SPEKGLAD

Schaatsseizoen 2019/2020

IJsclub “Nut en Vermaak”

Opgericht 13 januari 1893

Wenst u

www.ijsclubstompwijk.nl

IJsclub Nut en Vermaak

Bestuur

Voorzitter	Marc Hilgersom	voorzitter@ijsclubstompwijk.nl
Secretaris	Ineke Verburg	secretaris@ijsclubstompwijk.nl
Penningmeester	Femke Wijsman	penningmeester@ijsclubstompwijk.nl
Bestuurslid	Frank Suijten	bestuurslid@ijsclubstompwijk.nl
Bestuurslid	*vacant*	

Ereleden

Sjaak Disseldorp †
Regina de Winter
Joke Juffermans
Anton van der Haar
Kees Juffermans
Frans Oliehoek
Tom de Haas

Trainers

Uithof Senioren	Tom de Haas
	Wim de Groot
Uithof Jeugd	Frank Suijten
	Willem Jan Molleman
	overige trainers ism cluster
Leiden Jeugd	Andre Loomans
	Annemarie Juffermans
	Martijn van Es
	overige trainers ism cluster

Cluster

Tom de Haas
Maria de Bont - Ijsclub Zoeterwoude
Koos van der Geest - STGV
Edo Kruidering - IHCL
Max Blondeau - IJVL

Commissie PR

Stef Verburg
Marc Hilgersom

Commissie Evenementen

Frans Oliehoek
Jolanda de Winter

Algemene gegevens

Website	www.ijsclubstompwijk.nl
emailadres	info@ijsclubstompwijk.nl

www.facebook.com/ijsclubstompwijk

Commissie jeugd

Femke Wijsman
Claudette Juffermans
Jolanda de Winter

Commissie Natuurijs

Erwin van Es
Frans Oliehoek
Leo de Haas

SPEKGLAD
Jaarblad van de Stompwijkse IJsclub "Nut en Vermaak"

Nummer 27
November 2020
Oplage: digitaal

Redactie:
Femke Wijsman, Ineke Verburg
Marleen de Haas en Marc Hilgersom

Redactionele bijdragen kunt u inleveren bij:

spekglad@ijsclubstompwijk.nl

Inhoudsopgave

Van de voorzitter 4
Brief van bestuur 6
Wat is schaatsen en skeeleren toch leuk! 8
Uitslagen langebaan seizoen 2019 – 2020 10
Tijdrit 15
Tijdrit uitslagen en verslag 2019 17
Carnaval 2019 19
Wandeltocht 'Rondom Stompwijk' 20
Uitslagen Leiden Seizoen 2019 -2020 22
Van rijder naar ploegleider, naar rijder en weer terug 26
Marathonuitslagen Johan Bakker seizoen 20219-2020 28
Marathonuitslagen Tjilde Bennis seizoen 20219-2020 29
Marathonuitslagen Christiaan Hoekstra seizoen 2019-2020 31
Seizoen 2019/2020 van Christiaan Hoekstra 32
Persoonlijke records clubleden 35
Road to Innsbruck 2020 36
Schaatsclinic voor jeugdleden op de Uithof 42
Zomerkamp op Veld 11 in Zoeterwoude 44
De ervaring van een trainer 46
Kerstkamp 2019 48
Dooifeest 2019 48
Poldercross 2.0 editie 2019 51
Lijst met adverteerders 53

Sporten met Irene

De mooiste sportschool is buiten

zoeterwoude www.sportenmetirene.nl irene@sportenmetirene.nl

coop compact Stompwijk

administratiekantoor
VAN BOHEEMEN

Wij werken graag voor MKB-ers
die net zoveel passie voor hun vak
hebben als wij voor het onze.

Doctor van Noortstraat 134
2266 HB Leidschendam
071 580 48 47
ld@van-boheemen.nl

Winkelhaak 77
2495 AX Den Haag
070 800 82 88
dh@van-boheemen.nl

van-boheemen.nl

Van de voorzitter

Door Marc Hilgersom

Beste leden, vrijwilligers, sponsoren en donateurs,

Voor u ligt, na anderhalf jaar, ons jaarblad Spekglad. Deze 27e editie is wat later uitgebracht dan jullie gewend zijn. Dit past wel in het toch al zo vreemde kalenderjaar 2020. In deze kersteditie kijken we terug op het seizoen 2019/2020.

Mogelijk hebben jullie de jaarvergadering, die traditiegetrouw gehouden werd in november, gemist. In onze laatste jaarvergadering hebben wij gesproken over het verplaatsen van deze vergadering naar mei om deze te combineren met de seizoensafsluiting. Aankomende mei zal de jaarvergadering dus georganiseerd worden, in de hoop met een gezellige afsluiting van het schaatsseizoen waarbij iedereen aanwezig kan zijn.

Seizoen 2019/2020 begon als ieder ander seizoen. Op de 1e Pinksterdag hebben we nog met zijn allen kunnen wandelen op de mooie routes van onze wandeltocht 'Rondom Stompwijk'. Tijdens de Stompwijkse kermis 2019 was er wederom een editie van Poldercross 2.0 en in oktober begonnen gewoon de schaatslessen. Hoe anders eindigde dit seizoen abrupt begin maart van dit jaar. Nederland ging in gedeeltelijke lockdown, sporten in grote groepen op een ijsbaan mocht niet meer en de aankondiging van de lockdown betekende direct de afsluiting van seizoen 2019/2020. Traditionele wedstrijden als de Andries Kwikbokaal op de ijsbaan in Leiden en onze clubkampioenschappen in Den Haag konden niet meer georganiseerd worden en activiteiten als de mini-Elfstedentocht en het dooifeest konden ook niet meer plaatsvinden. Uiteraard waren deze maatregelen nodig maar het was toch jammer om zo dit schaatsseizoen te moeten afsluiten.

Helaas heeft koning winter zich niet laten zien dit seizoen. Wederom een jaar zonder natuurijs en Koek- en Zopie op de Vogelplas. Maar niet getreurd, we zijn weer een jaar dichter bij een nieuwe natuurijsperiode. Dit seizoen hebben we wel wekelijks kunnen genieten van de prestaties van Christiaan, Tjilde en Johan tijdens de landelijke marathonwedstrijden. Zowel Christiaan als Johan hebben hier een mooi verslag over geschreven. Een ander clublid en trainer, Willem-Jan Molleman, heeft dit seizoen ook een hele mooie prestatie geleverd in Innsbruck. Zijn verslag van dit avontuur is de moeite van het lezen waard!

Zowel tijdens de wintertrainingen, zomertrainingen en de verschillende kampen werken wij veel samen met de ijsclubs uit Zoeterwoude, Voorschoten en Leiden. Deze samenwerking is van belang voor onze club om een gevarieerd trainingsaanbod te kunnen bieden op verschillende niveaus. Een samenwerking met verschillende verenigingen vergt inspanning van alle verenigingen. Wij hopen dat de samenwerking ook in de komende jaren goed blijft gaan zodat alle clubs hiervan kunnen blijven profiteren want zonder de samenwerking hebben wij als IJsclub een grote uitdaging.

In deze editie van Spekglad treffen jullie ook allemaal een brief aan van het bestuur. Deze brief is bedoeld als dringende oproep voor nieuwe bestuursleden. In eerdere jaarvergaderingen hebben wij deze oproep ook gedaan om nieuwe bestuursleden te werven maar tot op heden hebben nog geen nieuwe kandidaten zich gemeld. Deze brief en eerdere oproepen worden dit jaar alleen nog maar actueler omdat ook mijn bestuurstermijn afloopt en ik afscheid ga nemen als voorzitter van het bestuur. Na ruim 9 bestuursjaren ga ik de beroemde voorzittershamer overdragen aan mijn opvolger waarbij ik er alle vertrouwen in heb dat er weer een voltallig bestuur aan tafel zit.

Tot slot wil ik graag alle trainers, juryleden, commissieleden en vrijwilligers bedanken voor jullie inzet afgelopen seizoen en hoop ik dat we elkaar snel weer eens kunnen treffen op een van onze activiteiten.

Veel leesplezier,

Marc Hilgersom, voorzitter IJsclub Nut en Vermaak.

INSTALLATIEBEDRIJF
RUUD VURENS
STOMPWIJK
WWW.VURENS.NL

VAKMENSEN
als het om bouwen gaat
www.grannemanbv.nl
AANNEMINGSBEDRIJF
GRANNEMAN B.V.
STOMPWIJK
Huyssitterweg 37, 2266 HE Leidschendam
TEL.
071 - 580 33 33
NIEUWBOUW
VERBOUW
ONDERHOUD
RENOVATIE
RESTAURATIE
PROJECTONTWIKKELING

Brief van bestuur

Door bestuur IJsclub Nut en Vermaak

Beste leden en vrienden van IJsclub Nut en Vermaak,

In de jaarvergadering van 2019 hebben wij als bestuur de vraag gesteld of de jaarvergadering van IJsclub Nut en Vermaak mogelijk verplaatst kan worden naar het voorjaar. Dit om de jaarvergadering te kunnen combineren met een barbecue.

Afgelopen jaar is er door COVID-19 helaas geen barbecue geweest, sterker nog, alle activiteiten vanaf maart tot heden zijn afgelast. Wij hopen dat we in seizoen 2020/2021 wel een aantal activiteiten kunnen organiseren en dat wij het seizoen feestelijk kunnen afsluiten. Maar de tijd zal het leren. Zeker omdat op het moment van schrijven er een lockdown wordt aangekondigd tot 19 januari 2021.

Ondanks dat het momenteel lijkt alsof de wereld een beetje stilstaat, er mag niet veel en iedereen wordt geadviseerd zo veel mogelijk thuis te blijven, zijn er wel dingen die 'gewoon' doorgaan. Er wordt, zij het een beetje aangepast, geschaatst dit seizoen en ook de bestuurstermijnen van onze bestuursleden tellen door. Sinds het aflopen van het bestuurstermijn van Jolanda de Winter is er al een vacante positie binnen het bestuur van onze club en dit jaar loopt ook mijn termijn af. Ik heb ook besloten om mezelf niet meer herkiesbaar te stellen, na ruim 9 bestuursjaren van onze mooie club wil ik graag ruimte maken voor nieuw bloed in het bestuur. Omdat in het volgende jaar nog 2 bestuurstermijnen aflopen en deze personen zich ook niet herkiesbaar willen stellen begint de noodzaak voor interesse van nieuwe kandidaten voor ons bestuur wel erg hoog te worden.

Via deze weg willen wij daarom met klem aan al onze leden vragen of er geïnteresseerden zijn om plaats te nemen in het bestuur van de oudste sportvereniging uit gemeente Leidschendam-Voorburg. Je komt terecht bij een leuke groep bestuursleden in een vereniging die het hele jaar actief is, in de winter met het schaatsen en in de zomer met de zomertrainingen. Naast onze trainingen organiseren we het hele jaar door wel activiteiten, met de Wandeltocht 'Rondom' Stompwijk, Poldercross 2.0 en fietstijdrit als een aantal voorbeelden.

Heb je interesse en ben je nieuwsgierig naar de activiteiten van het bestuur dan kun je een van de bestuursleden benaderen. Wij hopen dat wij tijdens de afsluitende barbecue en jaarvergadering nieuwe kandidaten hebben zodat zij voorgesteld kunnen worden aan onze leden en na goedkeuring van de vergadering mogen plaatsnemen in het bestuur.

Wij zien de interesse met veel belangstelling tegemoet. Het kan en mag niet gebeuren dat onze club ten onder gaat doordat we geen enthousiaste mensen meer kunnen vinden voor het bestuur.

Namens IJsclub Nut en Vermaak te Stompwijk,

Marc Hilgersom
Ineke Verburg
Femke Captein-Wijsman
Frank Suijten

Loon- Verhuur en aannemingsbedrijf

Van Swieten BV

Huyssitterweg 7 - 2266 HE Stompwijk 06-21280020 071-5802195

* Grondverzet
* Sloopwerken
* Cultuurtechnische werken
* Levering van grond, zand etc.
* Agrarische loonwerkzaamheden
* Baggerwerkzaamheden
* Groenvoorziening
* Onderhoud van sportvelden
* Het persen van div. maten vierkante en ronde balen (hooi, stro en gras)

Timmerbedrijf

Martijn van Es

- Nieuwbouw
- Verbouw
- Onderhoud
- Renovatie
- Badkamers

Info@timmerbedrijf-martijnvanes.nl
www.timmerbedrijf-martijnvanes.nl
06-11054487 Stompwijk

Technische installaties
DE HAAS
Miele PROFESSIONAL

Wat is schaatsen en skeeleren toch leuk!

Door Laura Loomans

Ik ben Laura Loomans en ben 8 jaar. Ik zit sinds vorige jaar op schaatsen bij de Ijsclub Stompwijk. Hoe dat zo gekomen is…. Toen ik rond de 6 was ging ik met Opa Wim Loomans wel eens mee naar de Uithof en vond dat erg leuk. Opa gaf dan aanwijzing hoe ik het moest doen. Daarna natuurlijk warme chocolademelk drinken en roze koek eten.
Nadat ik van Handbal af ging heb ik 3 proeflessen genomen en daar wilde ik wel mee verder. Heb in de zomer skeeleren gedaan en in Oktober 2019 schaatsen in Leiden met de ijsclub. Met mijn schaatsleraar Gerard kan ik lekker lachen. Af en toe is het vallen en opstaan. Heb ook al klein ongelukje gehad waardoor ik een snee in mijn kin had. Effe naar het ziekenhuis laten plakken en de week erna gewoon weer op de schaats op. Het is jammer dat de Clubkampioenschappen niet doorging. Heb nog nooit met wedstrijden meegedaan. Maar deze zou ik samen met me vader doen. En Opa die zou die dag klokken voor de Ijsclub. Helaas door de Corona ging die niet door. Gelukkig mogen we binnenkort weer skeeleren en. Heb nu al zin in het volgende jaar schaatsen.
Iedereen die denkt dat schaatsen misschien wel leuk is zou ik zeggen kom het proberen!

LSS
Automatisering

LSS
Telecom

André Loomans, uw partner voor:

-Levering en installatie van:
Computers, Laptops, Servers, Routers, Firewalls, Internet verbindingen.

-Systeem en Netwerkbeheer

-Hosting van diversen (maatwerk) diensten uit de Cloud.

