

In dit nummer:

Van de voorzitter	3
Fietstochten met de STG	4
4235 km.: Rondje France	5
Klimtuin beproeving	6
Loopuitslagen	7
Jeugdpagina	8
Uitnodiging schaatskamp	9
Winterkost	11
Gezocht m/v	11
Clubkampioenschappen	12
Clubwedstrijden	12
Groepsindeling '09-'10	13
Adreslijsten	14

*2 grote fietsverhalen,
Lees snel verder vanaf
blz. 4...*

Dweilpauze

Mededelingen van de STG Schoorl



*Meike Hoogeboom en Marieke Stoop met de gewonnen prijs van de KNSB.
Foto: Jos Hoogeboom*

Redactioneel

Het is bijna weer zover, de zomer voorbij en de winter voor de deur. Ijsbaan is bijna geopend en de dunne ijsen kunnen weer onder worden gebonden. Er zijn weer veel activiteiten ontplooid voor alle STG-leden, niemand is iets te kort gekomen. Inmiddels gaat het zomer in én zomer uit zo. Maar elke zomer heeft toch z'n eigen karakter. Deze zomer gaat de geschiedenis in met de duinbrand op 28 augustus op het netvlies "gebrand". De natuur kreeg er flink van langs, resulterend in een desolaat landschap, maar na een week werden de eerste nieuwe grassprietten en knoppen gesignaleerd! Wel zijn in ons trainingsgebied de komende tijd de littekens duidelijk te zien. Naast alle emotie én commotie moest ook de looptraining op vrijdagavond worden afgelast. Om deze reden is het voor het eerst dat trainingen géén doorgang konden vinden. Kijk er de bijna 40 jarige geschiedenis van de club maar op na. Ja, ook dat mag genoemd worden, inderdaad we steven af richting het 40-jarige bestaan van de STG! Het bestuur is al druk met organiseren bezig. Waar het bestuur ook druk mee is zijn de verschillende vacatures. Laten we er met z'n allen voor zorgen dat de activiteiten die op de planning staan doorgang kunnen vinden en dat we weer een mooie winter mogen beleven!

Victor

Van de voorzitter

Henk Smit

Een paar weken terug laaide het vuur hoog op in de Schoorlse duinen. Zeer grote stukken heide en dennenbomen zijn zwartgeblakerd. Gezien de foto's is er een maanlandschap ontstaan, die zwart ziet. Op het moment dat dit stukje geschreven wordt mogen wij het duingebied nog niet betreden. Gelukkig vooral is het feit dat er geen persoonlijk leed bij de inwoners is geschiedt. Wel blijft het zeer triest, dat indien bewezen wordt dat het aangestoken is, er individuen rondlopen die hier "lol" in hebben.

Laten wij het maar hebben over het nieuwe schaatsseizoen 2009-2010. De zomertrainingen zijn alweer geruime tijd aan de gang, zowel op de maandagavond, woensdagavond, als de specifieke training op de vrijdagavond. Er wordt driftig op duurloop en conditiehouding geoefend en naarmate het oktober wordt zal blijken of alle droogtrainingen op het ijs resultaat geven.

Deze winter moeten wij het zonder een oudgediende en medeoprichter doen. Als trainer heeft Chiel het bestuur benaderd dat hij niet langer beschikbaar kan zijn. Chiel heeft (39 jaar) vanaf de oprichting begin zeventiger jaren als trainer zowel 's zomers de droogtraining als 's winters op het ijs onze STG-leden met raad en daad bijgestaan. Vele jongeren, maar ook ouderen hebben onder zijn leiding leren schaatsen waarbij menig schaatser ook plezier in wedstrijd-rijden kreeg.

Vanaf deze plaats wil ik Chiel nogmaals namens de hele STG-Schoorl-familie hartelijk bedanken voor de vele jaren van inzet. Het officiële afscheid zal t.z.t. nog aan de orde komen.

Hoewel het bij sommige leden al wel bekend is, wil ik toch mededelen dat wij 2 mensen bereid hebben gevonden om een trainerscursus SL-2 te doorlopen. Meike Hoogeboom en Jan Nagelhout gaan deze winter de cursus volgen, om voor volgende jaren ons trainerspotentieel aan te vullen.

Vanaf deze plek veel succes!

Peter Admiraal is, zoals reeds bekend, Uw nieuwe penningmeester en als het goed verlopen is zijn alle rekeningen en abonnementsbetalingen reeds via Peter verzorgd. Maar ook kortgeleden heeft Martin Smit aangegeven per direct als secretaris te stoppen bij ons. Wij zijn dus op zoek naar een nieuwe secretaris!! (Tijdens dit schrijven is deze vacature nog niet ingevuld). Wij zouden het zeer op prijs stellen als er onder de leden en/of ouders van kinderen een functie binnen het bestuur zouden willen verrichten.

