PORT BETAALD
HEEMSKERK

DE DOORLOPER

clubblad van

aangesloten bij de KNSB

Inhoud

	Pagina
Inhoud	1
Column van Nico	2
Van de redactie	2
Buitenkansje	2
Lief en leed	2
Column Maartje Heine	4
Acties voor Ons Huis	4
Ko Toedestart vertelt	5
Uitslag en foto's Assumburgloop	6
IJstrainingen	8
Column Meike Lubbers	12
IJsbaan open	12
MTB sponsortocht voor Ons Huis	14
MTB trainingen	15
Belangrijke data	15
IJstrainingen	15
Conditietraining	15
Langebaanwedstrijden	15
Marathon	16
Gespot	16
Baanregels	17

Column van Nico

De opening van het schaatsseizoen staat weer voor de deur en dat is toch wel even wennen. De afgelopen maanden hebben de meesten van jullie zich met allerlei andere vormen van training beziggehouden. Veel fietskilometers zijn gemaakt en de trainingen in het duin werden goed bezocht. Ik heb zelf vooral genoten van het rondje op de woensdagavond. Soms reden wij met meer dan 20 vrouwen en mannen ons toertje door de noordelijke polders. Wat opviel was, dat naarmate de conditie steeg, de rondjes steeds langer werden, de gemiddelde snelheid steeg en de gesprekken onderweg steeds minder werden. Na afloop een warme douche en dan met een bak koffie met een voldaan gevoel op de bank. Straks op de ijsbaan gaan wij merken of de benen er echt sterker van zijn geworden.
De afgelopen maanden is er veel te doen geweest over de opzet van de nieuwe trainingstijden, abonnementen en licenties om tot een doelmatiger gebruik te komen van het door het gewest gehuurde ijs. Hiervoor is veel overleg geweest met de bond, het gewest, de baancommissie en de verenigingen. Het proces verliep moeizaam, wellicht door de verschillende belangen en de vele mensen die erbij betrokken zijn. De afgelopen tijd zijn jullie via de mail van de bijzonderheden en de gevolgen op de hoogte gesteld. Na het seizoen zal er een evaluatie plaatsvinden om te kijken of zaken moeten worden bijgesteld. Van belang is dat iedereen dit seizoen weer lekker kan trainen en wedstrijden kan rijden. Binnenkort zullen veel van jullie de mountainbike weer uit de schuur halen om in het duin en op het strand te gaan trainen. De diverse groepen zullen elkaar weer weten te vinden. Dat is mooi voor de onderlinge band en het is ook gewoon gezellig. In het duin is het opletten geblazen. Door de zomerstorm ligt er veel hout op de paden. Enkele bikers van ons zijn helaas ongelukkig ten val gekomen en hebben daarbij letsel opgelopen.
Dus kijk goed uit want de bodem van de lief- en leedpot komt ook in het zicht ;-).
Ik wens jullie allemaal een prachtig schaatsseizoen toe.
Groeten, Nico

Van de redactie

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!!
Op de website www.ijsclubkeesjongert.nl staat een versie van de Doorloper met kleurenfoto's.
Groeten, Renée

Buitenkansje

Te koop: Kees Jongertsalopet, maat XS en M en Kees Jongert schaatsjack maat XS en S.
Vraagprijs per stuk € 25,00, dus per set € 50,00.

Voor informatie: jfkoper@casema.nl of telefoon: 06-36360434 / 0251-214404

Lief en leed

Na het overlijden van Hanneke Ruijter, ontvingen wij onderstaand bericht:
Wij willen graag iedereen bedanken voor de warme belangstelling tijdens de ziekte van Hanneke en na haar overlijden. Het was hartverwarmend dat er zoveel leden en bekenden bij haar afscheid aanwezig waren. Dit heeft ons heel goed gedaan. Heel erg bedankt!
Piet Ruijter en familie

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.kroonelifting.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.

