

CLUBBLAD

IJSCLUB UITGEEST



**IJSBAAN WEER
GEVULD MET
“WATER”**

IN DEZE EDITIE:

**VAN UITGEEST NAAR
DE MARATHONSELECTIE**

**EVEN VOORSTELLEN...
HET NIEUWE BESTUUR**

CLUB INFO

IJsclub Uitgeest

Castricummerweg 10
1911 GA Uitgeest

www.ijsclubuitgeest.nl
info@ijsclubuitgeest.nl

Bankrekeningnummer:
NL32 RABO 0363 4092 03

Algemeen Bestuur	Voorzitter (<i>interim</i>)	Dhr. K. Molenaar	06 37464291
	Secretaris	Dhr. J. Weber	
	Penningmeester	Mw. I. Reuzenaar	
	Bestuurslid	Dhr. H. Roelands	06 44034937

Commissies	Wedstrijdcommissie	Dhr. P. den Elsen	
	Molen- en Merentocht	Dhr. S. Hoogenboom	06 22666690
	Jeugd	Brian, Thomas, Luna & Iris	uitgeesterijsclub@gmail.com
	Landijsbaan	Dhr. K. Molenaar	
	Fietsgroep Uitgeest	<i>vacant</i>	
	Website	Dhr. P. de Jeu	06 50288786

Vertrouwens- contactpersoon	Mw. N. Stam-Thelosen	vertrouwenscontactpersoon@ijsclubuitgeest.nl
--	----------------------	--

Trainers	Trainer	Dhr. K. Molenaar	06 37464291
	Trainer	Dhr. M. Roelands	06 55057561
	Trainer	Dhr. P. Roelands	06 55057522

Coördinatie	Trainingsgroep	Dhr. K. Molenaar	06 37464291
	Jeugdschaatsen	Dhr. M. Roelands	06 55057561
		Dhr. P. Roelands	06 55057522

Public Relation	Jeugd	Luna, Thomas, Brian & Iris
------------------------	-------	----------------------------

Heb je leuke weetjes, een grappige anekdote of 'n goed schaatsverhaal? Deel het met de redactie en laten we samen ons mooie clubblad blijven vullen!

Clubblad	Redactie	Iris en Inge	clubblad@ijsclubuitgeest.nl
	Lay-out & Drukwerk	Pim Brondijk	info@pimbro.nl
	Sponsoring	Hans van Egmond	sponsor@ijsclubuitgeest.nl
	Bezorging	Dhr. H. van Sambeek	0251 313698
	Ledenadministratie	Mw. I. Reuzenaar	

Ereleden:

Dhr. P. de Reus
Dhr. N. Brantjes

Lid van verdienste:

Mw. A. Putter
Dhr. K. Molenaar
Dhr. L. vd Meij†
Dhr. R. de Vries

Dhr. R. van Goethem
Dhr. C. van Tongeren†
Dhr. W. van Hoolwerff
Dhr. C. Nelis

INHOUDSOPGAVE

4 GROTE CLUBACTIE EN
RABOCLUBSUPPORT

6 OPENINGSWOORD
HERMAN VAN SAMBEEK

8 VAN UITGEEST NAAR
DE MARATHONSELECTIE

10 VERTROUWENS-
CONTACTPERSOON NICKY



12 SEIZOENSSTART EN
TERUGBLIK OP DE ZOMER



24 UIT DE
OUDE DOOS

26 IJSBAAN WEER
GEVULD MET "WATER"

29 HOE SCHAATS IK
EEN WEDSTRIJD?

Deze editie van het clubblad is mede mogelijk gemaakt door **de fantastische support van:**





GROTE CLUB- ACTIE EN RABO- CLUBSUPPORT

Afgelopen periode zijn we druk bezig geweest met Raboclub-support en de Grote Clubactie.

Voor de Raboclubsupport hebben veel mensen op de IJclub gestemd, **heel veel dank daarvoor!** Uit de pot van de Rabobank is daarom een mooi bedrag van €1.653,54 naar de IJclub gegaan.

Dit jaar deden we daarnaast voor het eerst mee met de Grote Clubactie. Onze jeugdleden zijn langs de deuren gegaan om zoveel mogelijk loten te verkopen voor onze vereniging. Degene met de meeste loten zou namelijk een

mooie prijs winnen! De 5 leden met de meest verkochte loten ontvingen een medaille. Onze leden hebben heel goed hun best gedaan! Op plek 5 is Ties geëindigd (15 loten), op plek 4 Doortje (18 loten), op de derde plek Jurje (50 loten). De tweede plek was voor Romée (58 loten). En de eerste plek was voor Jesse met wel 101 loten! Daarom kreeg hij een welverdiende bioscoopbon met popcorn. Wij vroegen hem hoe hij zoveel loten heeft verkocht:

“Ik wilde veel loten verkopen voor mijn club. Uit school en in het weekend ging ik langs de deuren in mijn wijk en familie heb ik gevraagd. Ik ging voor de 100 en dat is gelukt!”