Komend najaar gaan Gerard de Groot en zijn dochter Anne samen met Klaas Tillema weer de boslopen organiseren. De data hiervoor zijn reeds bekend nl.: 13sept. – 11 okt. – 18 nov. – 13 dec. 2009 Hopelijk staan er weer vele sporters aan de start!!!

Vanuit het jeugdbestuur is melding gemaakt dat ze een prijs bij de KNSB hebben gewonnen met een voorstel om op een schaatsdag instructie te geven en wedstrijden te rijden. Specifiek voor de schoolklassen van de lagere school. Lees hier meer over verder in de Dweilpauze.

Rest mij U allen voor het komend schaatsseizoen op ijsbaan de Meent een sportief en genoeglijk schaatsseizoen toe te wensen.

Met vriendelijke groet,

Uw voorzitter,
Henk Smit

Inleveren kopij voor de Dweilpauze:
Vóór zondag 9 november 18u00

Gezocht:
Secretaris M/V

Meer informatie bij:
Henk Smit (072) 509 26 83

Fietstochten met de STG

Hans van Andel

Zaterdag 18 april: Rondje Texel

Dit jaar heel vroeg in het fietsseizoen staan we om 8:45 uur klaar bij de ijsbaan aan de Laanweg met twaalf fietsers en één fietster. Willem heeft zijn GPS op zijn stuur gemonteerd, dus volgen we hem trouw als hij de Molenweg in gaat en via de Oorsprongweg richting Groet fietst. Voor alle zekerheid fietst Ben nog even langs de Heereweg, want misschien dat Kees Admiraal daar nog staat te wachten. Bij Hargen is de groep weer compleet (zonder Kees). Er waait een sterke wind uit het noorden, dus dat betekent tot aan De Cocksdorp tegenwind. Jos en Willem rijden vanaf het begin op kop, en bij Callantsoog neemt Dennis de kop over van Willem. Bij de strandopgang net voorbij Callantsoog werden we andere jaren nog wel eens opgewacht door Rob Kemper, maar dit jaar stond hij hier niet. De rit gaat verder door de duinen en bij Fort Kijkduin blijven we ook aan de binnenkant van de dijk rijden. Of de GPS deze route heeft uitgekozen, of dat de steeds sterker toenemende wind de reden hiervoor is geweest weet ik niet, maar het fietste wel lekker luw en zodoende zijn we royaal op tijd voor de boot. Eenmaal van de boot rijden Jos en Willem weer voorop en moesten binnen een paar kilometer al twee keer de voeten aan de grond zetten. De eerste keer bij wegwerkzaamheden en de tweede keer bij een veerooster, waar wij aan de ene kant stonden en een kudde schapen aan de andere kant. Voor ons gingen ze niet aan de kant, maar gelukkig kwam er net een auto aan waarvoor ze wel opzij gingen zodat wij er ook tussendoor konden. In het bos ging de route volgens de GPS een klein stukje over een bospad en een stukje schelpenpad wat mij niet bekend voorkwam van andere jaren. Bij De Koog wisselden Dennis en Willem weer van plaats en reden we langs de sluffer naar de vuurtoren. Hier namen we royaal de tijd om wat te eten en te drinken. Hierdoor zijn we iets later vertrokken dan de bedoeling was, wat weer gevolgen heeft gehad voor de terugvaart. Met Willem en Ben voorop ging het lekker voor de wind langs en op de dijk richting boot. Bij de boot aangekomen, bleek deze net vertrokken. In het lutje en de zon konden we nu ± 50 minuten wachten op de volgende boot. Hier vertelde Frank dat hij slecht heeft kunnen slapen vanwege de spanning voor het fietsen. Eenmaal op het vaste land ging het in rap tempo huiswaarts. Het was intussen steeds harder gaan waaien, maar dat was voor ons alleen maar prettig. Vooral langs de Grote sloot. Al met al was het een mooie fietsdag met veel wind in ons voordeel. Een iets andere route, zoals deze keer, is niet verkeerd. Dit mag van mij ook wel.