Column Maartje Heine

Hoi allemaal!
Eindelijk, de ijsbaan gaat weer open! Een nieuw seizoen, dus nieuwe kansen op mooie pr'en. De familie Heine heeft niet stilgezeten deze zomer. Luc schaatst dit seizoen bij het RTC (regionaal talenten centrum): hij moest na zijn maandje rust weer flink aan de bak. Mijn vader heeft de droogtrainingen gegeven in de zomer en mijn moeder en ik hebben veel getraind voor het hardlopen, want ik heb samen met haar de Marquetteloop en de Assumburgloop gelopen. Ook zijn wij op maandagavond naar Westerhout en op donderdagavond naar de duinen gegaan om trainingen te volgen van Simon. Ik kan jullie al één ding vertellen: ik heb in de zomer nog nooit zo veel spierpijn gehad als deze zomer. En ik moet het toegeven: ik vond het niet altijd even leuk omdat het zwaar was, maar ik ben toch blij dat ik het heb gedaan. Ik merkte al tijdens de laatste trainingen voor het schaatsseizoen dat ik veel sterker ben geworden.
Dus Simon, heel erg bedankt!

Ik ga flink aan de bak op het ijs. Voor mezelf, maar ook voor de kinderen. Ik ga dit jaar weer de kinderen van het schoolschaatsen lesgeven. Ik vind het nog steeds superleuk en ik word gewoon vrolijk als die kinderen met een lach op het ijs staan. Ik ga ook de praktische opdrachten van mijn schaatscursus uitvoeren en hopelijk mijn certificaat halen!
Ik heb er heel veel zin in en jullie zullen de familie Heine vaak op de ijsbaan zien. Ik hoop dat jullie er ook zo veel zin in hebben, en houd deze wijze les van mijn opa in je achterhoofd:
'Houd je hoofd koel, en je voeten warm!'
Groetjes, Maartje Heine

Acties voor Ons Huis

Op 9 augustus was er een sponsor-actie voor Stichting Ons Huis Heemskerk Respijtzorg. Je 'mocht' tegen betaling een uur spinnen. Op de foto is een groepje KJ-ers aan het warm draaien.
Van links naar rechts: Gerard en Renée Duin, Cor Enthoven, Cor Winkel, Lida en Jos Niesten en (naast Jos, voorover gebogen) Jurriaan Welp.

Deze foto is na afloop genomen. Moe, maar lachende en tevreden klanten!

En op 26 augustus fietsten deze toppers de sponsortoertocht voor Stichting Ons Huis Heemskerk Respijtzorg. Op 8 november is er een MTB sponsortocht voor deze stichting. Voor informatie zie bladzijde 15.

Ko Toedestart vertelt

UIT DE SERIE KO VERTELT DEEL 15.....

Beste KJ-ers,
Zo, de zomer zit er weer op. Ik hoop voor de fanatieke schaatsers dat jullie je net zo goed hebben voorbereid op het nieuwe seizoen als ik heb gedaan. Nu had ik daar wel de uitstekende begeleiding van mijn trainer bij, die mij, hetzij per telefoon of mail allerhande opdrachten gaf. Variërend van techniektraining tot voedingsadviezen. Zo moest ik sprongen doen. Ik heb dat Gianni Romme zien doen vanaf de grond tot bovenop een tuintafel. Dus dat kan ik ook, dacht ik.
Wij moeten nu wachten tot de tuintafels en coniferen weer in de uitverkoop zijn.
M'n bril heb ik met een pleister kunnen repareren. Mensen vragen nu wel of ik een lui oog heb, want dan plakken ze ook een pleister op je bril. Ik ken wel iemand met een luie kont, maar om zijn wc-bril af te plakken met een pleister gaat me te ver.

