16e Mark Andringa
17e Gerard Kool
22e Andre Broere
M4
4e Rem Bakker
14e Cor Duin
22e Arno de Ruijter
41e Kees Brasser

9 januari 2016 KPN marathoncup 13 Eindhoven
13e Axel Koopman

10 januari 2016 KPN marathoncup 14 Tilburg
38e Axel Koopman

11 januari 2016 Baancompetitie Haarlem
D
9e Astrid Borst
C1
11e Jos Niesten
M1
8e Ronald Pletting
10e Erwin de Vries
12e Theo van Lieshout
C2
4e Simon Wijte
13e Tristan Hagen

16 januari 2016 KPN marathoncup 15 Heerenveen
17e Axel Koopman

18 januari 2016 Baancompetitie Haarlem
M2
12e Martin Huisman
M3
28e Andre Broere
31e Mark Andringa
37e Gerard Kool
M4
6e Rem Bakker
17e Arno de Ruijter
29e Cor Duin
33e Kees Brasser
23 januari 2016 6-banentoernooi Den Haag
22e Ronald Pletting

23 januari 2016 Open NK Weissensee
88e Axel Koopman

25 januari 2016 Baancompetitie Haarlem
D
9e Astrid Borst
C1
8e Jos Niesten
M1
8e Ronald Pletting
11e Erwin de Vries
13e Theo van Lieshout
15e Edward Hagen

C2
3e Simon Wijte
4e Tristan Hagen

1 februari 2016 Baancompetitie Haarlem
M2
18e Martin Huisman
M3
18e Gerard Kool
31e Andre Broere
M4
5e Rem Bakker
16e Arno de Ruijter
22e Cor Duin
41e Kees Brasser

6 februari 2016 KPN marathoncup 16 Groningen
38e Axel Koopman

7 februari 2016 Zesbanentoernooi Utrecht
M
21e Ronald Pletting

8 februari 2016 Baancompetitie Haarlem
D
9e Astrid Borst
C1
11e Jos Niesten
M1
6e Ronald Pletting
11e Erwin de Vries
12e Edward Hagen
13e Theo van Lieshout
C2
5e Simon Wijte
8e Tristan Hagen

14 februari 2016 Zesbanentoernooi Alkmaar
29e Ronald Pletting

15 februari 2016 Baancompetitie Haarlem
M2
11e Martin Huisman
M3
11e Mark Andringa
27e Gerard Kool
M4
8e Rem Bakker
19e Cor Duin
24e Arno de Ruijter
38e Kees Brasser

17 februari 2016 KPN marathoncup 12 Assen
30e Axel Koopman

20 februari 2016 KPN marathoncup finale Alkmaar
29e Axel Koopman

Eindklassement KPN marathoncup
44e Axel Kooman

TIJMS
verzekeringen

Op zoek naar service, kwaliteit en scherpe premies?
Laat ons uw verzekeringspakket eens
vrijblijvend doornemen!

TIJMS VERZEKERINGEN B.V.
Gerrit van Assendelftstraat 36
1964 NL Heemskerk

0251-231140
info@tijms.nl
www.tijms.nl

22 februari 2016 Baancompetitie Haarlem

D
12e Astrid Borst

C1
12e Jos Niesten

M1
6e Ronald Pletting
10e Erwin de Vries
12e Edward Hagen
13e Theo van Lieshout

C2
6e Simon Wijte
7e Tristan Hagen

29 februari 2016 Baancompetitie Haarlem

M2
13e Martin Huisman

M3
9e Gerard Kool
28e Andre Broere

M4
4e Rem Bakker
9e Arno de Ruijter
30e Kees Brasser

Eindklassement Baancompetitie Haarlem

D
11e Astrid Borst

C1
15e Jos Niesten

C2
1e Simon Wijte
6e Tristan Hagen

M1
7e Ronald Pletting
11e Erwin de Vries
13e Edward Hagen
14e Theo van Lieshout

Foto boven: Simon 1e in het eindklassement
Foto onder: Tristan op de 6e plek

M2
24e Martin Huisman
M3
19e Gerard Kool
34e Mark Andringa
M4
5e Rem Bakker
23e Arno de Ruijter
31e Cor Duin

Baankampioenschap van Haarlem 7 maart 2016
12e Ronald Pletting
21e Theo van Lieshout
25e Jos Niesten
26e Martin Huisman
93e Edward Hagen
96e Simon Wijte
97e Tristan Hagen
99e Arno de Ruijter

Arno de Ruijter (foto rechts boven), Simon Wijte (links op foto links) en Theo van Lieshout (foto rechts) tijdens het Baankampioenschap van Haarlem.

Drie keer raden wie hier logeerden...