Zaterdag 4 juli: Dammentocht

Met warm weer en de wind uit het westen vertrekken we om half negen met elf man richting Schoorldam. Hier gaan we de dijk op richting Krabbedam. Rob en Jos rijden hier op kop, want zij weten de weg door Warmenhuizen en via Heerhugowaard Noord komen we aan in Obdam. Zowel Ruud als Willem hebben hun GPS aan staan, en terwijl Willem alleen de route opneemt, heeft Ruud de Dam tot Dam-tocht van Le Champion in zijn GPS voorgeprogrammeerd en merkt op dat we deze niet helemaal volgen. Via Avenhorn komen we terecht bij Schardam aan het IJsselmeer, waarna we bij Etersheim een, volgens de GPS, doodlopende weg in rijden waar we bij het bezoekerscentrum van de molen De Breek stoppen voor vers gezette koffie met een nog warm stuk appeltaart uit eigen oven. Na deze rustpauze, waarbij de kippen tussen de stoel rondscharrelden, vervolgden we de route langs de molen terug naar de IJsselmeerdijk en fietsen we via Edam, Volendam en Katwoude richting Monnickendam. Hier gaan we plots rechtsaf en fietsen over een mooie slingerende weg langs Varkensland, waar velen van ons afgelopen winter nog hebben geschaatst. Dit stuk ging tegen de wind in richting Ilpendam. Langs de Purmerringvaart en het Noord-Hollands kanaal gaan we door Purmerend. Vanaf Neck nemen Gerard en Piet even de kop over van Rob en Jos, wat goed uitkomt want hier waait de wind sterk van voren. Bij Spijkerboor nemen Rob en Jos de kop weer over en gaat de route verder naar West Knollendam. In Assendelft wordt voor de tweede keer gestopt om vanaf daar door te gaan richting Busch en Dam en Krommeniesdijk om uiteindelijk in Uitgeest uit te komen. Dit alles was nog steeds tegenwind, dus in het stuk richting Castricum en Limmen kwam Maarten ook helpen door wat kopwerk te verrichten. Bij de Egmonden sloeg Ruud af richting Corus voor een bedrijfsfeestje en ging de rest van de groep via de Voert naar Bergen. Hier ging Theo via de vlotbrug naar huis en haakten Maarten en Gerjo af voor een paar boodschappen. Het laatste stuk van de route ging via de Omloop en bij de apotheek ging ieder een kant heen. Jos, Piet en Frank gingen richting de brug, Willem reed de Laanweg op en Gerard, Rob en ik vervolgden de weg via de Voorweg. Alles bij elkaar was het weer een leuke dag met goed weer en een route van ± 145 km vol verrassingen.

Zaterdag 22 augustus: Huizentour

Met goed fietsweer en een harde westenwind vertrekken we met acht man om klokslag half negen richting Schoorl. De groep had een stuk groter kunnen zijn, maar door een slechte planning van de tijdrit 's avonds was dit niet het geval. Vlak voor Warmenhuizen ging de route rechtsaf over het fietspad naar het transferium. Met Rob en Jos aan de leiding voor de route en het tempo fietsten we via 't Verlaat naar Veenhuizen. Al slingerend op de diverse dijkes, waarbij we wisselend tegenwind hadden, kwamen we met Jos en Willem op kop aan bij Driehuizen. Bij West Grafdijk krijgen we weer voor de wind en gaat de route verder richting Kwadijk en daarna langs het water naar Hobrede en Oosthuizen. Vanaf Oosthuizen fietsen we verder langs de rustige kant van het water naar Oudendijk waar onze eerste stop bij "Les Deux Ponts" staat gepland. Deze zou om ± 11:00 uur opengaan en we waren net een paar minuten te vroeg. Na wat twijfel over wachten of doorrijden, komt een paar minuten later de eigenaar aanrijden om de zaak open te doen en kunnen we op het terras genieten van een kop koffie met een punt Normandische appeltaart. Na deze stop vervolgen we onze weg via Grosthuizen naar het IJsselmeer en verder naar Hoorn. Hier fietsen we langs de haven en door het oude gedeelte waarna we door werkzaamheden aan de dijk via een omleiding weer op de juiste route terecht komen. Met nog steeds Rob en Jos aan de leiding gaan

we verder via Venhuizen naar Enkhuizen, waar we opnieuw op een stuk opengebroken weg stuiten. Via de berm en over een dijkje kunnen we toch onze route vervolgen om vervolgens bij Stede Broec via een prachtig fietspad langs de Drechterlandseweg te rijden tot aan Oost-Zwaagdijk. Hier komt Ruud samen met Jos op kop te rijden en gaat het tempo langzaam steeds iets omhoog. Via Hauwert en Oostwoud, waar Rob Jos heeft afgelost op kop fietsen we via het viaduct over de A7 naar Abbekerk, waar onze geplande stopplaats helaas was gesloten vanwege de kermis. Gelukkig was het volgende café in Lambertschaag wel geopend, dus hebben we daar alsnog even kunnen opsteken. De route gaat hiervandaan verder met Rob en John op kop richting Lutjewinkel waar we plotseling linksaf een veerooster over rijden om via een slingerweggetje vlak bij Haringhuizen uit te komen. Hier komen Jos en Piet op kop te rijden om het laatste stuk voor hun rekening te nemen. Via Blokhuisen komen we aan in Zijdewind, waarna we via Oudkarspel richting Warmenhuizen fietsen. Hier laten we Jos en Piet achter, waarna ikzelf samen met John op kop kom te fietsen voor het laatste stukje naar Schoorl. Aan het einde van de dag stonden er ± 160 km op de teller en heb ik genoten van een leuke dag met heel veel mooie stukken op de route.

4235 km: "Rondje" France

Ruud en Anita Wegman

Frankrijk-Benelux: Schoorl / Maastricht / Middellandse Zee/ Pyreneeën / Bologne-Sur-Mer/ Schoorl

Yes! roepen wij als we na 4231,5 km fietsen weer op het Schoorlse strand aankomen. Nog 4,5 km over de zee weg naar huis fietsen en onze megatrip zit er op. Anita sluit de cirkel van 4235 km door als eerste onze oprit op te fietsen. We zijn na 7 weken en 5 dagen (54 dagen) weer thuis!