In totaal hebben ze 272 loten verkocht. 80% van de opbrengst ging naar de IJclub, wat een totaal van €652 is.

Van deze mooie opbrengst kunnen we leuke activiteiten organiseren voor de trainingsgroep!



OPENING NIEUW CLUBHUIS EN PRIJSUITREIKING

Van de zomer hadden we de opening van ons nieuwe clubhuis. Dit hebben we gevierd met leuke spellen op het gras, zoals kubb, badminton en frisbee. We hadden ook de prijsuitreiking van de schaatswedstrijd, en daarna gingen we met de hele ijsclub wat eten. Het was weer een geslaagde dag en het nieuwe clubhuis zag er geweldig uit.

TIES WORTELBOER



VAN DE REDACTIE

WIJ WENSEN JE VEEL LEESPLEZIER!

Wat is er veel gebeurd het afgelopen half jaar! Een wisseling in het bestuur, het aanstellen van een vertrouwenscontactpersoon, opening van ons nieuwe clubhuis en het dorpspark, sponsoracties voor jeugd-activiteiten en trainingsgroep, én natuurlijk ook nog de trainingen!

Je leest het allemaal in dit nieuwe clubblad. Het nieuwe bestuur en de vertrouwenscontactpersoon zullen zich aan jullie voorstellen.

Ook is de wedstrijd-kalender van het seizoen weer te vinden in het clubblad. En natuurlijk hebben we weer een nieuwe editie van de Doorgeefpen. Dit keer ingevuld door Doortje!

We wensen jullie veel leesplezier!

Sportieve groetjes van de redactie,
IRIS EN INGE

OPENINGSWOORD VAN DE VOORZITTER

VOOR DE ALGEMENE LEDEN-
VERGADERING, 13 JUNI 2025

Geachte leden,

Aan alles in dit leven komt een eind. Zo ook hier en nu. Na in 2003 als voorzitter te zijn aangetreden is nu in 2025 de tijd gekomen om te stoppen. Voordat ik hiermede verder ga, eerst nog even terug in de tijd. In 1982 werd mij gevraagd om een vergadering van de ijsclub bij te wonen in de Ooievaar. Daar ik in het geheel geen schaatser ben en was, ben ik, op dit verzoek van Jan Putter de aannemer, toch ingegaan. Het was een belangrijke vergadering van de ijsclub. Jan werkte voor rijksgebouwendienst en om die reden sprak ik hem, in mijn functie, zo af en toe. Om mijn nieuwsgierigheid te bevredigen heb ik “ja” gezegd tegen dit verzoek. Het was een drukke vergadering; minstens 80 mensen en de stemming was nogal grimmig. Er was nogal wat ruis in het bestuur en er moest gestemd worden over het al dan niet wegsturen van enkele bestuursleden. Dat gebeurde, maar men vroeg toen aan mij, of ik een vacature in het nieuwe bestuur wilde innemen. Dat deed ik, omdat iemand van het oude bestuur mijn capaciteiten hiervoor in twijfel trok. Bas Zweeris de slager werd voorzitter en ik secretaris. Van 1982 tot 1991 heb ik deze functie bekleed. In 1991 heb ik mijn niet laten herkiezen, daar de politie-organisatie moest worden gereorganiseerd en ik mij in meerdere adviesgroepen moest nestelen. Kortom, ik had geen tijd meer voor de ijsclub. In die tijd heb ik meege maakt dat wij het “Cor Groen Honk” konden bouwen. Dat ging niet zonder slag of stoot. Toen er gestemd werd in de gemeenteraad, was er een staking der stemmen. 7 leden voor en 7 leden tegen. Het vijftiende lid was afwezig maar bij volgende vergadering was hij er wel en hij stemde voor. Wij wilden een oppervlakte van 10 bij 10, maar de gemeente stond slechts toe 8 bij 8. Met eigen middelen, veel vrijwilligers en eigen opzichter, Jan Putter, werd het clubgebouw gebouwd. Het werd geopend door de vrouw van oud voorzitter Cor Groen. Voorwaar een heuglijke gebeurtenis. Het gebouw heeft

ons vele jaren nut, plezier en blijdschap verschaft. Het was dan ook niet gemakkelijk voor het bestuur hiervan afstand te doen, maar de ontwikkelingen op de ijsbaan noopten hiertoe.

Ik ben altijd van het standpunt uitgegaan, dat je nimmer moet terugkeren in een vereniging waar je zoveel goede herinneringen aan bewaard hebt, maar ik heb het wel gedaan.