-Zakelijk VOIP (telefooncentrale in de Cloud)

Van der Weijden
veevoederhandel.nl

Christiaan Hughensstraat 8-a
2665 KX Bleiswijk
Tel: 010-229 01 90
Fax: 010-229 01 91
Mobiel: 06-21 834 776

info@veevoederhandel.nl

Open maandag t/m vrijdag 12.00 – 18.00 uur
Zaterdag: 9.00 – 15.00 uur

Uitslagen langebaan seizoen 2019 - 2020

Bron: Speedskatingresults.com

Naam	Cat. L.B.	Resultaten seizoen 2019/2020						
Willem Jan Molleman	H40							
Datum	100	300	500	1000	1500	3000	5000	Plaats
20-10-2019			44,08		2.16,02			Den Haag
26-10-2019			43,06	1.26,05				Erfurt (GER)
27-10-2019			43,08		2.14,02			Erfurt (GER)
02-11-2019			43,05			4.44,01		Enschede
17-11-2019			43,02		2.12,00			Heerenveen
01-12-2019			47,00					Den Haag
04-01-2020			43,05		2.16,06			Den Haag
16-01-2020			44,02			4.50,04		Innsbruck (AUT)
17-01-2020					2.16,00			Innsbruck (AUT)
18-01-2020				1.29,00				Innsbruck (AUT)
15-02-2020			43,09			4.50,00		Utrecht
16-02-2020					2.16,03			Utrecht
	* = Persoonlijk record						Aantal PR's	0

Naam	Cat. L.B.	Resultaten seizoen 2019/2020						
Erna Molleman	D35							
Datum	100	300	500	1000	1500	3000	5000	Plaats
19-10-2019			49,02	1.37,04*				Den Haag
27-10-2019			49,01		2.26,01*			Den Haag
14-12-2019			47,08*		2.28,04			Den Haag
15-12-2019						5.17,03*		Den Haag
25-01-2020			49,01		2.29,01			Den Haag
	* = Persoonlijk record						Aantal PR's	4

Naam	Cat. L.B.	Resultaten seizoen 2019/2020						
Tjilde Bennis	DN3							
Datum	100	300	500	1000	1500	3000	5000	Plaats
	* = Persoonlijk record						Aantal PR's	0

Naam	Cat. L.B.	Resultaten seizoen 2019/2020						
Nadine Turk	DN2							
Datum	100	300	500	1000	1500	3000	5000	Plaats
	* = Persoonlijk record						Aantal PR's	0

Naam	Cat. L.B.	Resultaten seizoen 2019/2020						
Olaf Verburg	HA2							
Datum	100	300	500	1000	1500	3000	5000	Plaats
19-10-2019			46,08	1.34,01				Den Haag
17-11-2019			46,05		2.27,00			Den Haag
24-11-2019						5.06,07		Den Haag
30-11-2019			47,06		2.25,01			Utrecht
01-12-2019				1.34,09				Utrecht
08-12-2019			47,07		2.26,09			Den Haag
20-12-2019						5.28,04		Den Haag
29-12-2019			47,01	1.38,04				Den Haag
04-01-2020			45,01			5.04,08		Enschede
05-01-2020					2.28,01			Enschede
11-01-2020						5.09,02		Den Haag
19-01-2020			46,09	1.34,07				Den Haag
05-02-2020			49,00		2.41,04			Zakopane (POL)
23-02-2020			47,06		2.30,05			Den Haag
29-02-2020			48,05				9.13,00*	Den Haag
	* = Persoonlijk record						Aantal PR's	1

Naam	Cat. L.B.	Resultaten seizoen 2019/2020						
Erben van der Lans	HA1							
Datum	100	300	500	1000	1500	3000	5000	Plaats
13-10-2019			43,04	1.31,07				Den Haag
20-10-2019	11,05	26,01	42,07					Den Haag
17-11-2019			43,01		2.24,00			Den Haag
24-11-2019						5.01,00		Den Haag
01-12-2019	11,02	27,02	43,08					Den Haag
29-12-2019			43,02	1.29,03				Den Haag
04-01-2020	11,00	26,07	42,09					Den Haag
19-01-2020			43,04	1.31,08				Den Haag
01-03-2020	11,03	26,07	42,06					Den Haag
	* = Persoonlijk record						Aantal PR's	0

Naam	Cat. L.B.	Resultaten seizoen 2019/2020						
Freek Bennis	HA1							
Datum	100	300	500	1000	1500	3000	5000	Plaats
20-10-2019			42,08		2.12,02			Den Haag
27-10-2019						4.39,02		Den Haag
09-11-2019			42,08	1.25,09				Den Haag
17-11-2019			42,07		2.13,05			Den Haag
24-11-2019						4.35,01		Den Haag
01-12-2019	11,04	27,05	43,06					Den Haag
08-12-2019			42,00		2.14,00			Den Haag
11-12-2019		26,06	41,01*		2.08,05			Heerenveen
21-12-2019			42,04		2.09,01			Den Haag
22-12-2019						4.36,00		Den Haag
29-12-2019			43,03	1.26,05				Den Haag
04-01-2020			42,01		2.08,03			Den Haag
19-01-2020			42,04	1.24,07*				Den Haag
26-01-2020			42,02		2.12,03			Den Haag
02-02-2020						4.34,08*		Den Haag
23-02-2020			42,00		2.08,03*			Den Haag
29-02-2020			43,01				8.10,01*	Den Haag
01-03-2020	11,04	26,09	42,00					Den Haag
	* = Persoonlijk record						Aantal PR's	5

Naam	Cat. L.B.	Resultaten seizoen 2019/2020						
Guus Dungelmann	HB2							
Datum	100	300	500	1000	1500	3000	5000	Plaats
20-10-2019	11,03		43,07					Den Haag
09-11-2019			43,06	1.28,02*				Den Haag
17-11-2019						5.04,01		Den Haag
24-11-2019			43,01	1.29,00				Den Haag
01-12-2019	11,00	26,09	43,03					Den Haag
08-12-2019			43,08		2.20,06			Den Haag
11-12-2019		27,01	42,07*		2.13,10*			Heerenveen
29-12-2019				1.31,05				Den Haag
04-01-2020	11,02	27,01	42,09					Den Haag
11-01-2020			42,10	1.31,00				Den Haag
01-03-2020	11,01	26,09	43,03					Den Haag
	* = Persoonlijk record						Aantal PR's	3

Naam	Cat. L.B.	Resultaten seizoen 2019/2020						
Indy de Jong	DB1							
Datum	100	300	500	1000	1500	3000	5000	Plaats
20-10-2019			49,05		2.33,09			Den Haag
09-11-2019			48,03	1.38,08				Den Haag
17-11-2019						5.25,00		Den Haag
08-12-2019			48,05		2.31,03			Den Haag
11-12-2019		30,09	47,06*		2.25,06			Heerenveen
21-12-2019			48,06		2.30,00			Den Haag
22-12-2019						5.16,09		Den Haag
04-01-2020			48,07		2.27,09			Breda
05-01-2020						5.11,03		Breda
25-01-2020						5.23,09		Den Haag
09-02-2020			50,01					Den Haag
16-02-2020			47,08		2.22,09*			Heerenveen
22-02-2020			47,07		2.31,06			Den Haag
	* = Persoonlijk record						Aantal PR's	3

Naam	Cat. L.B.	Resultaten seizoen 2019/2020						
Guusje van Santen	DC2							
Datum	100	300	500	1000	1500	3000	5000	Plaats
13-10-2019			47,01		2.30,02			Den Haag
20-10-2019			47,00	1.34,00				Den Haag
02-11-2019			45,07	1.32,08				Enschede
03-11-2019	12,05	29,02	46,10					Den Haag
17-11-2019					2.29,00			Den Haag
24-11-2019			52,08	1.33,02				Den Haag
01-12-2019			46,01	1.33,09				Den Haag
08-12-2019			45,01		2.22,01			Den Haag
11-12-2019		28,09	45,00		2.20,04			Heerenveen
15-12-2019			45,07	1.32,05				Den Haag
22-12-2019			45,02		2.20,03*			Den Haag
29-12-2019			45,04	1.30,09				Den Haag
04-01-2020			46,08		2.25,01			Alkmaar
12-01-2020	12,01	28,10	45,06					Den Haag
18-01-2020			45,07		2.21,06			Deventer
26-01-2020			45,04	1.31,07				Den Haag
01-03-2020						5.02,03*		Den Haag
08-03-2020			44,05*	1.28,09*				Utrecht
	* = Persoonlijk record						Aantal PR's	4

Naam	Cat. L.B.	Resultaten seizoen 2019/2020						
Myrthe Turk	DA1							
Datum	100	300	500	1000	1500	3000	5000	Plaats
27-10-2019			52,00		2.59,07			Den Haag
09-11-2019			52,03	1.49,04				Den Haag
	* = Persoonlijk record						Aantal PR's	0

Naam	Cat. L.B.	Resultaten seizoen 2019/2020						
Maureen Soonius	DYB							
Datum	100	300	500	1000	1500	3000	5000	Plaats
	* = Persoonlijk record						Aantal PR's	0

Naam	Cat. L.B.	Resultaten seizoen 2019/2020						
Julie van Santen	DYB							
Datum	100	300	500	1000	1500	3000	5000	Plaats
10-11-2019	13,04	33,01	53,06					Den Haag
08-12-2019			54,09					Den Haag
15-12-2019				1.50,03				Den Haag
29-12-2019			53,03	1.48,08*				Den Haag
12-01-2020			52,09					Den Haag
09-02-2020			54,01	1.59,05				Den Haag
	* = Persoonlijk record						Aantal PR's	1

Activering
Evenementen
Attractieverhuur
set in motion

Eervolle vermeldingen seizoen 2019-2020

Door de redactie

Seizoen 2019-2020 was voor een aantal rijders van Ijsclub Nut en Vermaak zeer succesvol.
Hieronder volgt een greep uit de opvallendste resultaten van afgelopen seizoen.

Freek Bennis heeft de baancompetitie op de Uithof gewonnen bij de junioren A. Een zeer knappe prestatie. Voor aanvang van de finale stond hij al op de eerste plek, en de laatste wedstrijd over 1.500 meter wist hij ook te winnen waardoor de winst niet meer in gevaar kwam.

Guus Dungelmann stond er goed voor in de baancompetitie, helaas moest hij de laatste wedstrijd aan zich voorbij laten gaan door vakantie, hierdoor eindigde hij op een 4e plaats in het eindklassement.

Bij de meisjes junioren B haalde Indy de Jong een knappe 2e plek in het eindklassement van de baancompetitie.

Bij de districtskampioenschappen werd Mijntje Juffermans 5e bij de meisjes mini, een knappe prestatie met 44 deelnemers! Nienke Molleman werd ook 5e maar dan bij de meisjes benjamin.
Ook voor de junioren was er succes met de districtskampioenschappen. Deze werden verreden in Thialf. Guusje eindigde als 3e op de 1.500meter, Indy werd 2e op de 1.500 meter en Guus werd 3e op de 1.500 meter.

Tjilde Bennis heeft een succesvol marathon seizoen gereden. Bij het NK afstanden werd ze knap 11e op de mass start. In de gereden marathons wist ze maar liefst 3 keer in de top tien te finishen.

Christaan Hoekstra reed dit seizoen bij PGMBakker, hij wist in de topdivisie van het marathon schaatsen drie keer in de top tien te eindigen, met als beste resultaat een 4e plaats. Bij het gewestelijk kampioenschap eindigde Christiaan als eerste.

Ook Johan Bakker heeft dit seizoen van zich laten horen, hij reed bij team Marino. Hij reed bij de beloften naar een knappe tweede plek in de finale van KPN Marathon Cup.

Tijdrit

Door Tijdritcommissie IJsclub Nut en Vermaak

Deze tijdrit wordt u mogelijk gemaakt door alle vrijwilligers!!

Toen Frank Suijten ons vroeg een stukje te schrijven over de tijdrit van de ijsclub en meer specifiek over de organisatie ervan, hadden we nog geen idee dat de tijdrit van 2020 nooit gehouden zou worden. Het was ergens in februari van dit jaar. Alles leek nog normaal, de clubkampioenschappen op de ijsbanen lagen voor de meeste schaatsverenigingen nog in het korte verschiet. Niemand kon toen vermoeden dat het zo anders zou lopen. Ja, doemdenkers, die heb je altijd, maar daar wilden wij niet aan mee doen.

De voorbereiding voor de tijdrit begint altijd ergens in maart met het vinden van een geschikte datum; het liefst ergens eind mei/begin juni. Later in de maand juni zijn de junioren vaak druk met proefwerkweken, eindexamens, afsluiting van het schooljaar. Ook vinden er dan vaak andere evenementen plaats (bijvoorbeeld de wielerdag in Zoeterwoude en het paardenweekend bij de Vlietlanden). Ook proberen we rekening te houden met het pinksterweekend (niet handig want veel mensen zijn dan weg) en (skeeler)evenementen. Kortom, het uitkiezen van een geschikte datum is niet altijd een sinecure.

Zodra de datum bekend is kunnen we al een eerste keer een klein berichtje publiceren in de lokale media (in de Dorpsketting, in de voorjaarseditie van de Op de Pedalen, het clubblad van de Toerclub Stompwijk) en iets op de verschillende websites van de ijsclubs uit het cluster en van de toerclub plaatsen. Acht tot zes weken van tevoren sturen we een mail rond naar alle oud-deelnemers om de datum alvast door te geven.

Ook kunnen vanaf het moment dat de datum bekend is de vrijwilligers benaderd worden. Dit is heel erg belangrijk. Immers, zonder deelnemers kunnen we geen tijdrit houden, maar zonder vrijwilligers zeker ook niet. We hebben het dan over de mensen die de materialen opslaan en deze elke tijdrit trouw naar de startplaats brengen, mensen die de rugnummers uitdelen en opspelden, de inschrijfgelden innen, starters, tijdwaarnemers en tijdschrijvers, iemand (liefst twee) voor de EHBO, parcoursbeveiligers, barpersoneel voor bij de prijsuitreiking en last but not least iemand die de startlijst opstelt en ongeveer binnen het uur de complete uitslag op papier heeft. We hebben het dan bij elkaar al gauw over 25! personen.

Misschien is het u opgevallen dat we hierboven geen namen noemen. Dit is bewust want we zouden iemand kunnen vergeten. Dan lijkt het net alsof we die persoon niet waarderen. Niets is minder waar. Alle vrijwilligers zijn zo ontzettend belangrijk voor de organisatie van elk evenement, zonder kan je echt niet. Bovendien, iedereen die de tijdrit wel eens gereden heeft weet vast wel wie we bedoelen, want al vele jaren zijn het dezelfde mensen op wie een beroep gedaan wordt. Ze doen het zonder morren elk jaar weer. Dus meestal is een telefoontje genoeg. Eén van de mooiste reacties die we van een trouwe wegbeveiliger gehad hebben, was de volgende: Toen we hem benaderden om te vragen of hij dan en dan weer kon helpen zei hij: “Ja natuurlijk, ik zat al te wachten op je telefoontje”. Dat is als organisator natuurlijk hartverwarmend.

Een paar weken voor de tijdrit gaan we nog wat meer reclame maken en openen we de inschrijving. We hebben het aantal deelnemers beperkt tot 60 omdat het anders te lang duurt en het evenement te groot wordt. Als we dan alle deelnemers hebben, dan kan de startlijst opgemaakt worden. Die sturen we dan een paar dagen voor de tijdrit aan de deelnemers, zodat ze weten hoe laat ze moeten starten. Het geniale van de startlijst is dat we niet om 19:00 uur starten, maar dat de eerste deelnemer om 19:01 start. Zo komt het startnummer overeen met de starttijd. Een klein dingetje, maar wel ooit reuze handig bedacht door onze voorgangers. Ook zorgen we een paar dagen voor de tijdrit dat het parcours geveegd is en we maaien soms wat hoog gras om zichtlijnen te verbeteren, met name in bochten. Ook dit wordt gedaan door een vrijwilliger die spontaan voorstelde om dit elk jaar te doen.