Op donderdagochtend 23 april 2009 vertrekken we vanuit huis op onze nieuwe trekkingfietsen voor een rondje Frankrijk. Een hele uitdaging en best wel spannend hoor. Al hebben we vorig jaar al wel een rondje Benelux van 1750 km in drie weken op de racefietsen gefietst. In de Ardennen besloten we toen om in 2009 maar eens door te fietsen naar Zuid-Frankrijk.

We hebben ons goed voorbereid. Zo staat een groot deel van de tocht als route-track in onze nieuw aangeschafte GPS. Zo hoeven we alleen maar de paarse lijn op het schermje te volgen. Voor de zekerheid hebben we natuurlijk ook de officiële routeboekjes en een wegenatlas van Frankrijk mee. Onze fietsen wegen incl. bagage en gevulde bidons 45 en 43 kg. We hebben ook een klein tentje mee met twee luchtbedjes en slaapzakken.

Van Schoorl naar	Maastricht	de Oeverlandroute (LF7).
Van Maastricht naar	St-Marie-de-la-Mer	de Groene weg naar het zuiden.
Van Narbonne naar	Biarritz	de Kataren-Basken-route (Pyreneeën)
Van Marie-d'-Oleron naar	Saumur	de Jacobs-route.
Van Saumur naar	Boulogne sur Mer	de Bretagne-Normandie-route.
Van Boulogne sur Mer naar	Schoorl	de Noordzee-route (LF1).

We overnachten in de volgende 49 plaatsen waarbij de plaatsen met rustdag vet gedrukt: Schoorl, Vianen, St-Oedenrode, Maastricht, Jalhay, Sart, Wiltz, Bettembourg, Brulange, Luneville, Droiteval-Claudon, Gy, Arbois, Cernon, St-Marcel-Del-Accuiel, Hautrives, Francillon's-Roubion, Serignon-du-Comtat, Avignon, St-Marie-de-la-Mer, Cause-de-la-Selle, Narbonne, Paulignan (chateaux), Carcassonne, Mirepoix, St-Girons, St-Arroman, Juncalas (bij Lourdes), Oleron-St-Marie, Dax, Moustay, Taussat, Lacanau-Ocean, St-Amelie-sur-Mer, Royan, Aulnay, Sanxay, Saumur, Avoise, St-Leonard-des-Bois, St-Evroutt-N.D-du-Bois, Maillererage-sur-Seine, Martin-Eglise, Sailly-Hibeaucourt, Montreuil-sur-Mer, Wimereux, Diksmuide, Blankenberge, Renesse, Scheveningen en Schoorl.

De accommodaties waarin wij overnachten variëren van luxe hotels tot slapen in ons kleine tentje. Maar meestal ook in, Chambre d'Hotes, Pelgrim Gites, Gite de Etappes, Jeugdherbergen, Chalets en Chateaux. Omdat het zo vroeg in het seizoen is hebben we geen problemen met het vinden van slaapplekken. We slapen zo'n 10 keer in ons tentje. Ook slapen we een keer in een echt kasteel waar we werkelijk als vorsten (als enige gasten) worden onthaald. Het voert natuurlijk te ver om over alle plekken en momenten uit te wijden. Daarom hebben we een dagboek bijgehouden en 750 foto's gemaakt waardoor we al onze belevenissen hebben vastgelegd. In dit verslag dus slechts een samenvatting. De tocht is ons net als vorig jaar ontzettend goed bevallen. We fietsen door prachtige landschappen, ontmoeten veel leuke mensen, worden vaak gastvrij onthaald, rijden op mooie en goed fietsbare wegen. We fietsen door veel uitgestorven dorpen, komen door prachtige steden en we voelde ons steeds sterker worden. We rijden vrijwel niet verkeerd, krijgen slechts twee leuke banden, hebben steeds heel mooi weer en hebben helaas wel erg vaak een fikse wind tegen. Is het vooral in april in de in de nacht nog erg koud, fietsen we 3 ochtenden en 3 middagen in de spoelende regen, houden we 5 echte rustdagen, worden we weer een verliefd op elkaar, gaan we af en toe lekker uit eten, maken we meestal zelf gezond eten en we komen uiteindelijk aan drie mooie kusten: De Middellandse zee, de Atlantische oceaan en de Noordzee.