In 2003 kwam mij ter ore, dat het niet goed ging met de ijsclub. De jaarvergadering dat jaar bevestigde dit. Er was wederom ruis in het bestuur en de voorzitter was afgetreden. Ik besloot mij toen kandidaat te stellen voor de functie van voorzitter en aldus geschiedde. Na de problemen te hebben geïnventariseerd konden deze spoedig worden opgelost en kon de vereniging weer vooruit. Heel belangrijk was de inning van de contributie via automatische incasso i.p.v. medewerkers aan de deur. Dat gelukte praktisch bij eenieder.

In 2004 werd het 150-jarig bestaan van de club gevierd. De leden van de club hadden dit groots opgezet en het was een prachtige dag daar in de sporthal.

Er werd een boek gemaakt over de geschiedenis van de ijsclub. Helaas is dat niet goed gegaan. Het stond vol met fouten. Je moet het altijd laten nakijken. Er waren voldoende ingrediënten om het tot een succes te voeren, maar het belangrijkste is altijd als je schrijft, je dit door derden moet laten nakijken. Dat is in deze niet gebeurd met irritatie tot gevolg. Daarbij was het boek veel te duur. Dit soort boeken moeten niet meer dan 15,- kosten, maar deze kostte 25,-. Er waren 1.000 boeken gedrukt. Hiervan zijn circa 280 verkocht en ik heb er 20 veiliggesteld. De rest, 700, zijn naar de papierversnipperaar gegaan. Overigens heeft deze exercitie de vereniging niet zoveel geld gekost. Bij verkoop van circa 300 boeken was de vereniging uit de kosten.

Na wat winters, waarbij gretig gebruik werd gemaakt van de landijsbaan en het clubhuis raakte de kas alras behoorlijk gevuld. Er konden weer vele uitgaven worden gedaan, zoals het aanschaffen van een veegmachine, kleding en mutsen. Het was een feest om regelmatig de Molen- en Merentochten te kunnen

organiseren samen met Krommeniedijk. Het gebeurde toen ook, dat de landijsbaan zo populair werd en de toeloop enorm, dat wij op een gegeven moment het duizendste lid voor de vereniging konden inschrijven. Dit lid was mevrouw Vink-Hartog, raadslid hier in Uitgeest voor de VVD. Met een leuke foto alsmede een aardig stuk in de "Uitgeester" werd dit voor de eeuwigheid vastgelegd. Het schaatsgebeuren tierde in die tijd welig en de club was trots op al die leden en beoefenaars. Wij waren toen qua ledenaantal de grootste club van Uitgeest.

Ook hebben wij de buurtvereniging "De Kleis" steeds geholpen bij het organiseren van de skeelerronde aldaar. Dit gaf veel waardering, plezier en vrolijkheid. Men was ons daar dan ook zeer dankbaar voor.

De hemel boven de ijsclub bleef helaas niet rimpelloos. Eerst vond het college op een gegeven moment, dat er maar een grote school op het ijsbaanterrein gebouwd moest. Op de toenmalige tekeningen van die school, bleek er nergens (kon ook niet) nog iets voor de ijsclub in petto. Gelukkig raakte de politiek bij zinnen; de bouw van die school ging niet door.

Het mocht echter niet zo zijn. Was de ijsbaan aanvankelijk heilige grond, er is nu toch een sportzaal verzezen, met daarbij heel veel aandacht voor een sportpark. Er restte helaas nog ruimte voor een ijsbaan in afgezwakte vorm.

Ik was altijd wel een man voor een slag om de arm of een slag in de lucht, maar nooit een slag op de schaats. Dit heeft mij gelukkig nooit belemmerd in mijn activiteiten voor de club.

Ik wil mijn grote dank uitspreken, aan hen, die mij geholpen hebben mijn taak zo goed mogelijk uit te voeren.

Verder wil ik het nieuwe bestuur alle sterkte toewensen hun mooie taak voor de vereniging te blijven verrichten.

Hierbij is de vergadering geopend.

De voorzitter
HERMAN VAN SAMBEEK





VAN UITGEEST NAAR DE MARATHON- SELECTIE

Na bijna tien winters bij IJclub Uitgeest getraind te hebben en 136 langebaanwedstrijden gereden te hebben, ben ik, Casper, begin deze zomer uitgenodigd om mee te trainen bij de marathonselectie van Alkmaar.

In april werd ik vanuit Frankrijk gebeld door Marcel van Ham, een van de trainers van de marathonselectie, met de vraag of ik daarbij wilde komen. Ik heb uiteraard meteen ja gezegd en mocht een week later beginnen met de trainingen. Ik kende nog bijna niemand daar, alleen Sanne die ook bij IJclub Uitgeest vandaan komt. Na de eerste training merkte ik direct het verschil met de trainingen van IJclub Uitgeest: deze trainingen zijn veel en veel zwaarder en langer. We hadden een sprongentraining in het duin bij Castricum en na een uurtje kwamen we terug op de parkeerplaats van de Johanna's Hof. Bij IJclub Uitgeest zou dan ongeveer de training voorbij zijn, maar het bleek dat wij op de helft zaten toen er nog een half uur elastieken en een half uur intervallen hardlopen achteraan kwamen. Ook krijgen wij elke

vier weken een schema gestuurd, waar ook precies in staat welke trainingen we individueel moeten doen, maar dat wende snel gelukkig.