Ik moet wel zeggen dat ik ook alle tijd voor het trainen had. Ik ben namelijk in het voorjaar begonnen als ZZP'er. Ik had bedacht dat ik als internationaal heftruckchauffeur een gat in de markt had gevonden. Waarom de afstand tussen vrachtwagen en afleveradres niet groter maken en deze met een heftruck afleggen zodat de vrachtwagen minder kilometers hoeft te rijden. Als dat geen besparing op brandstofkosten is en een hoge duurzaamheid (want dat hoor je erbij te zeggen) dan weet ik het niet meer. Tot nu toe weinig tot geen klanten gehad. Maar goed ook want ik heb nog geen heftruck met slaapcabine gevonden en ik mag nog niet met een heftruck de snelweg op. Ik denk dat men er nog niet helemaal rijp voor is.

Ik kon wel lekker met vakantie. We zijn naar Lapland geweest. We stonden in Sudderlappen op een camping en ik heb m'n trainer een kaartje gestuurd om hem onder andere van mijn verrichtingen op de hoogte te houden. Op het kaartje schreef ik dat ik al twee weken aan het water zat. Hij dacht daardoor dat ik geen druppel alcohol dronk en alleen maar water. Maar ja, de tent stond toevallig aan het water. Ik heb hem maar in de waan, dat ik geen alcohol dronk, gelaten.

We wilden omdat we er toch waren ook het noorderlicht zien. Een gids wilde ons, meteen al de eerste avond, wel voor 50 euro naar een plek brengen waar hij altijd het noorderlicht zag. Dus wij daarheen,

ondanks dat we moe van de reis waren. Wisten wij veel dat het ’s nachts niet donker zou worden en je het noorderlicht met een lampje moest zoeken. De gids was met de noorderzon vertrokken. Die had ons mooi voor het lappie gehouden. Humor hebben ze wel die lappen denk ik, want ze lachten maar. Ik verstond er echter niets van.

Men zegt wel eens dat mannen maar een ding tegelijk kunnen. Ik kwam er tijdens deze vakantie achter dat het veel meer dingen tegelijk kunnen zijn. Wat dacht je van in een korte broek, met je voeten in het water, bier drinken, pinda’s eten en ondertussen een boek lezen? Da’s meer dan een ding tegelijk……. toch?

Zo, ik ga maar eens een voedingsadvies van de trainer opvolgen. Ik moet vezelrijk eten om de darmflora te stimuleren. Het schijnt dat zemelen zeer vezelrijk zijn. Mijn buurman is een zemel, maar om die nou op te eten. Gerst schijnt zemelen te bevatten. Dus maar even aan de vloeibare gerst, krijg ik gelijk m’n dagelijkse portie water binnen.
Veel succes in het nieuwe seizoen en laat je door je trainer niet voor het lappie houden.

Ko Toedestart

Assumburgloop

PARCOURSRECORD BIJ DE ASSUMBURGLOOP
Op de 10 kilometer van de Assumburgloop liep Ronald Poel bij de heren een parcoursrecord. Het oude record stond sinds 2007 op naam van Edwin Aardenburg met een tijd van 35.00. Poel scherpte deze tijd aan naar 34.29. Vijfentachtig lopers gingen van start. Al gauw namen drie lopers de leiding, Tame Ghebrentensai, Ronald Poel en Edwin Aardenburg. Met Ghebrentensai op kop zat het tempo er direct al in. Na een paar kilometer moest Aardenburg toezien dat de twee langzaam bij hem weg liepen. Ghebrentensai had steeds een voorsprong van een tiental meters, maar bij het 7 kilometerpunt begon Poel te versnellen en na circa 8 kilometer nam Poel de kop over, die hij niet meer afstond.