In de ochtend vertrekken we gemiddeld rond 08u30 en arriveren we rond 16u30 op de overnachtingsplaats. We verdelen de dagen grofweg in 4 fietsdelen van ±90 minuten en fietsen dus gemiddelde zo'n 6 uur per dag. We houden 3 grote stops van ±40 min. waardoor we dus elke dag gemiddeld zo'n 8 uur onderweg zijn. We fietsen uiteindelijk gemiddeld 86,43 km per dag met een gemiddelde snelheid van netto 14,4 km/h. Deze snelheid is dus incl. de noodzakelijke, foto-stopjes, plas-stopjes, smul-stopjes en remmen. Op de vlakke wegen zonder wind mee of tegen koersen we meestal gemiddeld zo'n 20 km/h. We kijken terug op een hele mooie periode en zijn vast van plan nog vaker grote fietstochten te gaan maken. Mocht er iemand na het lezen van ons verhaal de kriebels krijgen en twijfelt om ook een lange fietstocht te maken dan zeggen wij tegen hem of haar: Yes you can! Doen!

Klimduinrun blijft beproeving

SCHOORL - Ieder jaar lijkt het toch weer hoger en langer dan je kon herinneren. De Klimduinrun in Schoorl is en blijft een beproeving. Velen kwamen afgelopen zondag in de laatste meters ten val door pure vermoeidheid. In de laatste tien meter slaat de verzuring toe en worden de plaatsen bepaald. Dat het omhoog lopen in het mulle zand een speciale discipline is bleek maar weer uit het feit dat menig kampioen aan het wankelen werd gebracht. Het team van de Schaatstraininggroep Schoorl had veel getraind op het duin en dat was te merken. Zij bleven opvallend goed overeind tegen de gelouterde atleten. Vooral Jonas Konijnenberg deed het publiek versteld staan. In de series viel hij al op doordat hij halverwege al zo zeker was van de overwinning dat zijn armen al omhoog gingen. Ook de halve finale ging hem makkelijk af. In de finale moest hij toch zijn meerdere erkennen in Peter Wolters die veruit de beste was. Jonas werd uiteindelijke vijfde. Een prima plek voor de locale favoriet. Bij de jeugd pakte de STG Schoorl een mooie podiumplek. Daniel Ernste bemachtigde na een spannende race de derde plek.

Bron: STG in het Bergens Nieuwsblad, 30-9-09

Uitslagen Bosloop Schoorl zondag 13 september 2009

4 km Heren

plts	Naam	Woonplaats	Tijd
1	Jonas de Groot	Schoorl	20.34
2	Tom Smit	Schoorl	22.25
3	Thomas Koole	Schoorl	22.52
4	Arne Admiraal	Bergen	23.06
5	Peter Admiraal	Bergen	23.07

4 km Dames

Plts	Naam	Woonplaats	Tijd
1	Jeske Hoogeboom	Groet	18.27
2	Griet Flokstra	Alkmaar	30.51
3	Marijke Tamis	Groet	30.52

¼ marathon Heren

plts	Naam	Woonplaats	Tijd
1	Richard Smit	Waarland	43.45
2	Fred Smit	Waarland	45.56
3	Arthur Hopman	Alkmaar	46.46
4	Rob Berger	Warmenhuizen	46.55
5	Sander Bergers	Heerhugowaard	47.10

¼ marathon Dames

Plts	Naam	Woonplaats	Tijd
1	Jolanda Buter	Egmond	46.55
2	Susanne van der Weide	Schagerbrug	50.32
3	Laura Hak	Heerhugowaard	55.04
4	Susanne van den Hooff	Oudorp	55.36
5	Mirjam Hublaus	Purmerend	56.24

Data boslopen:
11 okt. – 18 nov. – 13 dec. 2009

J e u G D P A g I R A

'Tis weer voorbij...

..die mooie zomer! Wat een heerlijke zomer hebben we dit jaar gehad, goede trainingen, leuke activiteiten en natuurlijk super enthousiaste sporters! Zoals gewoonlijk kwamen voor de jeugd ook dit jaar weer de Zomer Kick Off en het uitje naar het zomerijs in Thialf voorbij. Bij de pupillengroep had de opkomst tijdens de zomertrainingen iets beter gekund; pr's in de winter worden ten slotte 's zomers gemaakt! De tijdritten werden dit jaar door weer iets meer jeugdleden bezocht dan vorig jaar, hopelijk zet de stijging zich door naar volgend jaar. Voor het komende winterseizoen is de jeugdcommissie al weer druk bezig: de Winter Kick Off en het schaatskamp staan uiteraard weer op de agenda en er wordt meegeholpen met het organiseren van de eerste Schoorlse Schaats Sportdag. Dan nog een wijziging bij de jeugdcommissie: Brigitte Veldt is helaas gestopt met schaatsen en dus ook bij ons jeugdbestuur. In Bas Elsenaar hebben we een goede vervanger gevonden!

KNSB Jeugdplan 2009

Afgelopen mei heeft de KNSB een wedstrijd uitgeschreven voor schaatsclubs om een plan te bedenken om kinderen aan het schaatsen en/of skaten te krijgen. Dit plan moest gemaakt zijn door jongeren binnen de verenigingen en voorzien in het promoten van de schaatsport. De STG Schoorl heeft een plan ingediend en daarmee de 2e prijs gewonnen, dit betekent dat we van de KNSB het plan mogen gaan uitvoeren!