Op de middag van de tijdrit beginnen we met een laatste controle van het parcours; zo worden de enkele steentjes die vanuit de kant toch weer op de weg beland zijn verwijderd. Daarna kunnen de start- en finishplaats in orde gemaakt worden. Sinds een paar jaar houden we de binnenbocht bij de start zo veel mogelijk vrij van personen en obstakels middels het plaatsen van een afzetlint. Zo is het zicht in de bocht vrij voor de renners die nog een 2e ronde moeten. Want een snelle tijd is mooi, maar het belangrijkste is natuurlijk dat iedereen zich eens lekker heeft kunnen uitleven zonder dat we de EHBO-er in hebben hoeven te schakelen. Het aanmelden en ophalen van de startnummers hebben we daarom verplaatst naar de parkeerplaats. Ook de vrijwilligers melden zich daar en zij krijgen dan hun attributen mee om naar hun plek te kunnen gaan.

Tegen 19:00 uur vertrekken de starters en tijdwaarnemers richting de startstreep. Iedereen zet dan z'n stopwatch gelijk met de startklok, zodat om 19:00 uur precies de tijd gaat lopen, de eerste renners zich kunnen opstellen en om 19:01 uur de eerste junior kan starten. Daarna is het eigenlijk lopende band werk, met iedere minuut een vertrekkende renner. Bij de finishstreep worden de doorkomst- en eindtijden genoteerd en na de finish levert iedereen zijn rugnummer weer in.

Wanneer de laatste renner gefinisht is, verplaatst iedereen zich naar de kantine voor de prijsuitreiking. Achter de schermen wordt dan al hard gewerkt om alle tussentijden en eindtijden over te nemen in de uitslagenlijst. Dat moet natuurlijk secuur gebeuren, maar ook snel. Daarom wordt het eerste velletje met uitslagen al halverwege de tijdrit meegenomen richting de computer. Dat scheelt zo weer een half uurtje en des te eerder kan de prijsuitreiking beginnen.

Intussen neemt in de kantine de spanning natuurlijk toe. Onder het genot van een drankje evalueren de deelnemers hun prestatie en proberen dat alvast af te meten tegen de prestaties van anderen en van vorige keren. De conclusie is meestal dat het niet meeviel, maar lag dat aan de benen of het weer? Wind tegen langs de Vogelplas of wind tegen langs de Vliet, het is eigenlijk nooit goed.

Als dan de uitslagen bekend zijn en de prijzen uitgereikt danken we nogmaals alle deelnemers en vrijwilligers voor hun inzet. Zonder jullie geen tijdrit!

Arno van Rijn en Patrick Delanghe

Op de volgende pagina vindt u de uitslagen en een kort verslag van de tijdrit van 6 juni 2019.

Tijdrit uitslagen en verslag 2019

Door Tijdritcommissie IJsclub Nut en Vermaak

Vrijdag 7 juni organiseerde de wij opnieuw de jaarlijkse wielertijdrit rondom de Vogelplas. We hadden een startlijst met 41 namen erop. Een mooi aantal, gezien de weersvoorspellingen en het samenvallen met het Pinksterweekend. Ook enkele leden van de ijsclubs uit Zoeterwoude, Leiden en Voorschoten waren weer present. Bij de jeugd was ook shorttrackclub IHCL uit Leiden goed vertegenwoordigd.

De dagen en zeker de middag voorafgaand aan de tijdrit zat de organisatie nog wel met een lichte stress of het allemaal wel door kon gaan. Er was code geel afgeroepen met flinke buien en mogelijk onweer. Alle beschikbare weer-apps werden in de gaten gehouden en het verloop van de buien bestudeerd. In de loop van de dag bleek dat de buien waarschijnlijk op tijd voorbij zouden zijn. Dan kon het dus doorgaan en alleen bij onweer zouden we ter plekke evt. nog afgelasten. Dit bleek niet nodig, want tegen het startsein van 19.00u werd het droog.

Vanaf 19.01u vertrokken als eerste de meisjes t/m 16 jr voor bijna 7 kilometer. Kiek bleek het snelste, de oudste van de 3 zusjes Straathof, voor haar zus Pom. De 3e plek was voor Femke Verhagen. Daarna volgden de 3 jongens junioren. Jelle Verhagen won, voor Stijn Groenhoff en Pol Kruidering.

Daarna startten de volwassenen voor hun 2 ronden. Dit jaar verschenen er helaas geen dames aan de start, dus gingen we verder met de veteranen 40+. Met 17 mannen is dit de grootste categorie. Een gemêleerd gezelschap van fanatieke renners tot liefhebbers die graag eens hard rijden. De 1e plaats en wisselbeker ging dit jaar voor het eerst naar Edu Groenhoff. Op enige afstand gevolgd door Harmen Schouten en Arno van Rijn. Bij de heren senioren ging de hoofdprijs afgetekend naar Martijn Borst. Freek Bennis debuteerde bij deze categorie en werd direct 2e, voor Sil Verhoog.

Na afloop vertrokken deelnemers en vrijwilligers naar de kantine van Stompwijk ’92, waar de uitslagen bekend gemaakt werden en de medailles en wisselbekers werden uitgereikt.

Winnaars meisjes

Winnaars jongens

Winnaars veteranen 40+

Uitslag tijdrit IJsclub Stompwijk - vrijdag 7 juni 2019

15 °C, zwaar bewolkt, zuidzuidoost 3 tot 4; nat wegdek

	1e ronde	Finish		km/u	(oud) PR	
Meisjes junioren t/m 16 jaar						
1 Kiek Straathof		12:13	PR	31,7	13:11	(2018)
2 Pom Straathof		13:14	PR	29,3	13:27	(2018)
3 Femke Verhagen		13:25		28,9	13:25	(2018)
4 Julie van Santen		13:48		28,1	13:31	(2018)
5 Juul van der Zwaan		15:14		25,4		
6 Ief Straathof		16:25		23,6		
Jongens junioren t/m 16 jaar						
1 Jelle Verhagen		10:07	PR	38,3	10:11	(2018)
2 Stijn Groenhoff		11:41	PR	33,2	12:13	(2018)
3 Pol Kruidering		12:23		31,3		
Veteranen, 40+						
1 Edu Groenhoff	09:23	19:21	PR	40,9	19:25	(2017)
2 Harmen Schouten	09:34	19:43	PR	40,2	19:44	(2018)
3 Arno van Rijn	09:40	19:51		39,9	19:15	(2014)
4 Willem-Jan Molleman	09:51	20:10	PR	39,3	20:21	(2018)
5 Jorik van 't Hof	10:07	20:56	PR	37,8	21:04	(2018)
6 Jos Seegers	10:09	20:56		37,8	20:18	(2018)
7 Richard Bennis	10:06	21:01		37,7	19:47	(2017)
8 Patrick van Santen	10:11	21:12		37,4		
9 Pascal Hooymans	10:28	21:38		36,6	20:58	(2015)
10 Sjaak van Santen	10:47	21:59		36,0	21:46	(2014)
11 Peter Bregman	10:47	22:15		35,6	21:51	(2016)
12 Edo Kruidering	10:54	22:36	PR	35,0	22:44	(2018)
13 Loek van Santen	10:53	22:55		34,6	21:21	(2014)
14 Frans Hendriks	11:10	22:57	PR	34,5	23:10	(2016)
15 Peter van Boheemen	11:31	23:28		33,8	22:16	(2008)
16 Wim Romein	11:27	23:54		33,1	23:50	(2018)
17 John Oudsen	11:48	24:17		32,6		
Heren senioren, 17 - 40 jaar						
1 Martijn Borst	09:22	19:15		41,1	18:37	(2014)
2 Freek Bennis	10:18	21:21		37,1		
3 Sil Verhoog	10:20	21:27	PR	36,9	22:09	(2018)
4 Dion Verhoog	10:31	21:49		36,3	20:43	(2017)
5 Olaf Verburg	11:08	22:50		34,7		
Buiten mededinging						
1 Jeroen van Voorden	09:23	19:19	PR	41,0	19:24	(2018)
2 Yannick van Hagen	09:21	19:23	PR	40,9	19:46	(2018)
3 Sven Baas	10:04	20:53		37,9	19:56	(2018)
4 Stan van der Knaap	10:26	21:37		36,6		

Carnaval 2019

Door Marc Hilgersom (met foto's van Fotografie CArmen)

Ook dit jaar reed er tijdens de jaarlijkse carnavalsoptocht een praalwagen mee van onze club. Onze bouwploeg heeft Weer hard gewerkt en het resultaat mocht er wederom zijn dit jaar. De kar is dit jaar niet in de prijzen gevallen maar dat Maakte de dag niet minder gezellig! Bouwers bedankt voor deze mooie kar!

Wandeltocht 'Rondom Stompwijk'

Door Commissie Wandeltocht

Op 1e pinksterdag, zondag 9 juni werd voor de achtste keer de wandeltocht 'Rondom Stompwijk' georganiseerd.
Ook dit jaar hadden we een fantastische dag om te wandelen. De week ervoor was het nog spannend, want er viel veel regen maar die zondag zat alles mee.
Met een ongelofelijk deelnemersrecord van maar liefst 759 deelnemers kunnen we wel weer spreken van een zeer succesvolle editie!

Nieuwe routes
Er werd dit jaar een aardig beroep gedaan op de creativiteit van de organisatie, en dan met name hulde voor Frans Oliehoek. Door de afsluiting van het tunneltje naar de Vlietlanden moesten er een aantal routes aangepast worden. Ook de koek en zopie bij de kniplaan kwam hierdoor te vervallen. Toch is het weer gelukt om ook dit jaar vier afstanden (7,5, 15, 20 en 30 km) en vijf routes uit te zetten.
Er was een nieuw koek en zopie punt bij het fietspad langs het Zwetpad (ook wel Slingerlandpad in volksmond), dit was ook weer een groot succes.
De kluunbrug kreeg in deze editie een nieuw leven. De nieuwe routes gingen bij Zoeterwoude onder de A4 door richting de Vrouwenweg.
Van de deelnemers kregen we heel veel enthousiaste reacties op de nieuwe routes. Dus wellicht dat deze er de komende edities weer in blijven.

Bedankt
Allereerst willen we Frans Oliehoek, Ton van Es, Adri van Santen, Sjaak Hoogweg en Kees Juffermans bedanken voor het organiseren en uitpijlen van alle routes. Ook bedanken we Marian Weijers voor de uren die zij in de wandeltocht heeft gestoken. Daarnaast zijn wij bijzonder blij dat er zoveel vrijwilligers zijn die ons een warm hart toedragen en ons hebben geholpen bij onder andere het helpen uitzetten van de routes, het inschrijven, de EHBO, de koek- en zopie, het regelen van het verkeer enz.. Het is teveel om op te noemen. Dank jullie wel allemaal. Zonder jullie hulp hadden wij dit mooie evenement niet kunnen organiseren!

Ook willen wij de sponsoren nogmaals bedanken:

Restaurant AA Zicht
Hoveniersbedrijf F.A.G van Rijn
Restaurant Waterfront Vlietland
Restaurant de Knip
Brasserie de Bles voor het gebruik van de zaal en consumptiesponsoring voor de vrijwilligers
Set in Motion voor het fruit en de flesjes water
Opknap-Service Marga voor maken van de startkaart/boekjes
O.lie Videoprodukties voor het uitzetten van de routes en de algehele coördinatie
Starshoe voor het gebruik van de startboog
De Stompwijkse Kaasboer voor het leveren van snackkaas
Jos van Haasteren voor installeren en beheren van het drinkwaterpunt
Familie de Groot voor het beschikbaar stellen van ruimte voor het rustpunt Zoetermeer
Onderwater voor het doorlaten van wandelaars over hun land
COOP voor sponsoring van producten
Hotelboerderij voor gebruik van koelwagen

Volgend jaar weer

Vervoer van bouwmaterialen en grondstoffen

DE HAAS TRANSPORT
STOMPWIJK - HOLLAND

Klaverblad 14
2266 JK Stompwijk
Tel. 071 - 580 18 36
Fax 071 - 580 11 23
e-mail: info@dehaastransport.com

Uitslagen Leiden Seizoen 2019 -2020

Bron: Frank Suijten

No.	Naam Julie van Santen	Cat. L.B. Pupil	Resultaten seizoen 2019/2020					
Datum	**Wedstrijd + IJsbaan**	**1 ronde**	**2 Ronden**	**4 Ronden**	**Plaats**	**300 m**	**500 m**
16-11-2019	Tijdzetten 1 - Leiden	22.73	41.10				
21-12-2019	Tijdzetten 2 - Leiden	22.00*	40.48				
03-01-2020	Nieuwjaarswedstrijden - Leiden		39.48*				
18-01-2020	Tijdzetten 3 - Leiden	22.01	40.82				
08-02-2020	Districts Kampioenschap	22.02	40.04				
	* = Persoonlijk record - v = met val - ng = niet gestart - afg = afgemeld					Aantal PR's	1

No.	Naam Finn van Marwijk	Cat. L.B. Welp	Resultaten seizoen 2019/2020					
Datum	**Wedstrijd + IJsbaan**	**1 ronde**	**2 Ronden**	**4 Ronden**	**Plaats**	**300 m**	**500 m**
16-11-2019	Tijdzetten 1 - Leiden	51.46	1.38.44				
21-12-2019	Tijdzetten 2 – Leiden	46.91	1.37.76				
03-01-2020	Nieuwjaarswedstrijden - Leiden		1.27,32				
11-01-2020	Districts Kampioenschap	39.03	1.19.16				
18-01-2020	Tijdzetten 3 - Leiden	42.59	1.22.74				
15-02-2020	Tijdzetten 4 - Leiden	38.65*	1.17.75*				
	* = Persoonlijk record - v = met val - ng = niet gestart - afg = afgemeld					Aantal PR's	5

No.	Naam Ivan van Rijn	Cat. L.B. Welp	Resultaten seizoen 2019/2020					
Datum	**Wedstrijd + IJsbaan**	**1 ronde**	**2 Ronden**	**4 Ronden**	**Plaats**	**300 m**	**500 m**
16-11-2019	Tijdzetten 1 - Leiden	29.20	ng				
21-12-2019	Tijdzetten 2 - Leiden	31.10	1.09.70				
11-01-2020	Districts Kampioenschap	29.20	58.31				
18-01-2020	Tijdzetten 3 - Leiden	29.14	58.23				
15-02-2020	Tijdzetten 4 - Leiden	28.83*	56.75*				
	* = Persoonlijk record - v = met val - ng = niet gestart - afg = afgemeld					Aantal PR's	3

No.	Naam Anne Spruijt	Cat. L.B. Welp	Resultaten seizoen 2019/2020					
Datum	**Wedstrijd + IJsbaan**	**1 ronde**	**2 Ronden**	**4 Ronden**	**Plaats**	**100 m**	**500 m**
16-11-2019	Tijdzetten 1 - Leiden	27.97	54.98				
21-12-2019	Tijdzetten 2 - Leiden	26.34	53.12				
11-01-2020	Districts Kampioenschap	27.76	52.50				
15-02-2020	Tijdzetten 4 - Leiden	25.72*	49.47*				
	* = Persoonlijk record - v = met val - ng = niet gestart - afg = afgemeld					Aantal PR's	3