In de zomervakantie zijn we vijf dagen op trainingskamp geweest naar de Ardennen, waar we in totaal 17 uur getraind hebben. Op de vierde dag hebben we daar de Criquelion toertocht gereden: 135 km met meer dan 2600 hoogtemeters. Verder hebben we daar zelf ook een hoop kilometers gemaakt op de fiets en hebben we krachttrainingen gedaan. Een paar weken later zijn we nog drie dagen op schaatskamp geweest

in Enschede, waar we helaas wat minder geluk hadden met het weer, dus moesten we een aantal fietstrainingen vervangen voor krachttraining buiten en yoga in de hal van het hotel. Daarnaast hebben we uiteraard ongeveer anderhalf uur per dag geschaatst, wat een stuk harder ging en een stuk zwaarder was dan ik bij IJclub Uitgeest gewend was.

Na een uurtje
trainen dacht ik
dat we klaar waren,
maar toen bleken
we pas op de helft
te zitten.”

Nu trainen we weer in Alkmaar op de Meent en ben ik mee gaan rijden met het zesbanen toernooi: de marathoncompetitie van gewest Noord-Holland/Utrecht. Woensdag 26 november is het mij op de Jaap Edenbaan in Amsterdam voor het eerst gelukt een wedstrijd helemaal uit te rijden. Ik hoop de komende jaren bij de marathonselectie te mogen blijven trainen en over een paar jaar door te stromen naar de landelijke belofte divisie.

IK BEN NICKY STAM-THELOSEN,

32 jaar, en woon samen met Ruben en onze dochter Eline (2) en zoon Olivier (0) in Uitgeest. Al sinds 2010 ben ik lid van IJsclub Uitgeest. In die jaren heb ik zelf op het ijs gestaan: trainingen, langebaanwedstrijden, marathons... én misschien kennen sommige van jullie mij ook van het jeugdschaatsen. Sinds de komst van onze kinderen staat mijn eigen schaatsen op een iets lager pitje, maar mijn betrokkenheid bij de club is er niet minder om geworden.

Met trots mag ik mij aan jullie voorstellen als vertrouwenscontactpersoon (VCP-V) van de vereniging. Een veilige en gezellige sportomgeving vind ik ontzettend belangrijk, en juist daarom vervul ik deze rol graag.

Als VCP-V ben ik het laagdrempelige aanspreekpunt voor iedereen binnen de club die te maken krijgt met grensoverschrijdend gedrag of zich ergens onveilig of ongemakkelijk bij voelt. Dat geldt voor (jeugd)leden, ouders, trainers, vrijwilligers én bestuursleden. Je kunt bij mij terecht als je zelf iets hebt meegemaakt, als je twijfelt of iets wel oké is, of als je je zorgen maakt over iemand anders. Soms heb je gewoon even iemand nodig die luistert of met je meedenkt — ook dan ben je welkom.

Twijfel je ergens over? Dan is dat reden genoeg om contact op te nemen.

Wat kun je van mij verwachten?

Allereerst een luisterend oor, zonder oordeel. Ik vang je verhaal op, denk met je mee en help je om de juiste vervolgstappen te vinden. Ik los problemen niet zelf op en leg geen sancties op; ik verwijs door naar de juiste personen of instanties als dat nodig is. Wel begeleid ik je in het proces zodat je er niet alleen voor staat. Daarnaast adviseer ik het bestuur over het creëren en behouden van een sociaal veilige vereniging.

Privacy vind ik heel belangrijk. Alles wat je met mij bespreekt, behandel ik zo vertrouwelijk mogelijk. In de meeste gevallen blijft de informatie tussen ons. Alleen als er sprake is van een onveilige situatie of gevaar voor jou of anderen, kan het nodig zijn om iets te delen met derden — maar dat gebeurt nooit zomaar, en altijd met uitleg en zorgvuldigheid.

Je kunt mij bereiken via vertrouwenscontactpersoon@ijsclubuitgeest.nl.

Ik hoop dat dit jullie een goed beeld geeft van wie ik ben en wat ik als VCP-V voor onze vereniging kan betekenen. Mijn deur (en inbox) staat altijd open. Als je bij mij aanklopt zal ik altijd een afspraak met je maken om op een veilige plek het gesprek met je aan te gaan. Samen zorgen we ervoor dat IJsclub Uitgeest een plek blijft waar iedereen met plezier en in veiligheid kan sporten.

NICKY STAM-THELOSEN

Iedere editie geven we de pen door aan een ander clublid. Zo leren we elkaar nét even beter kennen. Op én naast het ijs.

Deze keer is de pen terechtgekomen bij...