10 km Heren:

1. Ronald Poel	34.29
2. Tame Ghebrentensai	34.54
3. Edwin Aardenburg	37.50

10 km Dames:

1. Yvonne Sant	48.26
2. Tracy Andringa	49.30
3. Anne Kruijer	52.06

2,5 km Jongens

1. Piet v Vuuren	9.35
2. Alex vd Pol	9.37
3. Toon v Vuuren	10.03

2,5 km Meisjes

1. Malisa Röling	10.08
2. Esmé Burgmeier	10.30
3. Ella Jenema	10.46

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

IJstrainingen 2015-2016

Er is een aantal veranderingen in trainingstijden, licenties en abonnementen. De veranderingen zijn het gevolg van het veranderde licentiebeleid van de KNSB en de herziening van de verdeling tussen wedstrijd- en trainingsuren door de Baancommissie Haarlem. Daarmee komen er meer trainingsuren en wordt gestreefd naar een grotere deelname aan wedstrijden en een betere bezetting van de wedstrijden.

Licentie
In de eerste plaats heb je voortaan geen KNSB-wedstrijdlicentie meer nodig om een abonnement te kopen voor de trainingen op de KNSB-uren. Alleen als je wedstrijden wilt rijden, heb je een licentie nodig. Die moet je voortaan zelf aanvragen via de website van de KNSB. Er is nog maar één licentie voor langebaan-, marathon-, short track-, en in-line skatewedstrijden. Als je wedstrijden wilt schaatsen op de IJsbaan Haarlem heb je behalve een licentie ook tenminste één wedstrijdtrainingsabonnement nodig. De licenties zijn goedkoper geworden, maar daartegenover staat een toeslag op de abonnementskosten voor een wedstrijdabonnement.

Prijzen voor KNSB wedstrijdlicentie:

Categorie	**Leeftijd 1)**	**2015-2016**	**(2014-2015)**
Pupillen	8 t/m 12 jaar	€ 6,15	(€ 12,00)
Junioren	13 t/m 18 jaar	€ 17,00	(€ 33,00)
Senioren + Masters	19 jaar en ouder	€ 29,35	(€ 57,00)

1) peildatum voor de categorieën is 1 juli

Abonnementen
Voortaan zijn er twee soorten abonnementen beschikbaar: een wedstrijdabonnement (HW) en een trainingsabonnement (HT). Beide abonnementen geven toegang tot dezelfde trainingsuren, maar je hebt een wedstrijdabonnement nodig om wedstrijden te mogen rijden. De kosten voor organisatie van de wedstrijden, die voorheen uit de inkomsten van licenties kwamen, zijn nu verrekend in de prijs van het wedstrijdabonnement. De prijs van een tweede abonnement is in vergelijking met voorgaande jaren aanzienlijk lager gehouden om de verkoop van extra abonnementen te stimuleren!

Abonnementsprijzen:

Categorie	**Abonnement 2015-2016**			**(Vergelijk 2014-2015)**	
	Wedstrijd	**Training**	**Extra 2)**	**1e**	**2e**
Pupillen	€ 146,75	€ 136,75	€ 75,00	(€ 136,00)	(€ 100,00)
Junioren	€ 182,25	€ 152,25	€ 75,00	(€ 149,00)	(€ 110,00)
Senioren + Masters	€ 241,75	€ 221,75	€ 105,00	(€ 198,00)	(€ 147,00)

1) peildatum voor de categorieën is 1 juli
2) de prijs van elk 2e , 3e en 4e abonnement is gelijk voor wedstrijdabonnement en trainings-abonnement.

Trainingsuren
Het programma van de KNSB-trainingsuren is komend seizoen uitgebreid. Op werkdagen beginnen de trainingen om 17.00 uur en zijn deze verdeeld in twee blokken van een uur (van 17.00 tot 18.00 uur en van 18.15 tot 19.15 uur). De training op woensdag wordt daarmee opgesplitst in twee uren en op donderdag en vrijdag komen er nieuwe trainingsuren bij van 18.15 tot 19.15 uur. Op vrijdag is dit uur in principe bedoeld voor leden van ijsclubs die geen wedstrijden rijden. Je mag op dit uur best stevig trainen, maar er moet rekening worden gehouden met rijders die in de eerste plaats komen voor les/instructie.

De tijden van de maandagavond trainingen blijven dit jaar nog ongewijzigd!