No.	Naam Maureen Soonius	Cat. L.B. Welp	Resultaten seizoen 2019/2020				
Datum	**Wedstrijd + IJsbaan**	**1 ronde**	**2 Ronden**	**4 Ronden**	**Plaats**	**100 m**	**500 m**
16-11-2019	Tijdzetten 1 - Leiden	25.31	47.01				
21-12-2019	Tijdzetten 2 - Leiden	25.10	46.81				
03-01-2020	Nieuwjaarswedstrijden - Leiden		47.62				
18-01-2020	Tijdzetten 3 - Leiden	25.35	47.19				
08-02-2020	Districts Kampioenschap	24.67*	46.74*				
	* = Persoonlijk record - v = met val - ng = niet gestart - afg = afgemeld					Aantal PR's	2

No.	Naam Jodie van Marwijk	Cat. L.B. Mini	Resultaten seizoen 2019/2020				
Datum	**Wedstrijd + IJsbaan**	**1 ronde**	**2 Ronden**	**4 Ronden**	**Plaats**	**100 m**	**500 m**
16-11-2019	Tijdzetten 1 - Leiden	38.85	1.09.99				
21-12-2019	Tijdzetten 2 - Leiden	37.96	1.14.48				
03-01-2020	Nieuwjaarswedstrijden - Leiden		1.10.80				
11-01-2020	Districts Kampioenschap	36.65	1.10.41				
18-01-2020	Tijdzetten 3 - Leiden	35.94*	1.09.38*				
15-02-2020	Tijdzetten 4 – Leiden	38.57	1.10.84				
	* = Persoonlijk record - v = met val - ng = niet gestart - afg = afgemeld					Aantal PR's	2

No.	Naam Cato Vajner	Cat. L.B. Mini	Resultaten seizoen 2019/2020				
Datum	**Wedstrijd + IJsbaan**	**1 ronde**	**2 Ronden**	**4 Ronden**	**Plaats**	**100 m**	**500 m**
16-11-2019	Tijdzetten 1 - Leiden	57.74	1.44.92				
21-12-2019	Tijdzetten 2 - Leiden	50.84	1.42.20				
18-01-2020	Tijdzetten 3 - Leiden	45.18*	1.28.52*				
	* = Persoonlijk record - v = met val - ng = niet gestart - afg = afgemeld					Aantal PR's	3

No.	Naam Sieb van Es	Cat. L.B. Mini	Resultaten seizoen 2019/2020				
Datum	**Wedstrijd + IJsbaan**	**1 ronde**	**2 Ronden**	**4 Ronden**	**Plaats**	**100 m**	**500 m**
16-11-2019	Tijdzetten 1 - Leiden	34.68	1.07.24				
21-12-2019	Tijdzetten 2 - Leiden	32.50	1.08.04				
25-01-2020	Districts Kampioenschap	31.11	1.03.21				
18-01-2020	Tijdzetten 3 - Leiden	33.29	1.09.04				
15-02-2020	Tijdzetten 4 – Leiden	30.44*	1.02.84*				
	* = Persoonlijk record - v = met val - ng = niet gestart - afg = afgemeld					Aantal PR's	3

No.	Naam Luuk Gareman	Cat. L.B. Mini	Resultaten seizoen 2019/2020				
Datum	**Wedstrijd + IJsbaan**	**1 ronde**	**2 Ronden**	**4 Ronden**	**Plaats**	**100 m**	**500 m**
16-11-2019	Tijdzetten 1 - Leiden	35.65	1.07.26				
21-12-2019	Tijdzetten 2 - Leiden	34.96	1.08.48				
03-01-2020	Nieuwjaarswedstrijden - Leiden		1.08.37				
25-01-2020	Districts Kampioenschap	33.90	1.03.74				
18-01-2020	Tijdzetten 3 - Leiden	36.38	1.08.54				
15-02-2020	Tijdzetten 4 – Leiden	34.84*	1.03.77*				
	* = Persoonlijk record - v = met val - ng = niet gestart - afg = afgemeld					Aantal PR's	3

No.	Naam Noud de Haas	Cat. L.B. Mini	Resultaten seizoen 2019/2020				
Datum	**Wedstrijd + IJsbaan**	**1 ronde**	**2 Ronden**	**4 Ronden**	**Plaats**	**100 m**	**500 m**
16-11-2019	Tijdzetten 1 - Leiden	32.50	1.04.03				
21-12-2019	Tijdzetten 2 - Leiden	33.09	1.04.54				
03-01-2020	Nieuwjaarswedstrijden - Leiden		1.03.43				
25-01-2020	Districts Kampioenschap	32.33	1.02.92				
18-01-2020	Tijdzetten 3 - Leiden	31.83*	1.02.29				
15-02-2020	Tijdzetten 4 - Leiden	32.40	59.41*				
	* = Persoonlijk record - v = met val - ng = niet gestart - afg = afgemeld					Aantal PR's	4

No.	Naam Merle van Rijn	Cat. L.B. Welp	Resultaten seizoen 2019/2020				
Datum	**Wedstrijd + IJsbaan**	**1 ronde**	**2 Ronden**	**4 Ronden**	**Plaats**	**100 m**	**500 m**
16-11-2019	Tijdzetten 1 - Leiden	30.21	1.01.21				
21-12-2019	Tijdzetten 2 - Leiden	28.58	59.09				
11-01-2020	Districts Kampioenschap	27.60*	55.11				
18-01-2020	Tijdzetten 3 - Leiden	27.83	56.12				
15-02-2020	Tijdzetten 4 - Leiden	27.88	54.99*				
	* = Persoonlijk record - v = met val - ng = niet gestart - afg = afgemeld					Aantal PR's	7

No.	Naam Mijntje Juffermans	Cat. L.B. Mini	Resultaten seizoen 2019/2020				
Datum	**Wedstrijd + IJsbaan**	**1 ronde**	**2 Ronden**	**4 Ronden**	**Plaats**	**100 m**	**500 m**
16-11-2019	Tijdzetten 1 - Leiden	28.96	1.05.62				
03-01-2020	Nieuwjaarswedstrijden - Leiden		54.83				
25-01-2020	Districts Kampioenschap	30.11	54.46*				
18-01-2020	Tijdzetten 3 - Leiden	29.24	55.41				
15-02-2020	Tijdzetten 4 - Leiden	28.63*	54.97				
	* = Persoonlijk record - v = met val - ng = niet gestart - afg = afgemeld					Aantal PR's	2

No.	Naam Sam Gareman	Cat. L.B. Benjamin	Resultaten seizoen 2019/2020				
Datum	**Wedstrijd + IJsbaan**	**1 ronde**	**2 Ronden**	**4 Ronden**	**Plaats**	**100 m**	**500 m**
16-11-2019	Tijdzetten 1 - Leiden	1.13.52 / 1.02.26					
21-12-2019	Tijdzetten 2 - Leiden	52.39 / 1.02.50 v					
03-01-2020	Nieuwjaarswedstrijden - Leiden	47.31					
25-01-2020	Districts Kampioenschap	46.72	1.22.65*				
18-01-2020	Tijdzetten 3 - Leiden	42.64 / 41.68					
15-02-2020	Tijdzetten 4 - Leiden	38.06*					
	* = Persoonlijk record - v = met val - ng = niet gestart - afg = afgemeld					Aantal PR's	3

No.	Naam Miel Juffermans	Cat. L.B. Benjamin	Resultaten seizoen 2019/2020				
Datum	**Wedstrijd + IJsbaan**	**1 ronde**	**2 Ronden**	**4 Ronden**	**Plaats**	**100 m**	**500 m**
16-11-2019	Tijdzetten 1 - Leiden	58.51 / 50.08					
21-12-2019	Tijdzetten 2 - Leiden	53.70 / 50.82					
03-01-2020	Nieuwjaarswedstrijden - Leiden	43.51					
25-01-2020	Districts Kampioenschap	41.84	1.31.81*				
18-01-2020	Tijdzetten 3 - Leiden	1.05.57 v / 51.66					
15-02-2020	Tijdzetten 4 - Leiden	39.68*					
	* = Persoonlijk record - v = met val - ng = niet gestart - afg = afgemeld					Aantal PR's	2

No.	Naam Wessel van Marwijk	Cat. L.B. Benjamin	Resultaten seizoen 2019/2020				
Datum	**Wedstrijd + IJsbaan**	**1 ronde**	**2 Ronden**	**4 Ronden**	**Plaats**	**100 m**	**500 m**
16-11-2019	Tijdzetten 1 - Leiden	55.91 / 51.23					
21-12-2019	Tijdzetten 2 - Leiden	50.18 / 46.60					
03-01-2020	Nieuwjaarswedstrijden - Leiden	49.04					
25-01-2020	Districts Kampioenschap	41.02*	1.23.25*				
18-01-2020	Tijdzetten 3 - Leiden	44.23 / 44.93					
	* = Persoonlijk record - v = met val - ng = niet gestart - afg = afgemeld					Aantal PR's	3

No.	Naam Nienke Molleman	Cat. L.B. Benjamin	Resultaten seizoen 2019/2020				
Datum	**Wedstrijd + IJsbaan**	**1 ronde**	**2 Ronden**	**4 Ronden**	**Plaats**	**100 m**	**500 m**
16-11-2019	Tijdzetten 1 - Leiden	43.50 /46.48					
21-12-2019	Tijdzetten 2 - Leiden	38.96 / 36.84					
03-01-2020	Nieuwjaarswedstrijden - Leiden	39.34					
18-01-2020	Tijdzetten 3 - Leiden	36.72 / 36.51					
25-01-2020	Districts Kampioenschap	38.68	1.08.92*				
15-02-2020	Tijdzetten 4 – Leiden	34.77*					
	* = Persoonlijk record - v = met val - ng = niet gestart - afg = afgemeld					Aantal PR's	4

Van rijder naar ploegleider, naar rijder en weer terug

Door Johan Bakker

In de zomer van 2011 kwam ik in Stompwijk wonen vanuit Rijnsburg en ben ik lid geworden van IJsclub Stompwijk. Die zomer was ik hard aan het trainen voor mijn zesde seizoen als landelijk B-rijder in het marathonpeloton. Uiteindelijk zou ik na 8 jaar landelijk marathonschaatser, met een jaartje A-rijder tussendoor, besluiten te stoppen. De combinatie met werk is toch slechter te doen dan met studie, vooral minder tijd en minder flexibiliteit om te trainen. Daarnaast was mijn ambitie niet zo sterk meer als vroeger om alles er zonder nadenken voor opzij te zetten. Tijd voor nieuwe dingen! Niet de schaatscarrière zoals ik vooraf had gehoopt, maar met 5 B-overwinning, nog 5 podiumplekken, 2 keer Dick van Gangelen punten en een jaar A-rijder toch geen slechte carrière.

Snel nadat ik gestopt was in 2014 deed er een nieuwe sportieve uitdaging zich voor, ik werd ploegleider van het dames marathonteam van Koga. Iets anders maar keek er erg naar uit! Parallel daaraan sprak ik tijdens de Stompwijkse Paardendagen in de feesttent toevallig met Kurt Wubben, de trainer van de gewestelijke marathonselectie waar ik eerst bij trainde. Er was een trainer weggevallen en ze konden nog wel een trainer gebruiken. Dus stil zitten zat er zeker niet bij! Wedstrijden schaatsen vond ik ook nog te leuk dus naast het training geven en ploegleider zijn reed ik nog marathonwedstrijden bij het regionale 6-banen toernooi. Het seizoen met het Koga schaatsteam was mega leerzaam, soms zwaar maar erg leuk. Als toch wat rustige ICT-er ineens vanuit schaatser naar een ploegleider van vier pittige dames. Helaas stopte er 2 uit de ploeg met schaatsen, ging er één weg en ging de ploeg een andere koers varen waar ik niet in paste.

Het seizoen daarop (2015-2016) gaf ik alleen training aan de gewestelijke selectie en trainde we ook met de gewestelijke langebaan selectie. Ook erg leerzaam! Ondertussen ging ik op mijzelf wonen in Leiderdorp, maar ben ik lid gebleven van de IJsclub Stompwijk. Omdat ik dat seizoen ook op zaterdag wedstrijden kon schaatsen won ik dat seizoen het 6-banen toernooi. Aan de ene kant zeker leuk, maar het heeft niet de lading en beleving als het winnen van een landelijke wedstrijd.

Als trainer en 6-banen rijder begeleidde ik onder andere Tjilde Bennis in de trainingen en wedstrijden. Toen zij de stap naar het landelijke peloton ging maken, samen met andere dames van het gewest, werd ik haar ploegleider bij Team Nedflex (seizoen 2016-2017). In totaal ben ik drie jaar ploegleider geweest van dat team. Je maakt als team veel hoogte en enkele dieptepunten mee. Het is afzien, genieten en plezier hebben. Maar na drie jaar maakte Tjilde de stap naar een andere ploeg en was het team en ikzelf toe aan een nieuwe uitdaging.

In het laatste jaar van Nedflex begon ik zelf ook steeds makkelijker te schaatsen, dus ik besloot mezelf weer in het diepe te gooien; ik wilde weer landelijk gaan rijden! Kijken of ik het nog zou kunnen, je eigen doelen proberen te realiseren, afzien en hard werken in de hoop dat het resultaat oplevert. Het was gewaagd maar het was nu of nooit, ik was toen 32 en kan het niet nog jaren uitstellen want dan beginnen de jaren te tellen.

Ik kreeg een landelijk nummer en vond een kleine ploeg met gezellige gasten, dit was afgelopen seizoen. Ik probeerde zo veel mogelijk te trainen naast mijn werk, huishouden en sociale leven. Het was niet altijd even gemakkelijk, maar ik wist wel een betere zomer te draaien dan de zomers ervoor. Achteraf ook maar goed want het seizoen stond voor de deur en de eerste wedstrijden waren erg afzien om het peloton ook nog in de finale te kunnen bijhouden. Het gebrek aan echte wedstrijdhardheid was het grootste euvel. Maar per wedstrijd werd ik beter met hier en daar goede uitschieters. Eerst was het een rondje pakken en top 20, toen een rondje en top 10. Enkele keren ook prut wedstrijden waar ik van baalde, maar je kan natuurlijk niet altijd zes gooien. Op de Weissensee reed ik twee natuurijswedstrijden uit wat ik normaal heel moeizaam deed. Ook pakte ik daar veel rust en maakte ik veel 'trainingsuren' met de wedstrijden, dus kwam ik fysiek erg goed terug van de Weissensee! Dit resulteerde eerst in een vierde plek in Hoorn en uiteindelijk een tweede plek bij de finale wedstrijd in Leeuwarden. Dat was een erg mooie bekroning op een seizoen heel hard afzien en puzzelen met de agenda.