DOOR GEEF PEN

Wat is je naam: Doortje Wijker

Wat is je woonplaats: Uitgeest

Hoe oud ben je: 11 jaar

Heb je nog broers/zussen:

ja 1 broertje: Cas en zusje: Puck

Wat zijn je hobby's:

Schaatsen, skeeleren en knutselen

Op welke school zit je: Kornak

Wat is je lievelingseten:

Biefstuk en Chili con carne

Wat is je favoriete serie:

Bureau Utrecht met Ewout Genemans

Van wat voor muziek houd je:

Benson Boone

Wat zou je doen met 1 miljoen:

Nieuwe schaatsen kopen

Welke sporten beoefen je nog meer naast schaatsen:

Skeeleren

Hoe lang zit je al op schaatsen:

4,5 jaar

Waarom heb je gekozen voor schaatsen:

Omdat ik goed kon skeeleren, ben ik ook gaan schaatsen.

Wat vind je het moeilijkste aan schaatsen:

overkomen van de schaats

Hoe vaak in de week schaats je:

2 keer trainen en vaak nog wedstrijden

Je hebt een hekel aan:

vallen op het ijs

Je kunt genieten van:

de trainingen van Kees

Wat zou je ooit nog wel eens willen doen:

Naar de olympische spelen

Je zou eventueel emigreren naar:

Thialf

Je kunt absoluut niet:

Hockeyen

Waar schaats je het liefst:

De Meent of op natuurijs

Wie is je favoriete schaatser/ster:

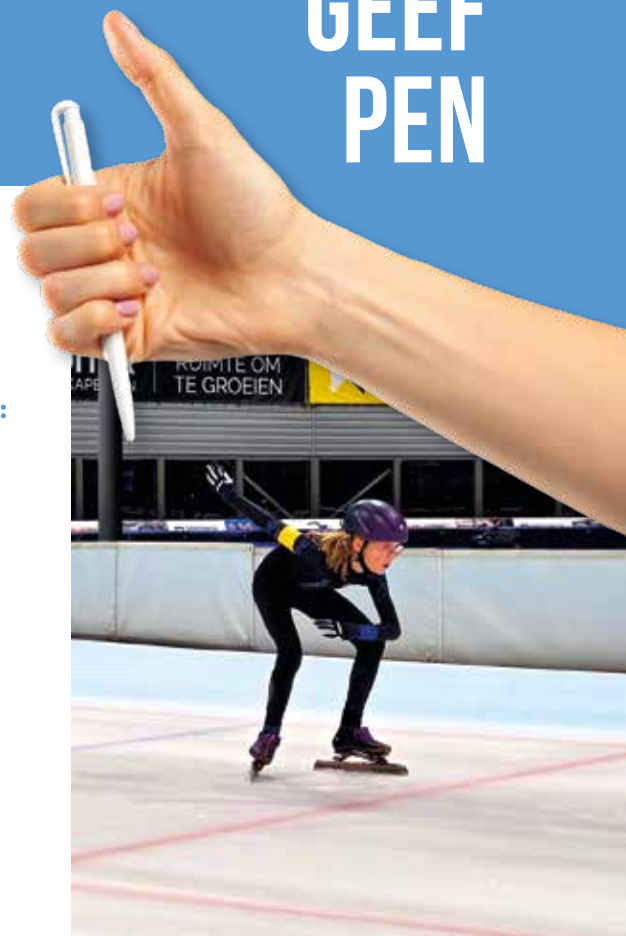
Jenning de Boo en Femke Kok

Wat is je favoriete vakantie bestemming:

Italië

Wat is je leukste kamp ervaring:

Ik ben nog nooit op kamp geweest



Wil je de doorgeefpen ook graag een keer proberen en je verhaal schrijven? Laat het ons weten! Leuk om van je te horen op redactie@ijsclubuitgeest.nl

AAN WIE GEEF JE
DE PEN DOOR?

JURRE ZONNEVELD



SEIZOENSSTART EN TERUGBLIK OP DE ZOMER

Het ijs ligt er weer, en dat betekent dat het schaatsseizoen officieel van start is gegaan! Namens de jeugdcommissie willen we alle jeugdleden en hun families van harte welkom heten voor een nieuw seizoen vol plezier op het ijs.



Voordat we ons volledig op het schaatsen storten, blikken we graag nog even terug op de afgelopen zomer. Sommigen van jullie hebben elkaar misschien gezien bij de zomeractiviteiten van de club, zoals de zomertrainingen of het zomeruitje van de jeugdcommissie. Het was mooi om te zien hoeveel energie en enthousiasme er ook buiten het ijs was.

Helaas zijn we dit jaar niet op kamp geweest met de jeugdleden. Dat vonden wij erg jammer, maar door te weinig aanmeldingen was het niet mogelijk om het kamp door te laten gaan. Wel hebben we een leuke dag georganiseerd. In mei zijn we met maar liefst 20 leden een dagje op de fiets naar Alkmaar gegaan.