Overzicht KNSB-uren:

Abonnement		Dag	Tijd	Omschrijving
Wedstrijd	**Training**			
HW0	HT0	Maandag (1)	**17:30-18:35**	KJ – Training
HW1	HT1		**18:50-19:55**	KJ – Training
HW2	HT2		**20:10-21:15**	KJ – Training
n.v.t.			**21:30-23:00**	Marathon Competitie (3)
RW1		Dinsdag (2)	**17:00-18:00**	Topsport
			18:15-19:15	Clubfaciliteiten
HW3	HT3	Woensdag (2)	**17:00-18:00**	Training
HW4	HT4		**18:15-19:15**	KJ – Training
RW2		Donderdag (2)	**17:00-18:00**	Topsport
HW5	HT5		**18:15-19:15**	Training
HST & ST (5)		Vrijdag (2)	**17:00-18:00**	Selectie training + ijsfaciliteiten
HW6	HT6		**18:15-19:15**	Training (4)
HW7	HT7	Zaterdag	**07:00-8:10**	Training
HW8	HT8		**16:30-17:45**	Training
n.v.t.			**18:00-19:30**	Wedstrijden - IJsclub Haarlem
n.v.t.			**20:00-23:00**	Wedstrijden - Algemeen
n.v.t.		Zondag	**07:30-09:00**	Wedstrijden - IJsclub Ter Aar
n.v.t.			**17:00-19:30**	IJskonijn/IJsbeer wedstrijden + Jeugdmarathons
n.v.t.			**20:00-23:00**	Wedstrijden - Algemeen

1) De trainingstijden van KJ op maandag wijken af van de trainingstijden die op de website van de baancommissie staan vermeld. Training van IJsclub Haarlem volgens het rooster van de baancommissie.
2) Tussen beide trainingsuren op dinsdag t/m vrijdag zit een korte dweilpauze.
Tijden kunnen door de ijsmeesters worden aangepast naar 17.00 - 18.05 uur en 18.10 - 19.15 uur.
3) Marathonwedstrijden voor HW abonnementhouders op ijsbaan Haarlem.
4) Training bedoeld voor niet-wedstrijdrijders.
5) HST = Baanselectie en ijsfaciliteiten; GST = Gewestelijke selectie

Overige trainingsuren
Je kunt natuurlijk ook schaatsen op de publieksuren. De 400 m baan sluit echter al om 16:00 uur (was 16:30). Zie voor de openingstijden http://www.ijsbaanhaarlem.nl/informatie.
Speciaal zijn de ochtenduren op maandag en donderdag van 07.30 tot 08.30 uur. Het is dan rustig op de baan en de condities van de ijsvloer zijn optimaal. Er wordt dan getraind volgens de Europese regels: dat betekent uitrijden langs de binnenzijde en hardrijden op de twee wedstrijdbanen (buitenzijde van de baan). Dit uur is toegankelijk voor iedereen; je hoeft geen licentie te hebben of lid te zijn van een ijsclub (dat mag natuurlijk wel). Regel vooraf je toegangsbewijs want de kassa is op dit uur niet open.

Wedstrijden
De langebaanwedstrijden worden vanaf dit jaar alleen in de weekeinden verreden, ook de IJskonijn- en IJsbeercompetities en de jeugdmarathons. De marathons blijven voor maandagavond op het programma staan. De keuze welke wedstrijden je rijdt, wordt anders: je mag per avond zelf kiezen welke afstand(en) je rijdt. De 500 meter is niet langer een verplicht onderdeel. Maximaal mag je twee afstanden per avond rijden. Er zullen meer wedstrijden open zijn voor inschrijving en wij moedigen jullie aan om zoveel mogelijk wedstrijden te rijden.

IJstrainingen van Kees Jongert
De trainingsuren van Kees Jongert op de **maandag** blijven vooralsnog ongewijzigd:
1e uur 17:30 - 18:35 uur, 2e uur 18:50 - 19:55 uur en 3e uur 20:10 - 21:15 uur. Deze training is in de eerste plaats bedoeld voor schaatsers die langebaan- of marathonwedstrijden rijden.