Het plan houdt in grote lijnen het volgende in: We gaan een Schaats Sportmiddag organiseren voor de kinderen van groepen 6 en 7 van de basisscholen uit Schoorl en Groet. De kinderen zullen tijdens deze middag in aanraking komen met diverse schaatsonderdelen, zoals ice-hockey, een behendigheidsparcours, techniektraining van Kai Bloetjes, schaatsquiz, stempeltocht en natuurlijk ontbreekt de koek en zopie tent niet. De doelstelling van deze middag is om zoveel mogelijk basisschool kinderen bekend te maken met de schaatsport.



Klimduinrun

Op zondag 27 september stonden een aantal leden van de STG aan de start van de KlimduinRun. In super mooie kleding, gesponsord door: **Van der Meulen Makelaardij uit Schoorl**, stalen we de show op 'ons' duin! Met 3 finaleplaatsen en 2 halve finales is het een enorm succes geweest. Daniël Ernste haalde zelfs met een 3^e plaats het podium bij de jongens tot en met 12 jaar en Jonas Konijnenberg eindigde op een knappe 5^e plaats tussen de grote jongens! Jan Nagelhout, Jonas Konijnenberg, Kevin Kager, Daniël Ernste, Arne Admiraal, Meike Hoogetboom, Bernadette Ramaker, Doris Konijnenberg en Jeske Hoogetboom: hartstikke goed gedaan!



Jonas Konijnenberg in de finale van de KlimduinRun

Foto: Nicolette van Leijden

Kalender

Oktober 2009

- 10 okt Winter Kick Off – ijsbaan open
- 11 okt 2^e bosloop
- 12 okt Bernadette Ramaker jarig
- 12 okt 1^e ijstraining
- 29 okt Doris Konijnenberg jarig
- 31 okt Daniël Ernste jarig
- 31 okt 1^e clubwedstrijd

November 2009

- 7 nov Sanne Boersma jarig
- 8 nov 2^e clubwedstrijd
- 8 nov 3^e bosloop
- 12 nov Karin Kramer jarig
- 21 nov 3^e clubwedstrijd
- 27-29 nov Schaatsweekend
- 29 nov Tessa Duivenvoorden jarig
- 30 nov Jeske Hoogetboom jarig

Uitnodiging Schaatskamp 2009

Beste pupillen en junioren,

Jullie zijn weer van harte uitgenodigd voor het schaatskamp van 2009. Dit jaar gaan we naar Eindhoven. De jeugdaccommodatie waar we zullen overnachten, ligt vlakbij Valkenswaard.

Wanneer?

Het schaatskamp valt in het weekend van 27, 28 en 29 november. Zoals altijd vertrekken we om 18:00 uur uit Schoorl (bij de Oorsprong) en zijn we op zondag dezelfde tijd weer terug bij de Oorsprong.

Programma:

Tijdens het kamp staat het schaatsen natuurlijk helemaal centraal. Naast het schaatsen op de baan gaan we ook aandacht besteden aan dingen om het schaatsen heen. Zoals het slijpen van de schaatsen, de kleding en er zal gefilmd worden zodat de techniek bekeken kan worden. Op deze manier proberen we weer eens op een andere manier naar het schaatsen te kijken.

Daarnaast speelt het huiswerk, ontspanning en vooral het groepsgevoel een grote rol. Voor het maken van huiswerk vragen wij, bij opgave voor het kamp, een inschatting te geven van de hoeveelheid huiswerk. Wij houden hier rekening mee in de planning.

Wie mogen ermee?

Alle pupillen en junioren mogen mee. Ook de jongste pupillen zijn dus gewoon welkom. Vorig jaar heeft uitgewezen dat dit prima te doen is.

Meenemen:

Slapen: hoeslaken, slaapzak en kussen.

Sporten: alle kleding die nodig is voor hardlopen, schaatsen en zwemmen.

Huiswerk; alle relevante boeken e.d.

Voor het zwemmen is het handig een plastic tas mee te nemen voor de natte spullen.

Al het andere wordt verzorgd door de kampeiding.

Kosten:

De kosten zijn € 50. Het bedrag kan worden overgemaakt op rekeningnummer 35.85.02.918. Bij afmeldingen in de laatste week voor het kamp blijft 50% van het bedrag verschuldigd.

Aanmelden:

Je kan je aanmelden door een mail te sturen aan: jan.nagelhout@quicknet.nl of door het inleveren van onderstaand briefje .

Ja, ik meld me aan voor het schaatskamp!

Nee, ik kan helaas niet mee.

Mijn naam is:

Ik moet huiswerk maken en wel uur.