In Alkmaar hebben we eerst gezellig met elkaar gepicknickt. Daarna werd de groep opgesplitst in twee teams, die de hele dag streeden voor punten tijdens diverse spellen en een speurtocht op het water. Eenmaal terug in ons nieuwe clubhuis,

gevestigd in Sporthal De Hoop, hebben we met de hele groep wat gegeten en vond de prijsuitreiking van deze sportieve dag plaats.

We kijken ernaar uit om samen te trainen, te lachen en mooie herinneringen te maken.

Wij hebben enorm genoten van deze gezellige dag met onze jeugdleden en hopen in de toekomst nog veel meer uitjes te kunnen organiseren. Daarvoor hebben we wel jullie hulp en input nodig, zodat we genoeg aanmeldingen hebben om nieuwe activiteiten door te laten gaan.

Heb je vragen of ideeën?

Stuur ons gerust een mailtje:

uitgeesterijsclub@gmail.com

We hopen dat iedereen een fijne zomer heeft gehad en met frisse moed aan het nieuwe seizoen begint. We wensen iedereen veel schaatsplezier en hopen je snel op het ijs te zien!

Met sportieve groet van **DE JEUGDCOMMISSIE LUNA, BRIAN, IRIS EN THOMAS**

VOORUITBLIK OP WINTERSEIZOEN 2025–2026

Na een heerlijke en sportieve zomer kunnen we terugkijken op een geslaagde trainingsperiode voor de leden van IJclub Uitgeest. Van mei tot half september trinden we elke maandagavond in het mooie Heemskerkse duingebied. Van 19.00 tot 20.00 uur werd daar gedurende de hele periode gewerkt aan een opbouwende lijn van loopscholing, conditieverbetering, kracht en techniek. Het afwisselende terrein zorgde voor uitdagende trainingen en hier maakte de trainers goed gebruik van!

Vanaf half september gingen wij daarnaast weer in het dorp trainen, op de vernieuwde landijsbaan. Hier lag de nadruk vooral op kracht/techniek verbeteren en conditie onderhouden.

Op de donderdagen stond de gehele periode in het teken van kracht en techniek, zowel voor de pupillen als de oudere groep — een vast moment waarop iedereen gericht kon werken aan het verbeteren van de schaatshouding.

Een mooi meetpunt waren de twee Coopertests die we deze zomer hebben afgenomen. De vooruitgang was duidelijk zichtbaar: bijna iedereen liep de tweede keer een grotere afstand dan de eerste keer. Een fijne bevestiging dat alle inspanning zijn vruchten afwerpt!

Vooruitblik winterseizoen 2025–2026

Inmiddels zijn de wintertrainingen alweer in volle gang. We beschikken dit seizoen over drie ijsuren:

A02: 18:50 – 19:55 UUR

TRAINING DOOR KEES

A03: 20:10 – 21:15 UUR

TRAINING DOOR MIKE EN PATRICK

A07: 18:15 – 19:20 UUR

TRAINING DOOR KEES

Tijdens deze uren wordt gewerkt aan techniek, snelheid, kracht en voorbereiding op de wedstrijden. Of je nu recreatief rijdt of wedstrijdambities hebt: er is voor iedereen een passend trainingsmoment.

Doe mee aan de wedstrijden!

We willen graag alle leden — jong én oud — aanmoedigen om dit seizoen deel te nemen aan de wedstrijden. Het is niet alleen een mooie manier om je eigen progressie te zien, maar vooral ook leuk, leerzaam en motiverend. Je hoeft geen topschaatser te zijn om mee te doen; iedereen kan op zijn eigen niveau een wedstrijd rijden.

Twijfel je of het iets voor jou is? Spreek dan gerust je trainer aan — we helpen je graag op weg! Op naar een sportief, gezellig en succesvol seizoen!

MIKE

CLUBWEDSTRIJDEN

Dit zijn de datums wanneer de clubwedstrijden gereden worden. **Wij hopen dat er weer zoveel mogelijk deelnemers van onze club meedoen, want wie wil er nou niet aan het eind van het seizoen een mooie beker mee naar huis?!**