De training op **woensdagavond** (H04) begint later:*18:15 - 19:15 uur.*

De trainingen voor recreanten op de **dinsdagochtend** (9:30 – 11:00 uur), de **dinsdagavond** (22:00 – 23:00 uur) en het **schoolschaatsen** op zaterdag (9:25 – 10:25 uur) blijven onveranderd.
Voor de trainingsuren HW/HT-3, -5, -6, -7 en -8 kunnen abonnementen worden aangevraagd. Er zijn op deze uren echter geen trainers van KJ beschikbaar.

Bikkeltrainingen
Op het reguliere trainingsuur op **woensdag** van 22.00 tot 23.00 uur organiseert de Baancommissie zogenaamde bikkeltrainingen voor natuurijs of de Weissensee. Aanvang 22:30 uur. Er worden dan rondjes gereden in een peloton. Wekelijks wordt het aantal rondes opgevoerd: 20, 25, 30, etc. Eens per maand wordt er over de laatste drie ronden afgesprint voor een klassement. Het is de bedoeling dat de trainings-/lesgroepen en de 'bikkels' samen, veilig kunnen schaatsen. Dit is een initiatief van de BCH, niet van KJ. Aanmelden voor de bikkeltraining doe je door een mailtje te sturen naar m.kersten@ijsbaanhaarlem.nl.

Wat moet je doen:

- Wil je wedstrijden rijden dan moet je zelf een licentie aanvragen. In het verleden werd dit verzorgd door de ledensecretaris, maar door wijzigingen bij de KNSB moet je dit voortaan zelf doen. Ga hiervoor naar de website van de KNSB http://knsb.nl/algemeen/wedstrijdlicentie/. Had je een licentie voor het vorig seizoen en wil je niet langer wedstrijden rijden dan hoef je niets te doen op de KNSB website.
- Abonnementen voor KNSB trainingsuren worden aangevraagd door het ledensecretariaat. Had je vorig jaar een abonnement voor een bepaald trainingsuur dan wordt dit verlengd, tenzij je een wijziging hebt doorgegeven. Bestuur en trainers van Kees Jongert stimuleren deelname aan wedstrijden. Daarom gaan we er in principe vanuit dat alle deelnemers aan KNSB trainingsuren opnieuw een wedstrijdabonnement nemen. Wil je dit opzeggen of omzetten naar een trainingsabonnement dan moet je dit melden bij de ledensecretaris.
- Recreanten die training willen volgen op de KNSB trainingsuren moeten dit aanvragen bij de ledensecretaris. Die verzorgt dan een trainingsabonnement in overleg met de betreffende trainers.
- Wil je een abonnement voor extra trainingsuren dan moet je dit ook bij de ledensecretaris aanvragen.
- Wijzigingen moeten jaarlijks vóór 1 september per email worden doorgeven aan de ledensecretaris: ledensecretariskj@gmail.com. Eventuele administratiekosten van de KNSB voor wijzigingen na 1 september worden doorberekend aan de leden. Restitutie van betalingen voor al aangevraagde abonnementen is niet altijd mogelijk.