Toch had ik al vrij snel in het seizoen door dat de stress en de drukte die landelijk rijden mij privé oplevert het mij niet meer waard was. Vroeger had ik de ambitie om daar niet mee bezig te zijn, maar inmiddels sta ik toch anders in het leven dan tien jaar geleden. Daarom heb ik het bij dat ene seizoen gelaten. Ik ben super blij dat ik landelijk ben gaan rijden om toch te kijken hoe ver ik zou komen, maar nu ik weet dat ik aardig ver ben gekomen vind ik het ook weer mooi geweest. Voor jezelf schaatsen is super leuk en kan het aanraden om dat zo lang mogelijk te proberen. Maar je moet er wel vol voor gaan anders is het een te groot gevecht met jezelf in plaats van met je tegenstanders. Drukte, stress en onzekerheid horen nu eenmaal ook bij topsport. Daarom ben ik ook weer blij dat ik daar geen last meer van heb en kan ik nog meer genieten van anderen die het beste uit hunzelf halen, waar ik dan een klein steentje aan heb bijgedragen. Want komend seizoen word ik weer ploegleider van een damesteam. Samen met Marja Vis (voor de schaatskenners) ga ik het landelijk belofte en landelijke topdivisieteam van Bewustinkelen.nl/Teklab coachen. Iets waar ik erg naar uitkijk.

Iedereen een prettige zomer gewenst en veel succes in de winter!

Johan Bakker

Marathonuitslagen Johan Bakker seizoen 20219-2020

Door redactie

Datum	Pos.	Klasse	Wedstrijd	Plaats
29-02-2020	2e	Heren Beloften	KPN Marathon Cup Finale	Leeuwarden
15-02-2020	18e	Heren Beloften	KPN Marathon Cup 13	Tilburg
08-02-2020	4e	Heren Beloften	Sjoerd Huisman Bokaal (KPN Marathon Cup 12)	Hoorn
27-01-2020	57e	Heren	KPN Grand Prix 2	Weissensee
23-01-2020	73e	Heren	Aart Koopmans Memorial (KPN Grand Prix 1)	Weissensee
18-01-2020	20e	Heren Beloften	Andantino Bokaal (KPN Marathon Cup 11)	Amsterdam
12-01-2020	4e	Heren	Gewestelijk Kampioenschap Zuid-Holland	Den Haag
11-01-2020	9e	Heren Beloften	Bouwselect Marathon (KPN Marathon Cup 10)	Groningen
04-01-2020	44e	Heren Beloften	Victron Energy Marathon (KPN Marathon Cup 9)	Heerenveen
21-12-2019	38e	Heren Beloften	KPN Marathon Cup 8	Breda
17-12-2019	17e	Heren Beloften	Flevobokaal 3	Biddinghuizen
14-12-2019	43e	Heren Beloften	Hoolwerf Heiwerken marathon (KPN Marathon Cup 7)	Utrecht
07-12-2019	35e	Heren Beloften	Bauerfeind/Podobrace Marathon (KPN Marathon Cup 6)	Alkmaar
24-11-2019	44e	Heren Beloften	Trachitol Trophy Finale	Groningen
23-11-2019	36e	Heren Beloften	Trachitol Trophy 3	Hoorn
22-11-2019	20e	Heren Beloften	Trachitol Trophy 2	Utrecht
21-11-2019	34e	Heren Beloften	Trachitol Trophy 1	Enschede
16-11-2019	22e	Heren Beloften	Jan van der Hoorn Schaatssport Marathon (KPN Marathon Cup 5)	Haarlem
09-11-2019	15e	Heren Beloften	AB Vakwerk marathon (KPN Marathon Cup 4)	Heerenveen
02-11-2019	50e	Heren Beloften	Okay Fashion & Jeans marathon (KPN Marathon Cup 3)	Deventer
26-10-2019	64e	Heren Beloften	De Uithof Bokaal (KPN Marathon Cup 2)	Den Haag
19-10-2019	62e	Heren Beloften	48e Jaap Eden Bokaal (KPN Marathon Cup 1)	Amsterdam

www.hotelboerderij.nl

Hotelboerderij Akkerlust
Stompwijkseweg 55a

Is uw woning aan een opknapbeurt toe?
En ziet u er als een berg tegenop?

Dan is..

Opknap-Service Marga

..voor u een oplossing!

Bel: 06-18894535

Neem eens een kijkje op..
www.opknap-service.nl
..wat Marga voor u kan betekenen.

Kantoor Zaal

administratie en belastingadvies

Marathonuitslagen Tjilde Bennis seizoen 20219-2020

Door redactie

Datum	Pos.	Klasse	Wedstrijd	Plaats
29-2-2020	29e	Dames	KPN Marathon Cup Finale	Leeuwarden
22-2-2020	25e	Dames	Gardena Marathon (KPN Grand Prix 5)	Luleå
20-2-2020	38e	Dames	Gardena Marathon (KPN Grand Prix 4)	Luleå
15-2-2020	26e	Dames	KPN Marathon Cup 13	Tilburg
8-2-2020	17e	Dames	Sjoerd Huisman Bokaal (KPN Marathon Cup 12)	Hoorn
29-1-2020	21e	Dames	Alternatieve Elfstedentocht Weissensee (KPN Grand Prix 3)	Weissensee
27-1-2020	19e	Dames	KPN Grand Prix 2	Weissensee
23-1-2020	26e	Dames	Aart Koopmans Memorial (KPN Grand Prix 1)	Weissensee
18-1-2020	21e	Dames	Andantino Bokaal (KPN Marathon Cup 11)	Amsterdam
11-1-2020	9e	Dames	Bouwselect Marathon (KPN Marathon Cup 10)	Groningen
7-1-2020	17e	Dames	Flevobokaal 4	Biddinghuizen
4-1-2020	64e	Dames	Victron Energy Marathon (KPN Marathon Cup 9)	Heerenveen
29-12-2019	11e	Dames	KPN NK Mass-start	Heerenveen
21-12-2019	6e	Dames	KPN Marathon Cup 8	Breda
14-12-2019	20e	Dames	Hoolwerf Heiwerken marathon (KPN Marathon Cup 7)	Utrecht
7-12-2019	15e	Dames	Bauerfeind/Podobrace Marathon (KPN Marathon Cup 6)	Alkmaar
23-11-2019	13e	Dames	Trachitol Trophy 3	Hoorn
22-11-2019	13e	Dames	Trachitol Trophy 2	Utrecht
21-11-2019	6e	Dames	Trachitol Trophy 1	Enschede
9-11-2019	20e	Dames	AB Vakwerk marathon (KPN Marathon Cup 4)	Heerenveen
19-10-2019	11e	Dames	48e Jaap Eden Bokaal (KPN Marathon Cup 1)	Amsterdam

Marathonuitslagen Christiaan Hoekstra seizoen 2019-2020

Door redactie

Datum	Pos.	Klasse	Wedstrijd	Plaats
15-02-2020	13e	Heren Topdivisie	KPN Marathon Cup 13	Tilburg
08-02-2020	4e	Heren Topdivisie	Sjoerd Huisman Bokaal (KPN Marathon Cup 12)	Hoorn
29-01-2020	16e	Heren	Alternatieve Elfstedentocht Weissensee (KPN Grand Prix 3)	Weissensee
27-01-2020	16e	Heren	KPN Grand Prix 2	Weissensee
25-01-2020	50e	Heren	KPN ONK Natuurijs	Weissensee
23-01-2020	25e	Heren	Aart Koopmans Memorial (KPN Grand Prix 1)	Weissensee
18-01-2020	25e	Heren Topdivisie	Andantino Bokaal (KPN Marathon Cup 11)	Amsterdam
12-01-2020	1e	Heren	Gewestelijk Kampioenschap Zuid-Holland	Den Haag
11-01-2020	6e	Heren Topdivisie	Bouwselect Marathon (KPN Marathon Cup 10)	Groningen
01-01-2020	15e	Heren	KPN NK Marathon	Enschede
21-12-2019	14e	Heren Topdivisie	KPN Marathon Cup 8	Breda
07-12-2019	15e	Heren Topdivisie	Bauerfeind/Podobrace Marathon (KPN Marathon Cup 6)	Alkmaar
24-11-2019	15e	Heren Topdivisie	Trachitol Trophy Finale	Groningen
23-11-2019	25e	Heren Topdivisie	Trachitol Trophy 3	Hoorn
16-11-2019	10e	Heren Topdivisie	Jan van der Hoorn Schaatssport Marathon (KPN Marathon Cup 5)	Haarlem
26-10-2019	7e	Heren Topdivisie	De Uithof Bokaal (KPN Marathon Cup 2)	Den Haag
19-10-2019	12e	Heren Topdivisie	48e Jaap Eden Bokaal (KPN Marathon Cup 1)	Amsterdam

Seizoen 2019/2020

Door Christiaan Hoekstra

Beste clubgenoten,

In deze bijzondere en onzekere periode kunnen we 1 ding in ieder geval concluderen: we hebben vrij veel mazzel gehad met ons schaatsseizoen en de timing van het Coronavirus. Op de valreep hebben we toch een bittere pil te verwerken gehad, het clubkampioenschap heeft niet plaats kunnen vinden. Ik pleit voor volgend jaar voor een kampioenschap in januari;)

Bovenstaande regels vatten een seizoen samen van ons allen maar het vertoont een behoorlijke gelijkenis met het seizoen van mij persoonlijk. Een seizoen waarover ik helemaal niet mocht klagen eindigde toch in mineur. Hoe graag ik ook had deelgenomen aan het clubkampioenschap, het was dit jaar überhaupt onmogelijk voor mij. Maar daarover later meer.

Als schaatser begint een seizoen met de voorbereiding in de lente ervoor en dus eigenlijk al direct na het seizoen ervoor. Je kijkt terug en beoordeelt wat je ervan vond. Je bepaald doelen voor het jaar wat komt en maakt daar een plan voor waarin je de goede dingen van het seizoen ervoor meeneemt en de mindere dingen probeert achterwege te laten.
De laatste wedstrijd van seizoen 2018/2019 was begin maart en de rest die maand heb ik dan ook de tijd genomen om bij te komen en deze zaken op een rijtje te zetten met als idee om begin april weer rustig de trainingen op te bouwen. Ik had het jaar hiervoor, 2018/2019 geschaatst bij AB Vakwerk, een grote sponsor in het marathonschaatsen waar ik 3 jaar gereden heb. Voor zo'n ploeg telt alleen de winst, elke wedstrijd opnieuw. Dat brengt veel druk met zich mee en omdat ik bij de A's nooit voor een andere ploeg had gereden leerde ik over mezelf dat ik, in die situatie, liever werkte voor anderen dan dat ik degene was die de prestatie aan de finish moest leveren. Het aardige van op die manier te werk gaan is dat je het vrijwel altijd goed doet, je rijdt gaten dicht, je rijdt op kop om snelheid te houden en je verzorgt de man(nen) die het wel moeten afmaken. Dan kreeg je aan het eind van de wedstrijd (als je dat haalt) een schouderklopje van de ploegleider en je kunt er ook nog wat van vinden als die kopman het dan niet afmaakt. Jij hebt er toch verdorie ook alles aan gedaan om het plan te laten slagen en dan maakt ie het niet af!
Groot nadeel van die rol binnen een ploeg is dat je nooit echt het euforische moment ervaart waarbij je zelf een goede uitslag neerzet. Daarnaast verliest ook het publiek de waardering, niemand geloofd meer in jouw kunnen en uiteindelijk merkte ik dat ik daar zelf ook aan begon te twijfelen. De editie van Spekglad van vorig liet mij zien dat ik op kunstijs welgeteld 2 wedstrijd had uitgereden op kunstijs, en niet echt op een positie waar ik vrolijk van werd. Ik ben gaan schaatsen omdat ik het een ontzettend leuke sport vond en nu was ik niets meer dan een marionet waar eigenlijk niemand meer echt energie van kreeg. Tijd voor verandering!

En dus heb ik Mario Donker gebeld, hij was ploegleider van een klein nieuw ploegje in het A-peloton. Ik kende hem nog vanuit mijn periode bij de B's waar hij ploegleider was van een andere ploeg weliswaar maar hoewel ik het niet zo heb op het Brabantse taaltje, kon ik het met hem altijd al goed vinden. Ik had gezien dat ze als kleine ploeg de omkadering behoorlijk op orde hadden. Trainingsfaciliteiten waren zeer goed op orde voor het beperkte budget wat er was, de sfeer was goed en elke top 20 notering werd met vreugde onthaalt. Daar had ik nu echt behoefte aan. Toen later bleek dat ze ook Kurt Wubben nog op het oog hadden als trainer, was ik helemaal om. Door Kurt heb ik plezier gekregen in hard en gestructureerd trainen bij B-ploeg Groenehartsport en dat had absoluut bijgedragen aan mijn stap naar de A's.

Ik heb afgelopen zomer nodig gehad om weer vertrouwen op te doen in mijn eigen kunnen maar toen we richting de winter gingen was dat vertrouwen er genoeg en waren er alleen nog zenuwen over hoe goed de rest van het peloton zou zijn. Ik was in ieder geval waar ik wilde zijn qua vorm.
De eerste wedstrijd moet ik mezelf enorm voor de gek houden, je moet jezelf de hele tijd vertellen dat je goed genoeg bent en vooral niet bij het minste of geringste bekende gezicht de moed je in de schoenen laten zakken. Jezelf vertellen dat je het prima kunt bijhouden straks en dat je niet ineens een hele andere voorbereiding op de wedstrijd moet uitvoeren omdat je anderen bepaalde dingen ziet doen. Achteraf vind ik eigenlijk de eerste wedstrijd het leukst, zeker als het goed ging. Je wilt heel graag direct laten zien dat je orde bent, voor jezelf maar ook voor de mensen om je heen. Uiteindelijk was dit na 3 jaar bij AB Vakwerk de eerste keer dat ik bij de A's een wedstrijd startte waarin ik volledig op

mezelf kon focussen. Met een 12e plek die avond in Amsterdam was ik prima tevreden en dat gaf goede moed voor de wedstrijden die gingen komen.
Door een aanpassing aan de kalender reden we de 2e wedstrijd al in Den Haag op de Uithof. En hoewel het er stinkt in de kleedkamers, het ijs wel eens wat hobbelt en snel aanslaat en het vele beton weinig tot de verbeelding spreekt kom ik er graag en zeker rondom een wedstrijd. Ik ken overal in het pand de weg, weet wat voor ijs er ligt, hoe ik een bocht aan moet snijden en ken (voor mijn gevoel in ieder geval) 80% van de mensen op de tribune. Ik mag graag een beetje druk op de ketel ervaren in mijn leven, zo werk ik bijvoorbeeld het beste als ik een deadline moet halen die eigenlijk net niet meer haalbaar is. En daarom probeer ik dus elke wedstrijd mijzelf te vertellen dat wat ik nu aan het doen ben, het allerbelangrijkste is van wat er op heel de wereld aan het gebeuren is en dat het dus megabelangrijk is dat ik scherp en gefocust ben. In Den Haag hoef ik voor dat alles geen enkele moeite te doen, daar is altijd druk want het is mijn thuiskoers en dat is heerlijk! Als het goed gaat tenminste;).
Maar dat ging het, ik werd 7e in een massasprint waar we er als peloton, achteraf, dit seizoen een hoop van zouden gaan rijden. Marathonschaatsen is voor mij een ultieme combinatie tussen snelheid uithoudingsvermogen en tactiek. Als je 1 van die dingen mist is de kans dat je kans dat je een heel seizoen vooraan meedoet in de wedstrijden praktisch 0 en die dag had ik laten zien dat ik de hele wedstrijd mee kon rijden van voren en ook nog op snelheid op maar en paar meter van Gary (Hekman) kon finishen. Mooi!