ZATERDAG 15-11-2025 18:45 UUR

ZATERDAG 20-12-2025 18:45 UUR

ZONDAG 18-01-2026 18:00 UUR

ZONDAG 01-03-2026 18:00 UUR

KALENDER LANGEBAANSCHAATSEN

31 OKTOBER - 2 NOVEMBER
NK AFSTANDEN
HEERENVEEN

12 - 14 DECEMBER
WORLD CUP 4
HAMAR, NOORWEGEN

6 - 22 FEBRUARI
OLYMPISCHE SPELEN
MILAAN, ITALIË

14 - 16 NOVEMBER
WORLD CUP 1
SALT LAKE CITY, VS

26 - 30 DECEMBER
**OLYMPISCH KWALIFICATIE-
TOERNOOI** HEERENVEEN

28 FEBRUARI - 1 MAART
NK ALLROUND & SPRINT
HEERENVEEN

21 - 23 NOVEMBER
WORLD CUP 2
CALGARY, CANADA

9 - 11 JANUARI
EK AFSTANDEN
TOMASZÓW MAZOWIECKI,
POLEN

5 - 8 MAART
WK ALLROUND & SPRINT
HEERENVEEN

5 - 7 DECEMBER
WORLD CUP 3
HEERENVEEN

23 - 25 JANUARI
WORLD CUP 5
INZELL, DUITSLAND

KALENDER SHORTTRACK

9 - 12 OKTOBE
WORLD TOUR 1
MONTRÉAL, CANADA

27 - 30 NOVEMBER
WORLD TOUR 4
DORDRECHT

6 - 22 FEBRUARI
OLYMPISCHE SPELEN
MILAAN, ITALIË

16 - 19 OKTOBER
WORLD TOUR 2
MONTRÉAL, CANADA

3 - 4 JANUARI
NK
LEEUWARDEN

13 - 15 MAART
WK
MONTRÉAL, CANADA

20 - 23 NOVEMBER
WORLD TOUR 3
GDANSK, POLEN

16-18 JANUARI
EK
TILBURG

NIEUW BIJ SPORTPLAN

FIT IN 30 MINUTEN MET EGYM

Slim trainen, snel resultaat!

Met de EGYM Cirkel behaal je
jouw doelen: afvallen, sterker
worden of gewoon fit blijven,
in slechts 30 minuten per sessie.

- » Volautomatische toestellen
- » Persoonlijke begeleiding
- » Geen wachttijd, wél resultaat
- » Voor elk niveau

Gratis proefles, probeer het zelf!

Kijk voor meer informatie op www.sportplanuitgeest.nl



KNAPPERIGE
ZICHTBAARHEID
WAAR JE
VAN SMELT

broodjekaas.nl

Wil je je belettering of
signing laten oprfrissen?
**Broodje Kaas Sign bakt
jouw uitingen vers,
snel en met smaak.**

info@broodjekaas.nl | 06 - 39227345



VOOR METAALBEWERKING VAN HOGE KWALITEIT

Kijk voor meer informatie op dmfdietvorst.nl

Molenstraat 32 • 1911 DA Uitgeest
0251 310 119 • info@dmfdietvorst.nl

BEWEGEN EN IJS EN ALLES WAT JE DAARVOOR NODIG HEBT



Langebaan, ijshockey, kunstschaatsen

FORTYSIX
SPORTS

Terborchlaan 301, 1816 MH Alkmaar
www.fortysixsports.nl
SCHAATSSPECIALIST BIJ DE IJSBAAN IN ALKMAAR

De Notaris van NU



Uitgeester Notariaat

Westerwerf 7A 1911 JA Uitgeest T.0251-361 361
info@uitgeester-notariaat.nl www.uitgeester-notariaat.nl

Het design van dit clubblad is gesponsord door **pimbro**



Veel lees- en schaatsplezier!

HET NIEUWE BESTUUR

Elke club heeft mensen die alles draaiende houden, vaak zonder dat je ze opmerkt. Maar juist **díe** mensen maken het verschil.

Dit seizoen verwelkomen we drie nieuwe bestuursleden. In deze editie vertellen ze wie ze zijn, wat hen beweegt en waarom onze ijsclub zo'n belangrijke plek in hun leven is.

EVEN VOORSTELLEN - HET BESTUUR

MET HART VOOR HET IJS EN VOOR DE CLUB: **KEES MOLENAAR**

Kan je jezelf voorstellen en welke functie ga je vervullen? **Kees Molenaar** geboren 1 september 1958 te Uitgeest.

Buiten de functies Coördinator/Trainer van de trainingsgroep, IJsmeester en coördinator (samen met Benno) van de Fietsgroep, heb ik het voorzitterschap van Herman van Sambeek overgenomen als Interim-Voorzitter.

Wat is je achtergrond binnen de ijsclub en/of in de schaatssport?

Na gestopt te zijn met voetballen bij FC Uitgeest ben ik gaan schaatsen bij de recreanten groep. Later ben ik overgestapt naar de Trainingsgroep en Langebaan en Marathon gaan rijden. Toen mijn dochter Nancy ging schaatsen, ben ik door Wim van Hoolwerf gevraagd om trainer te worden. Wat ik tot op heden nog met erg veel plezier doe.

Wat is je mooiste herinnering op het ijs?

Als kind zijnde was ik altijd op het ijs te vinden; Binnenmeer, Wijnenbus, Vroonmeer, Ham en Krommenijse richting Krommeniedijk.