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

Column Meike Lubbers

WAT TYPEERT DE SCHAATSER?
Met mijn vrienden doe ik elke vier weken een andere sport. We vragen vier introductielessen op rij aan en zijn zo al bij tientallen verenigingen te gast geweest. We hebben heel wat sportkantines en sportvelden gezien. Van de grote, luxe sportbar bij de cricketclub tot de minikroeg met wel drie verschillende speciaal biertjes op de tap, bij de tafeltennisvereniging. Van muffe gymzaaltjes met vieze kleedkamers tot ruime, frisse sporthallen en mooie sportvelden.
Erg leuk, maar nog boeiender zijn de mensen die je tegenkomt bij verschillende sporten. De korfbalvereniging was zó gastvrij dat er, na onze trainingen, een opaatje klaar stond met warme kopjes thee, terwijl we door de kickbokstrainer alleen maar werden afgebeuld en afgesnauwd.
Bij atletiek waren ze ongenuanceerd als we het wat minder makkelijk oppikte: “Ben jij motorisch gestoord?” en “Met jouw lichaamsbouw kun je misschien beter kogelstoten.” Terwijl je bij de kunstschaatsjuffen bij elk half gelukt kunstje al een high-five en applaus kreeg.
Zeggen deze trainers en leraren iets over de sporten? Zijn korfballers gastvrij, kunstschaatsers heel positief en atletiekmensen lomp?
Brengt me bij schaatsers. Wat zijn schaatsers voor mensen? Wat typeert een schaatser? Ik heb er eens goed over nagedacht en hierbij de uitkomst van mijn kleine, subjectieve ☺ onderzoekje:

- Schaatsers zijn buitenmensen. We houden van de buitenlucht, de natuur en vinden schaatsen in de polder het mooiste wat er is. Daarna rozig aan de borrel met blosjes op de wangen.
  Is dat misschien ook de reden dat schaatsers zo mooi oud worden? Buitenlucht en regelmatig een borrel? IJsclub Kees Jongert vergrijst, maar dat zie je er niet aan af, denk aan onze voorzitter en vice-voorzitter ;-).
- Schaatsers praten graag over het weer. Ja oké, dat doen veel Nederlanders graag... Maar bij schaatsers zijn deze gesprekken diepgaander en meer onderbouwd. Vraag Matthy maar eens naar de verschillende weermodellen of gooi dit onderwerp in de groep na een rondje op het ijs.
- Schaatsers zijn positief en houden van gezelligheid. Na afloop van een ledenvergadering of tijdens de Nieuwjaarsborrel vloeit de drank rijkelijk, gaan er hapjes rond en regelmatig wordt er gezongen en gedanst.
- Schaatsers zijn multi sportief. Je kunt maar een half jaar onze sport uitoefenen, dus we hebben fietsende, rennende, tennissende en roeiende schaatsers. Maar ik ken zelfs een basketballende schaatser en een zaalvoetballende schaatser!

Hoera, het seizoen gaat weer beginnen! Geniet weer van het schaatsen en al die leuke schaatsers daar op de ijsbaan en natuurlijk hopen we op natuurijs (dan kunnen we weer heerlijk over het weer en de voorspellingen ouwehoeren).
Meike

IJsbaan open

Op 26 september opent IJsbaan Haarlem zijn deuren weer voor het publiek. In het openings-weekeinde (26 en 27 september) kan er tijdens de publieksuren voor slechts € 1,- per persoon per dag worden geschaatst. Zaterdag 26 september is de baan voor het publiek geopend van 12.00 tot 16.00 uur en op zondag 27 september van 09.30 tot 16.00 uur.

In de week na de opening kan er van maandag 28 september t/m 2 oktober tussen 17.00 en 19.00 uur worden geschaatst door de leden van de ijsclubs voor € 6,30 per keer. Voor de jeugd t/m 15 jaar is dit € 4,00. Bij aankoop van twee entreebewijzen voor deze schaatsuren, krijgt de sporter een gratis ticket voor de reguliere publieksuren.