De wedstrijd daarna in Haarlem was ik goed maar koerstechnisch was het vrij saai en eindigde het wederom in een massasprint met als resultaat een 10e plek. Maar dat gaf voor mij wel een constante factor aan die ik dacht mee te nemen naar de vierdaagse. Helaas moet je daar wel elke dag meedoen om de prijzen en met een val in de eerste wedstrijd in Enschede kon ik dat verhaal op mijn buik schrijven. Toen we als ploeg de 2e dag compleet de slag misten hoefde ik me al helemaal geen illusies meer te maken. Dag 3 en 4 gingen beter maar waren ook niet om over naar huis te schrijven. Het was een goede trainingsweek zullen we maar zeggen;).
Direct na de vierdaagse zijn we met onze ploeg naar Calpe (Spanje) vertrokken voor een week bijtrainen in de zon. Dat had ik nog nooit gedaan, zo halverwege het seizoen maar goeiendag wat kan ik jou en u aanraden om, als je de mogelijkheid hebt, er halverwege de winter even een weekje tussenuit te gaan.

De wedstrijd daarna in Breda was er 1 waar een deel van onze ploeg, na een week fietsen, niet bij machte was om van voren mee te doen. In het schaakspel tussen de grote ploegen moet je af en toe wat gokken en met 2 man die vooraan meedoen mis je dan wel eens de slag. Zo ook vandaag. 6 man weg, 8e in het sprintje erachter en dus 14e.
Het nieuwe jaar begon met het NK, een wedstrijd met heel veel druk voor de grote ploegen weet ik uit ervaring. De wedstrijd werd na het winnen van alle sprints in de afgelopen 2 maanden door de ploeg AB Vakwerk volledig gecontroleerd waarna een sprint volgde die te veel vechtpartijen opleverde waarin ik in mijn eentje niet tegen op kon boksen. Ee ploeg bestaat uit 6 man en wij hadden te kampen met 1 geblesseerde en 1 afwezige. Dan is een sprint rijden tegen de grote treintjes een enorm lastig spel. Ik werd 15e. Niet waar ik op had gehoopt maar ach, Gary won en die gunde ik het absoluut na jaren waarin we, als buren, hadden geknokt voor diezelfde overwinning maar het nooit was gelukt.
Dat de vorm niet helemaal was weggezakt bleek de zaterdag erop, in Groningen reed er 4 man weg die een rondje pakten, ik werd 2e in de sprint erachter. 6e.
De dag er na volgde de onbelangrijkste belangrijke wedstrijd van het seizoen, het Zuid Hollands Kampioenschap Marathon. Een extreem gevaarlijke wedstrijd vanwege de korte afstand en het kleine peloton. Veel A-rijders laten het hier vaak afweten omdat ze alleen maar kunnen verliezen. Als je 2e wordt achter bijvoorbeeld een B-rijder is dat toch een beetje zuur en als je wint is het 'not done' om uitgebreid te juichen. Maar goed, een wedstrijd is een wedstrijd, en als je goed wilt worden in wedstrijden rijden moet je eer hoop wedstrijden rijden. Als je droomt van een wedstrijd winnen, kun je het maar beter al eens gedaan hebben en baart oefeningen vaak kunst. Na 60 rondes kon ik gelukkig het sprintje winnen van een flink uitgedund groepje.

Na een wedstrijd is Hoorn waar ik 25e werd na een heuse slachtpartij vertrokken we naar de Weissensee waar ik de afgelopen jaren de beste uitslagen had neergezet ondanks het in dienst rijden van de AB ploeg. Dus met veel goede moed begon ik aan de eerste lange wedstrijd. Te veel goede moed bleek, ik reed zo makkelijk dat ik vergat dat 150 kilometer gewoon 4 uur duurt en dat je niet af kunt met 1 reepje aan voeding met een hongerklop als gevolg. Mooi dom.
De korte sprintwedstrijden tussendoor bleken wederom een gevecht en een goede leerschool maar als groot doel stond de Alternatieve Elfstedentocht op het programma en daar mocht alles er nog 1 keer uit. Zo'n lange koers (5,5 uur) heeft als nadeel dat er zich een hele hoop verschillende scenario's kunnen

voordoen en dat je dus we eens moet gokken op de inzet van een andere rijder of ploeg. Na 150 kilometer koers reed er een groep weg waarvan ik verwachtte dat we die nog terug gingen zien maar helaas bleek dat niet het geval. Uiteindelijk kon ik wel in een kleine groep erachter komen te zitten maar was een 16e plek hierin het hoogste haalbare. Ik ben nog nooit zo fris over de finish gekomen na 200 kilometer. Dat klinkt op zich leuk maar betekend dat je nog harder en meer had kunnen koersen dan dat uiteindelijk lukte in alle tactiek van zo'n wedstrijd. Volgend jaar weer een kans en we hadden over 3 weken de wedstrijden in Zweden nog, dacht ik.

Bij thuiskomst van natuurijs, slaat het voor je gevoel nergens op wat je aan het doen bent op kunstijs. Je moet ineens weer diep zitten, hebt nog pijn in je voeten en moet na 100 meter rechtdoor alweer een bocht om. Na een trainingsweek om van te huilen kwam het gevoel net op tijd terug om die zaterdag in Hoorn weer een wedstrijd te rijden. En niet zonder succes want na een afvalkoers met een laatste bocht waar er een aantal mannen voor mij de bocht totaal niet hielden kwam ik net tekort voor het podium. Maar een 4e plek was toch voornamelijk erg plezierig.
De wedstrijd in Tilburg was er 1 waar ik niet vrolijk van werd. Natuurlijk is het leuk als er onverwachte dingen gebeuren in een wedstrijd maar de teamsport marathonschaatsen is toch ook vooral een tactisch steekspel waarin je aan de hand van logica eerst iemand anders zijn bordje leeg moet proberen te eten. Deze wedstrijd leek het wel of een aantal grote ploegen geen zin meer hadden en pakte er een groep een rondje met een zeer bijzondere samenstelling. Het was vrijwel zeker wie er ging winnen en dan is het logisch (in mijn ogen dan) dat de anderen in die groep vooral niet gaan bijdragen aan het vergemakkelijken van die overwinning. Dit gebeurde wel en dus reed tot mijn frustratie die groep rond en moest ik het doen met een sprint voor plek 7 waarbij ik 7e werd en dus als 13e eindigde in de daguitslag.

De wedstrijden in Zweden die op het punt van beginnen stonden zijn eerst en vooral mentaal pittig. Het peloton begeeft zich naar het einde van het seizoen en het kan in Zweeds Lapland machtig koud zijn. Temperaturen tot -30 zijn niet zeldzaam en maken van een wedstrijd per definitie een afvalkoers. Dus belangrijk om je goeie kop erop te schroeven en vooral niet je schouders te laten hangen. We hadden 2 dagen getraind op het schitterende ijs waarop het licht had gedooid en weer was aangevroren en dus spiegeltje glad was, je hoefde absoluut geen rekening te houden met scheuren, alleen met de wind. De nacht voor de eerste wedstrijd vroor het zo hard dat er allemaal kleine haarscheurtjes zich vormden in het ijs, die je slecht kon zien maar waar je wel in bleef hangen met je ijzer. De eerste rondes vielen ze met bosjes en hoewel ik vrij zelden val op natuurijs bleef het mij dit keer niet bespaard. Ik viel hard op mijn knie waar wel een beschermer op zat maar die niet genoeg bescherming bood omdat ik niet voorover viel zoals gewoonlijk maar werd getorpedeerd uit een scheur en daarmee eerst door de lucht vloog. Maar je weet dat dit risico er is op natuurijs dus je bijt je kiezen stuk en schaatst door, zo ook nu. Uiteindelijk kom ik later in de wedstrijd terecht in een kopgroepje waarbij we tegen de wind in schaatsend, iets overeind komen. Als ik daarna weer probeer in te zakken gaat dat bijna niet meer omdat mijn knie zo is opgezwollen. Er is geen houden aan en nadat ik door het peloton wordt bijgehaald word ik daar binnen de kortste keren ook afgeschoten op het kantje. Einde wedstrijd.
Na anderhalve dag herstel en met tape van de fysio op mijn knie trekt het vocht uit mijn knie maar blijft de pijn. Ik besluit de korte wedstrijd van zaterdag over te slaan om het zondag tijdens de 150 kilometer nog een kans te geven. Elke dag herstel is er 1.
Maar ook die ene dag extra blijkt niet voldoende. Ik sta aan de start zondag en kan 7 kilometer meekomen door met 1 been te schaatsen en elke keer dat het ook maar half stilvalt door te schaatsen naar de kop van het peloton en er op die manier hopelijk doorheen te komen. Maar het blijkt zinloos en het natuurijsseizoen wordt dit jaar nog korter dan dat het normaal al is. Zonde!
Bij thuiskomt ga ik voor de zekerheid toch even langs in het ziekenhuis maar de arts van dienst verbiedt me om terug te fietsen zoals ik gekomen ben, ik krijg een brace om en mag de daaropvolgende 4,5 week mijn been niet buigen. Mijn knieschijf is dwars door de midden gebroken.

Op het moment van typen mag ik alweer 4 weken bewegen, dat ging in het begin heel stroef maar met elke dag oefeningetjes uitvoeren gaat inmiddels het fietsen op lage intensiteit steeds beter en heb ik zelfs afgelopen week voor het eerst geskeelerd. Die belasting viel nog niet mee maar we zijn op de weg terug.
Ik hoop dat we snel weer met elkaar mogen trainen maar hoe de zomer er ook uitziet, ik wens jullie een hele goede trainingszomer toe. Tot op het ijs!

Groet, Christiaan

Persoonlijke records clubleden

Door redactie

	500m	d.d.	1000m	d.d.	1500m	d.d.	3000m	d.d.	5000m	d.d.	10000m
Wim de Groot	47.42	16-3-2003	1.36.50	16-3-2003	2.36.35	1-4-2005	5.31.14	19-3-2008			
Marga Stijnman	51.24	24-1-2004	1.46.64	4-1-2004	2.43.87	16-2-2003	5.49.55	28-3-2003			
Hein Dungelmann	54.00	12-3-2017			2.49.81	6-3-2016					
Frank Suijten	51.87	23-3-2008	1.42.94	22-9-2009	2.35.70	24-3-2013					
Richard Bennis	47.64	20-2-2016	1.43.62	22-3-2009	2.18.75	20-2-2016	5.02.11	20-10-2018			
Joost Juffermans	39.64	22-10-2006	1.21.69	17-3-2001	1.55.51	22-10-2006	3.57.43	19-12-2005	6.29.95	23-10-2011	
Theo Koot	46.1	12-12-1993	1.32.99	9-1-1994	2.24.31	12-12-1993					
Willem-Jan Molleman	39.51	19-2-2011	1.18.09	19-2-2011	1.57.18	20-2-2011	4.10.19	24-2-2011	7.16.79	26-2-2011	15.58.22
Jolanda de Winter	47.82	23-mrt	1.34.72	28-3-2000	2.34.45	30-3-2000	5.31.71	19-11-2000			
Robert de Groot	41.21	19-1-2003	1.22.69	5-2-2006	2.05.12	17-12-2002	4.29.78	28-3-2003			
Johan Bakker	40.38	9-3-2008	1.21.27	3-11-2013	2.02.57	8-3-2014	4.16.72	11-10-2014	7.02.49	31-10-2018	15.10.94
Femke Wijsman	51.47	23-3-2008	1.43.47	23-3-2004	2.40.66	7-2-2004					
Bruno van Rijn											
Thom van Beek	36.87	30-12-2011	1.11.37	11-11-2012	1.48.92	28-12-2014	3.51.65	7-12-2014	6.28.84	27-12-2014	14.09.49
Christiaan Hoekstra	39.92	22-2-2015	1.17.62	27-12-2015	1.57.64	12-3-2017	4.27.51	7-11-2011	6.46.87	7-10-2017	14.00.34
Zoey van den Bosch	44.05	6-12-2011	1.29.31	17-1-2010	2.13.75	6-12-2011	4.52.66	8-12-2019	8.17.21	4-11-2012	
Lisanne Zweers	47.96	31-1-2010	1.40.60	6-3-2011	2.33.04	7-2-2010					
Tjilde Bennis	44.28	31-12-2012	1.27.56	31-12-2012	2.11.93	21-10-2014	4.32.44	8-1-2018	7.48.91	4-12-2016	
Edward Jansen	40.82	20-10-2015	1.21.33	28-12-2013	2.04.99	29-12-2013	4.20.02	23-10-2015	7.40.91	26-3-2015	
Ferdinand Jansen	40.94	20-10-2015	1.21.50	26-12-2013	2.05.27	29-12-2013	4.22.80	9-12-2013	7.44.27	26-3-2015	
Nadine Turk	46.9	12-3-2017	1.35.78	11-12-2016	2.28.16	27-11-2016	5.23.26	6-2-2016			
Olaf Verburg	45.42	3-2-2019	1.32.75	17-2-2019	2.19.59	10-2-2018	5.02.92	25-1-2019	9.23.04	29-2-2020	
Erben van der Lans	40.95	16-2-2019	1.22.79	16-2-2019	2.14.98	9-12-2018	4.45.98	25-1-2019			
Freek Bennis	41.90	11-12-2019	1.24.71	19-1-2020	2.08.32	23-2-2020	4.34.81	2-2-2020	8.10.06	29-2-2020	
Myrte Turk	50.88	10-2-2018	1.44.21	10-2-2018	2.44.32	13-10-2018	6.01.87	9-2-2019			
Guus Dungelmann	42.67	11-12-2019	1.28.17	9-11-2019	2.13.87	11-12-2019	4.56.37	25-1-2019			
Indy de Jong	47.55	11-12-2019	1.36.41	2-3-2019	2.22.92	16-2-2020	5.11.31				
Angela van der Lans	1.06.64										
Guusje van Santen	44.47	8-3-2020	1.28.95	8-3-2020	2.20,27	22-12-2019	5.02.32	1-3-2020			
Esmee van der Goes	1.17.85										

Road to Innsbruck 2020

Door Willem Jan Molleman

Nadat ik 4x het wereldkampioenschap allround voor masters had gereden in de jaren voor mijn knieoperatie (2015) was het tijd voor een nieuwe, andere uitdaging. In januari 2020 zouden de Winter World Master Games worden gehouden in Innsbruck. De 'Olympische Spelen' voor masters. Dat was een goed doel en daar konden we mooi voor trainen. We, want ik ging samen met Yannick van Hagen, een schaatser die bij mij in de ploeg zit.

We weten als schaatsers dat je moet beginnen met trainen in de zomer om zo de basis te leggen voor de winter en ik moet zeggen dat ik erg goed op weg was. In juni kwam daar een kink in de kabel, tijdens een wielerwedstrijd op het parcours van de Spartaan in Rijswijk kwam ik ten val en brak zowel mij linker schouderblad en sleutelbeen. Daar ging de voorbereiding! Herstel ging gelukkig goed en binnen 5 weken kon ik onder het mom van #roadtoinnsbruck weer de fiets op. Ik kan wel zeggen dat door dit doel ik erg gemotiveerd was de trainingen weer op te pakken. Vijf weken rust is natuurlijk niet bevorderlijk, maar ik was gelukkig niet heel veel terug gezakt in vorm.