Bijzonderheden als dieet wensen en medicijnen:

Winterkost

Cees stoop

De eerste winterkost van dit seizoen gaat weer eens over pasta, een onontbeerlijke voeding voor sporters. Pasta's zitten vol voedingsstoffen. Zoals bekend eten veel sporters vóór een wedstrijd of training graag een bord pasta. Pasta levert namelijk veel koolhydraten die het lichaam nodig heeft om de spieren van energie te voorzien. Naast koolhydraten bevatten pasta's ook veel eiwitten, B-vitamines en mineralen. Nog beter is het om voor een volkoren pasta te kiezen, daarin is het gehalte aan vitamines en mineralen nog hoger, daarnaast bevat volkoren pasta ook meer vezels. Pasta is het lekkerst "al dente". Dit betekent dat ze net gaar genoeg gekookt is, zodat de pasta nog een beetje bite heeft. Op de verpakking van pasta staat gelukkig altijd de kooktijd aangegeven, kies daarbij dan voor de kortste tijd (meestal 8 minuten) om de pasta "al dente" te koken. Pasta gaart namelijk altijd nog een beetje na. Neem voor het koken van pasta altijd een grote pan. Voor het beste resultaat heb je ongeveer 1 liter water voor 100 gram pasta nodig. Als je minder water gebruikt is de kans groot dat de pasta gaat plakken. Om dat laatste tegen te gaan gooi ik altijd een scheut (knoflook)olijfolie in het kookwater, anderen geven de voorkeur om een beetje olijfolie over de afgegoten pasta te sprenkelen, iets wat ook nog een aparte smaak en geur aan de pasta geeft. Linzen bevatten complexe koolhydraten, veel vezels, plantaardige eiwitten, ijzer, fosfor, magnesium en B-vitaminen.

Dan het recept: **Pasta (in dit geval geen lange pasta zoals spaghetti) met linzen.**

Wat is er nodig voor 4 personen:

2 sjalotjes (gesnipperd), 2 teentjes knoflook (gesnipperd), 1 theelepel (vers gehakte) rozemarijn, 400 gram pasta, 1 blikje linzen van 300 gram (afgespoeld en uitgelekt), 1 eetlepel fijngehakte gemengde kruiden zoals basilicum, peterselie en bieslook, zout, 150 gram magere gerookte spekblokjes (niet écht gezond, maar wel heel lekker), 1 eetlepel extra vergine olijfolie en versgemalen peper.

Hoe moet het bereid worden:

Bak de spekblokjes op laag vuur tot ze knapperig zijn en nagenoeg al het vet gesmolten is. Voeg hieraan de sjalotjes, de knoflook en de rozemarijn toe en bak het een paar minuten mee tot dat de sjalotjes er glazig uitzien. Kook de pasta in ruim water met zout (en wat olijfolie) beetgaar (al dente) en giet het af.

Voeg ondertussen de uitgelekte linzen toe aan het spek en de kruiden en houdt het mengsel op laag vuur warm tot de pasta gekookt en daarna afgegoten is.

Schep alles in een pan door elkaar, giet er een eetlepel olijfolie over en breng het op smaak met versgemalen peper.

Eet smakelijk en tot op het ijs,

Cees Stoop

Gezocht M/V

Secretaris m/v

De club zoekt: Een secretaris, penvoerder of abactis is de functie van de persoon die de verslaglegging doet van een organisatie, zoals van een vereniging of een stichting. Vaak doet een secretaris echter meer, hij of zij bereidt bijvoorbeeld de vergaderingen voor en houdt de opvolging van de acties in de gaten. Het woord secretaris betekent geheimhouder. Abactis is de Latijnse benaming van secretaris en wordt wel eens gebruikt binnen studentenverenigingen. De secretaris zit tijdens (formeel) vergaderingen rechts van de voorzitter.

Binnen verenigingen

De secretaris binnen een vereniging heeft als taak het maken van notulen tijdens een vergadering. Ook het schrijven van brieven en uitnodigingen is een van de taken. Tegenwoordig is de secretaris ook contactpersoon voor ingekomen e-mailberichten van de vereniging en het bestuur, en verzorgt hij of zij daarnaast de uitgaande e-mails. Hij of zij zorgt ervoor dat de vereniging wettelijk in orde blijft door de wetgeving op te volgen.

Bron: Wikipedia.nl, de vrije encyclopedie

Clubkampioenschappen

De clubkampioenschappen zijn als volgt geregeld:

Onderstaande afstanden worden per categorie verreden in een schema, waarvan de data door de wedstrijdsecretaris worden vastgesteld. Dit schema is afhankelijk van de aan ons toegewezen wedstrijduren en zal zo snel mogelijk bekend worden gemaakt. Vervolgens wordt hierover een klassement opgesteld.