Aanvang KNSB trainingen: maandagavond 5 oktober
Jeugdschaatsen eerste les: zaterdag 10 oktober

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

BEVAM
bouwbedrijf

Nieuwbouw
Verbouw
Onderhoud

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

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
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

MTB toertocht
zondag 8 november 2015
voor Stichting Ons Huis Heemskerk Respijtzorg

Starttijden: **vanaf 9.00 uur tot 10.30 uur**
Startlocatie: **IJsclub Kees Jongert, Adelaertlaan 5 in Heemskerk.**

Ieder jaar organiseert IJsclub Kees Jongert in samenwerking met Wielercomité Heemskerk en Pro Kids IJmond een mountainbike toertocht voor een goed doel. Dit jaar is gekozen voor het doel 'Stichting Ons Huis Heemskerk Respijtzorg'.
Dit huis is gevestigd in een oud schoolgebouw aan de Griegstraat in Heemskerk. Stichting Ons Huis Heemskerk Respijtzorg biedt logeeropvang, vakantie- en dagopvang aan kinderen en jongvolwassenen met een verstandelijke en/of lichamelijke beperking. Voor een groot deel is deze stichting afhankelijk van sponsoren om voort te bestaan. Om deze redenen hebben eerder genoemde organisaties een MTB toertocht gekoppeld aan dit goede doel.
Voor meer informatie zie: www.onshuisheemskerk.nl.

We hopen net als de vorige keren op veel deelnemers. Zij gaan met de mountainbike weer langs duin en over strand. Het betreft een geheel uitgepijlde tocht met diverse klimmetjes.

ONS HUIS
Stichting Ons Huis Heemskerk Respijtzorg

INSCHRIJFFORMULIER (svp uitknippen en op 8 november meenemen)	
Naam	
Adres	
Woonplaats	
e-mailadres	

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

MTB trainingen

Sjaak Ooteman is zaterdag 19 september weer begonnen met de MTB-trainingen. Starten op de bekende plek aan de Voorweg in Heemskerk om 9.00 uur. Iedereen die mee wil, kan bij Sjaak aansluiten.

Belangrijke data

MTB tocht	25 oktober (zie voor meer details www.ijsclubkeesjongert.nl)
MTB sponsor tocht	8 november (zie pagina 15)

IJstrainingen

De ijstrainingen starten vanaf maandag 5 oktober a.s. met uitzondering van de dinsdagochtend recreanten. Deze starten dinsdag 29 september. Tijdens de conditietrainingen is afgesproken, dat iedereen om 09.00 uur aanwezig is, zodat de training ook echt om 09.30 uur kan beginnen. De training duurt tot 10.30 uur.

Conditietraining

De duintrainingen van Simon vinden vanaf donderdag 8 oktober a.s. weer plaats vanaf het clubhuis in park Assumburg. Starttijd 18.30 uur en eindtijd 20.00 uur blijft hetzelfde.

Langebaanwedstrijden

De langebaanwedstrijden vinden komend seizoen in het weekeinde plaats.
Op vrijdag van 18.15-19.15 uur worden er ook andere wedstrijden, zoals ploegenachtervolging en open marathon, verreden. Je kunt zelf kiezen of je je voor 1 of 2 afstanden inschrijft. (Mooie kans als je die lastige 500 meter wilt laten schieten, maar wel graag een 3 km wil rijden).
IJskonijncup wedstrijden worden op de zondag verreden. Op vrijdag 18.15-19.15 uur vinden er ook regelmatig funwedstrijden voor deze pupillen plaats.

Wedstrijdschema is nog niet gereed. Houd hiervoor zelf ook www.bchaarlem.nl in de gaten. Voor inschrijven van wedstrijden heb je het KNSB relatienummer nodig. Niet meer de gebruikelijke HA nummers.
De startprocedure is voortaan in de Engelse taal.

Marathon

Inschrijving marathons kan op maandag 5 en 12 oktober. Inschrijven kan alleen met licentie en wedstrijdabonnement. Hierop wordt streng gecontroleerd. Snijvaste hand-, enkel-, en scheenbeenbescherming en transponder zijn verplicht. Landelijk is naast bovenstaande snijvaste nekbescherming een helm verplicht.

Gespot

Deze toppers fietsten voor hun cluppie tijdens de Rabo fietsdag op 13 september.

Veel KJ-ers gespot tijdens de Ronde van Noord-Holland op 18 april.

Baanregels

Veel plezier het komende schaatsseizoen en....
ga niet over één nacht ijs....☺