De olympische ijsbaan van 1964 in Innsbruck was bekend terrein voor mij. Een openlucht baan, 586 meter boven zeeniveau en midden in de stad. Tijdens de twee jaar dat Inzell gesloten was voor de bouw van de ijshal hebben we ons trainingskamp van de STGV op de baan van Innsbruck gehouden, die voor de Hollanders uit Inzell speciaal geopend was. Ervaringen met wedstrijden in Innsbruck waren niet zo goed. Tijdens een trainingswedstrijd in een van die kampen vlogen de kussens over de baan, maar erger nog het zand van de bouwplaats ernaast ook, waardoor alle schaatsen in de eerste 100 meter zo bot waren dat de eerste bocht op de 500 meter nauwelijks te houden was. De touringcars van de Lekstreek konden naast de baan gezet worden om zo de wind enigszins van de baan te houden. Dus dat beloofde niet veel goeds.

De trainingen in de winter startte natuurlijk op de ijsbaan in Den Haag en verliepen volgens plan. Ook een trainingskamp in Erfurt met de ploeg maakte deel uit van de voorbereiding. Wedstrijden in Erfurt, Heerenveen, Enschede maar natuurlijk ook in Den Haag heb ik gereden als voorbereiding. Je kan namelijk moeilijk inschatten wat de omstandigheden in Innsbruck zou worden en daarom deed ik zo veel mogelijk verschillende banen aan. Later bleek dat dat een goede keuze zou zijn.

Om te wennen aan de baan en natuurlijk ook de sfeer van het evenement te proeven reisden we al vroeg af naar de hoofdstad van Tirol. We hadden een hotel net even buiten de stad in het dorpje Mutters, een echt Oostenrijks dorpje bovenop de berg achter de skischans van Innsbruck.

Heel Innsbruck ademde sport, overal zag je sporters, vlaggen, logo's van het evenement en zelfs een heuse aftelklok tot de start. Een groot verschil met de WK's uit het verleden, waar het evenement vooral op de ijsbaan afspeelde. Nadat we onze accreditatie hebben opgehaald en natuurlijk het ijs geïnspecteerd, gingen we terug naar het hotel. Morgen zou de opening zijn en kunnen we voor het eerst het ijs op.

Het eerste ijsgevoel was gelijk goed. Hard ijs, het was immers koud, maar de zon scheen en iedereen die wel eens op wintersport is geweest weet dan gelijk wat ik bedoel. Perfect dus. Lekker rijden, wel even wennen voor de ademhaling maar dat was na twee trainingen ook in orde.

De openingsceremonie was die avond. Helaas waren er nog weinig Nederlanders. Het schaatstoernooi begint pas over een paar dagen en in andere sporten hebben we geen tot weinig deelnemers. De parade van sporters door de stad ging niet per land maar per sport en dan blijkt gelijk dat langebaanschaatsen een heel kleine sport in de wereld is. Skiën, Kunstschaatsen, Langlaufen zijn echt veel groter en beter bezet. Maar dat mocht de pret niet drukken. We zijn allemaal sporter! Op een plein in de binnenstad met op de achtergrond het gouden dakje werden we welkom geheten door de notabelen van de stad, de eed werd afgelegd door een sporter en jurylid en zo werden de spelen geopend. Ik vertel het snel, maar dit duurde ongeveer 2 uur. Nu begrijp ik ook waarom de sporters van de olympische spelen niet zo enthousiast worden van een openingsceremonie die vaak nog langer duurt dan deze en waarbij ze de volgende dag al moeten presteren.

De week ging snel voorbij met schaatstrainingen, fietsen, rusten en zwemmen (want we hadden een zwembad in het hotel), maar natuurlijk ook bij andere sporten kijken. Voor alle sporters was het openbaar vervoer in heel Tirol gratis. We konden dus reizen tussen de verschillende sportlocaties. Zo zijn we naar schansspringen, ja ook een 70 jarige komt van de schans, biatlon en langlaufen geweest dat in het hoger gelegen Seefeld gehouden werd. Nogmaals ook hier ademde alles sport. Natuurlijk waren we ook vaak te vinden bij het shorttrack en kunstrijden dat op dezelfde locatie gehouden werd als de langebaanwedstrijden midden in de stad van Innsbruck.

De tijdschema's van de wedstrijden werden bekend gemaakt op de rijdersbijeenkomst, een dag voor de eerste wedstrijd. We zouden onze eerste twee afstanden moeten rijden in de ochtend. Niet verkeerd, want het blijkt dat de zon veel invloed heeft op het ijs en het daardoor zacht wordt. Een 500 is dan niet zo erg maar voor een 3km heb ik toch liever hard glij-ijs.

De 500 meter wordt een grote deceptie. Ik weet nog steeds niet wat er gebeurt is maar resultaat was dat ik in schaatspak, met bandje bij de hulpstart was en ik vanaf daar mijn rit zie weg starten! HOE KAN DIT? Nogmaals ik weet het niet. Boos, teleurgesteld rij ik nog een paar rondjes in de inrijbaan om even later mijn bandje weer in te leveren bij de hulpstart. Daar wordt gelijk opgemerkt dat ik niet gestart ben en dat er nog een Noor is die dat ook is overkomen. Er vind overleg plaats en gelukkig mogen we

overrijden. Natuurlijk wordt dit niet de beste race 25 minuten nadat je klaar was met inwerken en de zon die nog niet aanwezig is.

De 3km van die dag vindt wel plaats in de zon. Rustig inwerken, de 500 vergeten en gaan voor die 3km. Met Yannick en coach voor Nederland Monique het raceplan doornemen en vooral gaan voor het podium dat is het doel. Directe concurrenten voor de derde plaats zitten voor me en kan ik dus goed kijken hoe zij het doen. Op de helft van de race lig ik goed en

neem ik steeds meer afstand van de concurrentie. Over de streep ben ik eerste in het klassement en daarmee is de derde plaats veilig gesteld. Er moeten immers nog twee rijders rijden. Die twee komen onder mij door en dus eindig ik op een derde plaats! Yes, een olympische plak kan mee naar huis.

Onze hoteleigenaar deed mee met het skiën, haalde geen medailles en was dan ook erg trots op Yannick en mij die die avond met 3 medailles aan het diner zaten. Yannick had immers brons op de 500 en goud op de 3km gehaald in zijn leeftijdscategorie. Foto's op social van het hotel en champagne waren het gevolg.

De dag erna maakten we ons op voor de 1500 meter. Race ging goed en ik schaatste een prima tijd voor dit seizoen, net iets onder de tijden op de Uithof. Ook deze wedstrijd was vroeg in de ochtend en zonder zon dus was het erg koud tijdens de rit. Uiteindelijk 4de in het klassement, meer zat er dit seizoen niet in en achteraf best tevreden over de gereden rit.

Die nacht sloeg het weer om! Sneeuw, normaal ben je daar blij mee als je op wintersport bent en voor het gezicht was het ook best mooi maar voor het ijs was het dramatisch. De ijsmeesters hebben erg hun best gedaan het ijs goed te houden, maar sneeuwen tijdens de wedstrijd doe je weinig aan. Ze probeerde nog sneeuw te schuiven met handschuivers

tijdens de ritten maar of dat nou zou lekker was weet ik niet. Op het ene stuk lag wel sneeuw en stond je bijna stil en op het andere stuk kon je weer redelijk glijden. Het was in ieder geval niet te vergelijken met de wedstrijden de afgelopen dagen en dat zag je ook direct terug in alle tijden. Maar ja iedereen had daar last van. Ook op deze afstand, 1000 meter, werd ik uiteindelijk 4de.

Terugkijkend was het een fantastische sportweek, waarin ik veel sporters heb ontmoet uit verschillende landen, veel heb gelachen, gesport en weer veel ervaringen rijker ben. Deze nemen ze me niet meer af evenals die ene bronzen plak!

thema
AUTOSCHADE

Dr. van Noortstraat 8
2266 GW Stompwijk
Tel. 071-5803455
Fax 071-5809859

Theo Binda
Mart van Rijn

PARTS AND PAINT

www.partsandpaint.nl

**De kans dat u vandaag schade rijdt, is gelukkig klein.
Autoschade komt altijd onverwacht én altijd ongelegen.
Voor het geval dat, is een snelle en betaalbare oplossing
een geruststellende gedachte.**

**Bezoek onze webshop voor carrosseriedelen, buitenspiegels en verlichtingsdelen,
indien gewenst
ook in kleur gespoten!**

SCHERIA
VERS

Kip Kalkoen Wild

WWW.SCHERIA.NL

Schaatsclinic voor jeugdleden op de Uithof

Door Frank Suijten

Op maandag 11 november is er een schaatsclinic georganiseerd voor jeugdleden en neo-senioren die in clusterverband met elkaar trainen op de Uithof. Cluster Zuid is een samenwerking tussen de ijsclubs uit Stompwijk, Zoeterwoude, Leiden en Voorschoten.

De clinic is gegeven door niemand minder dan Christiaan Hoekstra. Christiaan rijdt alweer een aantal jaren verdienstelijk mee in het marathon peloton. Eerst bij GroeneHart sport en de laatste 3 jaar bij AB Vakwerk. Dit seizoen heeft hij de overstap gemaakt naar de Stehman/Viking ploeg. Kortom een man met de nodige ervaring.

Aan deze clinic hebben 10 schaatsers meegedaan. Na afloop waren er enthousiaste reacties te horen. Over wat ze geleerd hadden maar ook over de manier waarop Christiaan het overbracht.

Christiaan bedankt!

Hierbij wat sfeer foto's van de clinic:

Op maandag 18 november heeft Christiaan nogmaals een clinic gegeven. Deze keer voor senioren en masters. Ook hier weer uitsluitend positieve reacties gehoord. Nogmaals bedankt Christiaan.

Zomerkamp op Veld 11 in Zoeterwoude

Door Femke Wijsman

Zomerkamp

30 en 31 augustus 2019 was het weer tijd voor het jaarlijkse zomerkamp op Veld 11. Tijdens de laatste vrijdag en zaterdag van de zomervakantie wordt dit jaarlijks terugkerende kamp gehouden voor de jongste jeugdleden van de samenwerkende ijsclubs, Zoeterwoude, Voorschoten, Leiden en Stompwijk. Ongeveer 25 kinderen hadden zich opgegeven voor dit weekend, en de kampstaf had weer een leuk programma in elkaar gedraaid. Alle kinderen waren vrijdag tussen 13.00 en 14.00 op Veld 11.
Na een paar kennismakingsspelletjes werd de groep in kleine groepjes gesplitst en was het tijd voor een speurtocht op de fiets. Tijdens de route moesten ze vragen beantwoorden over dingen die ze onderweg tegen kwamen. Na een mooie tocht door en rond Zoeterwoude kwamen we aan bij IJsboerderij de Jong, daar was het tijd voor een heerlijk ijsje.
Bij terugkomst op Veld 11 werd er heerlijk patatjes gegeten.

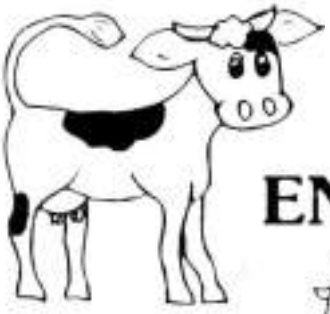
Ook konden we na het eten nog zwemmen in Haasbroek, kou weerhield de kinderen er niet van om toch allemaal dapper het zwembad in te gaan. Na het zwemmen was het 's avonds tijd voor het douane spel en een kampvuur met marshmallows.

Op zaterdag hadden we een leuk programma op Veld 11, mede mogelijk gemaakt door de gesponsorde spellen van Set in Motion. Na een leuk maar vermoeiend weekend ging iedereen 's middags weer huiswaarts.
Al met al was het weer een heel geslaagd weekend!

KAAS VAN DE KOE

Ambachtelijk op de boerderij bereid

Proef het sfeertje van boerderij 't Geertje



EN

DE GEIT

Openingstijden

maandag t/m vrijdag	10 00 - 18 00
zaterdag	10 00 - 17 00
Zondag	12 00 - 17 00

Boerderij 't Geertje
Geerweg 7
2361 LT Zoeterwoude
Telefoon 071 580 26 42

Bloemsierkunst 'De Passie'

Met fleurige groeten, Ingrid Verboon
Bloemsierkunst "De Passie"
Dr.v.Noortstraat 76
Stompwijk. 071-5803515 / 06-53772149
www.bloemsierkunstdepassie.nl MET WEBSHOP !!!

Voor schoenreparaties kunt u terecht bij Bloemsierkunst de Passie en/of bij de Jumbo in Zoeterwoude-Dorp
Ook voor duplicatie van uw sleutels.

De ervaring van een trainer

Door André Loomans

Medio zomer 2019 werd ik door bestuurslid Frank Suijten benaderd met de vraag of ik op de ijsbaan in Leiden als jeugdtrainer de ijsclub wilde gaan bijstaan.
Dat heb ik gedaan, afgelopen seizoen van oktober 2019 tot februari 2020 heb ik aan een groepje van acht jongens en één meisje in de leeftijd van circa 11 jaar training gegeven.
Recent werk ik wederom door Frank benaderd, nu met de vraag of ik een stukje wilde schijven hoe ik het als trainer had ervaren.
Natuurlijk Frank:
Mijn naam is André Loomans, 50 jaren jong. Zelf ben ik gaan schaatsen toen ik circa 8 jaar oud was. Dat schaatsen begon ook allemaal op de ijsbaan in Leiden. Ongelofelijk dat deze ijsbaan nog steeds bestaat in dezelfde vorm als toen. Ja we praten over medio 1978 toen ik begon met schaatsen op deze geweldige ijsbaan. Op deze ijsbaan heb ik vele, vele jeugd kampioenschappen (ook short track) aan deelgenomen en vaak ook gewonnen.
Ik stapte medio oktober 2019, nu een paar jaartjes ouder…. als trainer het ijs op in Leiden en ging mijn rondjes rijden.. Ik had op deze ijsbaan echt heel, heel lang niet meer geschaatst. Maar wat ik wil benadrukken is dat deze ijsbaan echt ongelofelijk goed klopt. Het lijkt wel een flashback en een tijdcapsule. Deze baan klopt gewoon echt in de verhoudingen rechte stukken in relatie met de bochten. Of je nu jong of oud bent, dat maakt niet uit.
Mijn gedachte gaat door mijn hoofd: wat zou het toch zonde zijn als deze ijsbaan ten koste gaat voor een nieuwe ijsbaan waarbij bij de nieuwe ijsbaan de verhouding lengte rechte stuk versus bocht a la de ijsbaan in Zoetermeer wordt. Ik heb één keer geschaatst in Zoetermeer, mijn conclusie is, deze baan klopt niet. Punt.
Naar mijn inzicht is deze huidige ijsbaan in Leiden (nog steeds) de ideale kweekvijver voor jeugdig talent in de regio. Het is overzichtelijk, compact en functioneel.
Start training, oktober 2019;
Ik heb het volgend groepje toegewezen gekregen: Tom de Louwere, Stijn van Leeuwen, Luuk van Leeuwen, Joep van Leeuwen, Sem Hilgersom, Jannik Ris, Manou en Femke Bakker. Allen circa 11 jaar oud en kunnen allemaal al best goed schaatsen. We hebben een leuk training schema gevolgd, waarbij er duidelijk vorderingen zijn geboekt. Allen blijven zéér enthousiast deelnemen aan de lessen. Dus ik heb dit als trainer leuk en zéér positief ervaren. Helaas is er ook ongevalletje gebeurt, Luuk van Leeuwen kwam ten val en kwam met zijn tand tegen de boarding en brak een stuk van een tand. Brrr, dat was vervelende ervaring.
Mijn dochter Laura (8 jaar oud) had in feb/maart 2019 een aantal schaats proeflessen gehad op de ijsbaan in Leiden. Aansluitend heeft Laura in de zomer van 2019 de skeeler trainingen in Zoeterwoude gevolgd.
Laura is inmiddels lid van de ijsclub krijgt nu ook schaats les (in een ander groepje) op de ijsbaan in Leiden. Als vader is dat dus prachtig om je dochter te zien schaatsen en tegelijkertijd als trainer te genieten van het lesgeven.
Kortom ik heb als trainer met veel plezier het afgelopen seizoen training gegeven.