Pupillen C t/m F Dames	100 m	300 m	300 m	500 m
Pupillen C t/m F Heren	100 m	300 m	300 m	500 m
Pupillen A – B Dames	100 m	300 m	500 m	700 m
Pupillen A – B Heren	100 m	300 m	500 m	700 m
Junioren C Dames	500 m	500 m	1000 m	1000 m
Junioren C Heren	500 m	500 m	1000 m	1500 m
Junioren B Dames	500 m	500 m	1000 m	1500 m
Junioren B Heren	500 m	500 m	1000 m	1500 m
Junioren A Dames	500 m	500 m	1000 m	1500 m
Junioren A Heren	500 m	1000 m	1500 m	3000 m
Neo-senioren Dames	500 m	500 m	1000 m	1500 m
Neo-senioren Heren	500 m	1000 m	1500 m	3000 m
Senioren Dames	500 m	500 m	1000 m	1500 m
Senioren Heren	500 m	1000 m	1500 m	3000 m
Veteranen Dames	500 m	500 m	1000 m	1500 m
Veteranen Heren	500 m	1000 m	1500 m	3000 m

Wanneer welke afstanden?

De wedstrijdsecretaris bepaald wie er wanneer en welke afstanden rijdt. Hierbij moet hij rekening houden met de in deze volgorde genoemde punten:

1. Indeling van het clubkampioenschap.
2. Het aantal deelnemers en de beschikbare ijstijd.
3. Dat er per categorie dezelfde afstand in hetzelfde wedstrijduur gereden moet worden.

Aanmelden voor het clubkampioenschap

Elders in dit clubblad staat vermeld hoe je kunt aanmelden voor de wedstrijden die worden verreden voor het clubkampioenschap.

Clubwedstrijden 2009-2010

Hallo allemaal,

De schaatsen alweer uit het vet, gerond en geslepen. Want er mag weer geschaatst worden!

En voor de liefhebbers zijn er natuurlijk ook weer club wedstrijden.

Om een indruk te krijgen van het aantal deelnemers worden jullie daarom verzocht je voorlopig op te geven. De data en tijden staan hieronder.

Za 31 oktober 2009	20:45 – 23:30
Zo 8 november 2009	18:00 – 20:00
Zo 21 november 2009	18:45 – 23:15
Za 20 december 2009	18:00 – 21:00
Zo 2 januari 2010	18:45 – 21:30
Za 6 maart 2010	18:45 – 23:15

Je kunt je schriftelijk of per e-mail opgeven bij mij.

E-mail: aadenouden@cs.com of adres: Esdoornplantsoen 53, 1871SR Schoorl, t.a.v. Ad den Ouden.

Groepsindeling ijstraining 2009-2010

Groep Albert - Meike A01 hpe <i>Lars vd Pauw Kraan</i> hpd <i>Floris de Vries</i> hpd Casijn Schröder hpc <i>Pelle Jaspers</i> dpf Myrthe van Dok dpe <i>Tessa Duijvenvoorden</i> dpd <i>Laura Duijvenvoorden</i> dpd <i>Isabelle van Veen</i> dpc Karin Kramer dpc <i>Nena Wassenaar</i>	Groep Jan A01 hpc <i>Mats vd Pauw Kraan</i> hpb <i>Tim Duijvenvoorden</i> hpb Arne Admiraal hpb Daniel Ernste dpc Eva Kaandorp dpc Juliet Kor dpb Mirte Bos dpb Chayenne Kager dpb Sanne Boersma dpa Iris Kater	Groep Joop A01 dpa Bonnie Berkeveld dpa Majsja Storbeck dc1 Eline Bakker hc1 Arnout Schekkerman hc1 Timo Möls dc1 Julia Faber hc2 Kevin Kager hb2 Wouter Voorberg ha1 Maarten Elsenaar hn1 Bas Elsenaar vet Peter Admiraal vet Cees Stoop	Groep Wim A01 vet Hermieke Veldman vet Maddie Pauptit vet Heijo Scharf vet Rob Kemper vet Anja Tillema vet Gerjo Elsenaar vet Ad den Ouden vet Gosse Wijma vet Jan Braas vet Gerard van der Oord vet Simon Bakker
--	--	--	---

Groep Joop A02 dc1 Jeske Hoogeboom dc2 Doris Konijnenberg da2 Meike Hoogeboom db2 Bernadette Ramaker ds Marieke Stoop ha1 Mats Peperkamp ha2 Jonas Konijnenberg hs Yuri van Assem hs Dennis van Dok hs Jan Nagelhout hs Jasper Baan hs Ivo Stoop vet Fred Louter	Groep Wim A02 hs Sander de Moel hs Joris Meijer hs Ton Bruin hs Jos van Andel vet Frank Smit vet Marcel Wever vet Hans Tesselaar vet Kees Braas vet Theo Wever vet Kees Blankendaal vet Louis de Moel vet Kees Hof vet Albert Veenstra vet Jaap Nieuwland vet Jan Karsten vet Gerard Dekker vet Hans van Andel	Groep A03 vet Anita Wever vet Karin Witte vet Jeroen Dekker	Groep Joop A04 dc1 Jeske Hoogeboom hc2 Kevin Kager dc2 Doris Konijnenberg db2 Bernadette Ramaker hb2 Wouter Voorberg da2 Meike Hoogeboom ha2 Jonas Konijnenberg hs Jan Nagelhout vet Fred Louter vet Peter Admiraal vet Cees Stoop vet Ad den Ouden vet Simon Bakker
--	--	---	--