Met vriendelijke groet,
André Loomans

Kracht IT
STERK IN SYSTEEMBEHEER EN CLOUD SERVICES

Zwanebloem 3
2266 MB Stompwijk

+31 (71)-8880202

Microsoft Partner
Silver Small and Midmarket Cloud Solutions

ELektrische METingen in COncentratie

Uw toeleverancier in:

Draaiwerk
Freeswerk
Montagewerk

Elmeco B.V.
Metaalbewerking
Dr. van Noortstraat 5
2266 GR Stompwijk
Telefoon 071-5801104

elmeco b.v.
Metaalbewerking
071-5801104

Kerstkamp 2019

Door Myrthe Turk

Dit jaar gingen we van 27 tot en met 29 december naar Enschede voor dit jaars Kerstkamp. Onze eerste stop was al gelijk de ijsbaan. Daar ging het kamp echt beginnen. We trainen daar ongeveer 2 uur.

Toen we aankwamen bij het huisje ging iedereen uitpakken en aten we gezellig met elkaar. Het eten stond al op ons te wachten door Stef en Harry. Dit is echt superfijn, want dan kan je zo aanschuiven.

Tijdens het kamp trainen we ongeveer 1 a 2 keer per dag, maar dat is natuurlijk niet alles wat we doen. 'S avonds zitten we gezellig bij elkaar en spelen we een spelletje of we kijken een schaatswedstrijd. Dit jaar was darten ook erg in de trek. Normaal gesproken kijk ik niet naar darten maar door de gezellige sfeer is het echt leuk voor iedereen.

Dooifeest 2019

Onze jaarafsluiting en het traditionele dooifeest viel dit jaar niet begin april, maar om te voorkomen dat we met allerlei andere activiteiten moesten wedijveren hebben we deze verplaatst naar 18 mei 2019.
Het dooifeest begon met het traditionele bowlen voor de jeugdige schaatsers onder ons. Rond half vijf was het verzamelen bij de boerderij van Joost en Annemarie Juffermans. Voor vervoer was gezorgd en om vijf uur stonden de kinderen op de bowling baan.
Ondertussen werden ten huize van de familie Juffermans de nodige voorbereidingen getroffen voor de barbecue voor vrijwilligers, ouders van de kinderen en de 'oudere' schaatsers.
Tegen zes uur was het bowlen klaar en werden de kinderen weer teruggebracht naar de boerderij.
Rond half zeven werden de gasten verwacht en de barbecues draaiden vanaf dat moment al volop.
Voor de jongste jeugd werd er ondertussen ook nog patat gebakken en dat ging er goed in.
De sfeer was erg gezellig en iedereen vond deze manier van het jaar afsluiten voor herhaling vatbaar.
Na afloop kreeg iedereen nog een ijsje en als men naar huis ging kregen ze ons clubblad 'Spekglad' mee.
In 2020 dus helaas geen dooifeest of afsluiting van het jaar. Maar in 2021 volgt de eerste versie van de jaarvergadering tijdens het afsluitingsfeest.

P. van Leeuwen & Zonen
Loon- en mechanisatiebedrijf

STOMPWIJK TEL.071-5801760

GRONDVERZET, SLOOPWERK, AGRARISCHE WERKZAAMHEDEN, GROEN- EN HOUT VERKLEINER, HANDEL IN ZAND EN GROND, LAS EN KONSTRUCTIE WERK, HYDRAULISCHE SLANGEN PERSEN, EN HANDEL IN LANDBOUWWERKTUIGEN.

Tini Lansbergen
Neuromusculaire Therapie

Praktijk voor Neuromusculaire Therapie
en Sportmassage.
Bel voor een afspraak: **06-25542077**

Of kijk voor meer behandelingen
op de site: www. tini-lansbergen.nl

Op zaterdag geopend voor;
Massage en Fysiotaping
Bel voor een afspraak: **06-46136395**
U wordt op zaterdag geholpen door
Mike Lansbergen.

Mike Lansbergen
Sportmassage

Rietdekkersbedrijf
Joost Juffermans

Oosteinde 21, 2266 HJ Stompwijk
www.joostjuffermans.nl
joost@joostjuffermans.nl
06-53644542

Leo de Haas

Schilderwerken
Behangwerken
Wandafwerking
Decoratie

Bovenmeerweg 29
2266HX Stompwijk

T +31 (0)6 15852983
E dehaaslcm@live.nl

www.schildersbedrijfleodehaas.nl

LUITEN BV

LANDBOUWMECHANISATIE
TRAKTOREN

+

STAAL
CONSTRUCTIE

Stompwijkseweg 78
2266 GH Stompwijk
Tel: 070-3175288
Fax: 070-3277724
Info@luitenstompwijk.nl

Huyssitterweg 35
2266 HE Stompwijk
Tel: 071-5801030
Fax: 071-5801416
info@luiten-constructie.nl

www.luitenstompwijk.nl

www.luiten-constructie.nl

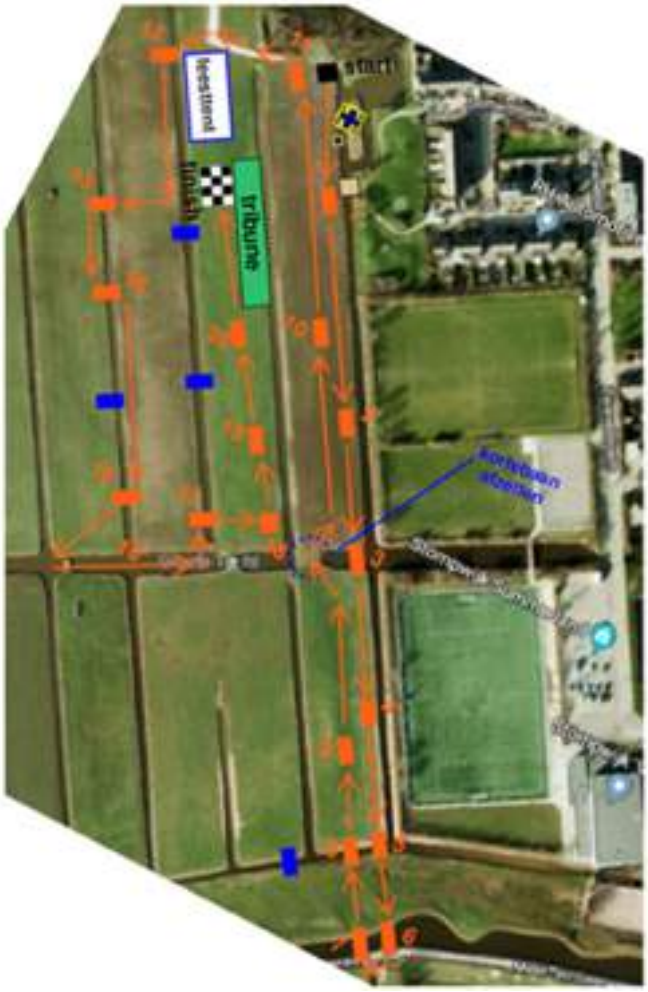
Poldercross 2.0 editie 2019

Door Commissie Poldercross 2.0

Op herhaling van terug van weg geweest.
Na een succesvolle herintroductie in 2018, tijdens het 125 jarig bestaan van de IJsclub, van de poldercross in vernieuwde vorm heeft in de winter van 2019 de discussie plaats gevonden. Was dit een eenmalige activiteit, zoals we deze voor ogen hadden. Een leuke terug van weg geweest in het kader van het jubileum? Of was het toch meer en moet dit iets worden om een meer vaste plaats te veroveren tijdens de Stompwijkse Paardendagen.

Er was wel ruimte voor wat discussie. Het was een mooi en geslaagd evenement. Een leuk parcours, een goede samenwerking tussen de IJsclub en Nooit gedacht en zeer tevreden deelnemers. Aan de andere kant een hele hoop werk, een erg strak tijdschema waar een groot evenement ingepast moet worden, behoorlijk wat kosten en een deelnemersaantal dat aan de onderkant van de verwachting verbleef.

Maar na gesprekken van het kernteam met het bestuur van zowel Nooit Gedacht als de IJsclub was het besluit snel genomen. Dit was zeer zeker de moeite waard om nog eens te gaan doen. Met dit besluit op zak is begin 2019 het team weer aan de slag gegaan. Aangevuld met een aantal nieuwe vast krachten zijn de voorbereidingen gestart. Het kernteam, bestaande uit Leo de Haas, Frans Oliehoek, Peter Hilgersom, Wim de Groot, Kees de Jong, Theo Koot, Adco de Roode, Marc Hilgersom en ondergetekende is bij elkaar gekomen.



Een paar punten wilde we aanpassen. De route kon wat compacter zodat het publiek het wat beter kan volgen. De deelnemers wilde meer water en bagger en de organisatie wilde wat minder ingewikkelde hindernissen om in korte tijd op te bouwen.

Deze combinatie heeft geleid tot een inkorting van het parcours, wat hindernissen omgezet in slootjes (polsstok springen, zwemmen) en een natuurlijke buikglijbaan in de vorm van een mooie nieuwe dijk.

Met wat avondjes proefbouwen en uitproberen en de week voor het evenement de kantjes maaien en de eerste hindernissen opbouwen was het op zaterdag 20 juli zover. De 2e editie van de poldercross 2.0 was aangebroken.

En wederom een mooi evenement. Dit jaar hadden we ongeveer 225 deelnemers die zich vol overgave op het parcours gestort hebben. De 1e slootovergang was aangepast zodat deze wat sneller genomen kon worden. En na wat loopwerk aanbeland op de nieuwe dijk (in aanbouw). Nog hartelijk dank aan de N3MP organisatie dat wij het bouwterrein voor 1 dag mochten gebruiken. Voor de komende editie ligt er een nog mooiere uitdaging te wachten.

Na de dijk terug het kermisterrein op waar nog een aantal mooie hindernissen lagen. Met dit jaar nieuw het polsstok springen en daarna weer het touwslingeren. Toch wel een paar hoogtepunten.
Na afloop van de route van ongeveer 2 km kwamen de deelnemers moe maar voldaan over de streep.
Wederom een hele hoop tevreden gezichten.
Dit jaar geen kermis en geen poldercross. Al was dit wel de opzet. Volgend jaar beter.

Lijst met adverteerders

Adverteerder	Branche	Adres	Postcode	Plaats
Akker, van den	Stoffeerders	Zuidbuurtseweg 22b	2381 LC	Zoeterwoude
Akkerlust Hotelboerderij	Logies & ontbijt, feestjes	Stompwijkseweg 55a	2266 GD	Stompwijk
Bennis, A	Schoenmaker	Herenstraat 69		Rijswijk
Boheemen, van	Administratie kantoor	Dr. Van Noortstraat 134	2266 HB	Stompwijk
Coop	Supermarkt	Hoefblad 22	2266 JE	Stompwijk
E.L.M. B.V.	Mechanisatiebedrijf	Kruisweg 17	2665 HA	Bleiswijk
Elmeco B.V.	Metaalbewerking	Dr. Van Noortstraat 95	2266 GT	Stompwijk
Es, Martijn van	Timmerbedrijf	Pinksterbloem 77	2266 MC	Stompwijk
Kracht IT	Verkoop en Systeembeheer	Zwanebloem 3	2266 MB	Stompwijk
Geertje,'t	Kaasmakerij	Geerweg 7	2381 LT	Zoeterwoude
Glijnis, J.	Loon- en Verhuurbedrijf	Meerpolder 1	2717 PA	Zoetermeer
Granneman B.V.	Aannemingsbedrijf	Huyssitterweg 37	2266 HE	Stompwijk
Green-Fit	Sportschool	Veurselaan 117	2272 AT	Voorburg
Haas, de Technische installatie	Elektra,Witgoed, Install.	Dr. Van Noortstraat 145	2266 GV	Stompwijk
Haas, Leo de	Schilderwerken	Bovenmeerweg 29	2266 HX	Stompwijk
Haas. Transport de	Transport	Klaverblad 14	2266 JK	Stompwijk
InterCarParts.nl	Auto Carrosserie Delen	Klaverblad 4	2266 JK	Stompwijk
Kantoor Zaal	Administratie kantoor	Verbreepark 6	2723 BR	Benthuizen
Leeuwen, P. van & Zonen	Loonbedrijf	Westeinderweg 6	2266 HH	Stompwijk
LSS Automatisering	ICT bedrijf	Waterviolier 56	2266 ME	Stompwijk
Luiten B.V.	Tractorenbedrijf	Stompwijkseweg 78	2266 GH	Stompwijk
	Constructiebedrijf	Huyssitterweg 35	2266 HE	Stompwijk
Marga's opknapservice	klusbedrijf	van Santhorststraat 73	2266 HR	Stompwijk
Passie, de	Bloemsierkunst	Dr. Van Noortstraat 186	2266 HC	Stompwijk
Rietdekkersbedrjf Juffermans	Rietdekker	Oosteinde 21	2266 HJ	Stompwijk
Sporten met Irene	Sport	Noortbuurtseweg 29D	2381 ET	Zoeterwoude
Scheria Vers	Pluimveeproducten	Stompwijksweg 66	2266 GH	Leidschendam
Set in Motion	Sport, Spel en activering	Woudselaan 2	2635 CH	Den Hoorn
Swieten BV, van	Loon-, verhuur & aann. Bedr	Huyssitterweg 7	2266 HE	Stompwijk
Thema	Autoschade	Dr. Van Noortstraat 8	2266 GW	Stompwijk
Tini & Mike Lansbergen	Massage praktijk	Oostvlietweg 40	2266 GN	Leidschendam
Van der Weijden	Veevoederhandel	Christiaan Hughensstr. 8a	2665 KX	Bleiswijk
Vurens, Ruud	Installatiebedrijf	Dr. Van Noortstraat 187	2266 GV	Stompwijk