Vele malen Molenmerentocht, Eilandspoldertocht en Noordhollandtocht geschaatst. Als allermooiste de Elfstedentocht in 1997.

Wat motiveerde je om onderdeel van het bestuur te worden?

Ik ben 2 a 3 jaar geleden, wegens ziekte van Herman van Sambeek, gevraagd om namens de ijsclub te communiceren/onderhandelen met de Gemeente over de inrichting van de IJsbaan en Dorpspark. Dit heb ik samen gedaan met Patrick en Martijn. Dit was geen makkelijk proces, het onderhandelen met de Gemeente. Wij hadden mooie plannen, maar de Gemeente had wat anders in hun hoofd. Zoals het er nu uit ziet was het hoogst haalbare en daar kunnen we best tevreden mee zijn. Er is nu een ijsbaan, vooral voor de jeugd een veilige schaatsplek in het dorp. Daaromheen een mooi wandelpad voor iedereen. Nieuw onderkomen, verlichting en geluidsinstallatie.

Vorig jaar had het bestuur, Sjaak, Koen en Herman, aangegeven dat zij wilden stoppen na vele jaren trouwe dienst. Met zijn allen hebben we gezocht



naar een Penningmeester, Secretaris en Voorzitter. Binnen de trainingsgroep gezocht en Jeroen als Secretaris en Inge als Penningmeester gevonden om deze taken te vervullen. 2 kandidaten als voorzitter gehad, maar gezien hun jonge gezin en werkzame drukke leven zagen die er helaas vanaf. Aangezien mijn hart toch wel, ook bij de IJclub ligt en samen met deze nieuwelingen, en uiteraard Henk en Patrick, ben ik in het gat als Interim-Voorzitter gesprongen.

Samen gaan wij eraan werken om enthousiast, samen met de andere vrijwilligers, het voortbestaan van de IJclub te waarborgen.

Hoe zie je de toekomst van de club, zowel in sportief als sociaal opzicht?

Wat betreft de trainingsgroep hebben we een enthousiaste groep bij elkaar welke constant qua aantal blijft. Mede ook voor de ouderen die geen wedstrijden meer rijden toch samen sociaal en fanatiek op de maandagavond trainen.

Het Jeugdschaatsen lijkt elk jaar iets kleiner te worden. Vermoedelijk komt dit omdat we helaas

niet elk jaar natuurijs hebben en de kinderen ook andere sporten doen en dit niet altijd samen past op de zaterdagochtend.

Gezien het aantal vrijwilligers, welke niet altijd zichtbaar zijn, en de schaatsers vormen we een gezellige, hechte, sportieve en sociale club.

Als je één wens voor de club mochten doen, welke zou dat zijn?

Mijn allergrootste wens voor de IJclub en de Gemeente is dat we komende winter IJspret kunnen maken op de vernieuwde ijsbaan in het Dorpspark. Koek en Zopie vanuit ons nieuwe onderkomen in de Sportzaal de Hoop. Dat het schaatsen leeft in Uitgeest.

TOT SLOT: Bestuurs- en vereniging technisch vind ik het “niet goed” dat ik zoveel functies bekleed, maar ik hoop dat er binnenkort iemand zich meldt om de taak als voorzitter van me over te nemen. Uiteraard zal deze een goed begeleiding van mij krijgen en ik altijd beschikbaar zal zijn.

NIEUWE KRACHT: GEDREVEN, SOCIAAL EN ALTIJD IN BEWEGING: **INGE REUZENAAR**

Kan je jezelf voorstellen en welke functie ga je vervullen? Ik ben **Inge Reuzenaar** en ik ben 24 jaar. Sinds 2 jaar ben ik werkzaam als Assistent Accountant. In aanvulling hierop ben ik de penningmeester van de IJclub.

Wat is je achtergrond binnen de ijsclub en/of in de schaatssport? Ik schaats al mijn hele leven. Als er natuurijs lag werd ik altijd gelijk door mijn oma op het ijs gezet. Vaak op het binnenmeer of het buitenmeer, maar ook vaak op de IJbaan. Ik ben dan ook al aardig wat jaren lid van de IJclub. Sinds 4 jaar ben ik ook actief lid geworden en train ik op de maandagavond mee met de trainingsgroep. Afgelopen jaar ben ik begonnen met wedstrijden rijden. Dit jaar is het doel weer



een aantal mooie PR's binnen te slepen! Daarnaast doe ik in de zomer mee met de zomertrainingen op donderdag en de fietstrainingen op de woensdag.

Wat is je mooiste herinnering op het ijs?

Mijn mooiste herinnering op het ijs is dat ik de Molen Merentocht heb geschaatst met mijn ouders. Ik vond het heel bijzonder om door de weilanden door te kunnen schaatsen en de tocht kon me niet lang genoeg zijn! Daarna hebben we ons lekker opgewarmd met warme chocolademelk met slagroom.

Wat motiveerde je om onderdeel van het bestuur te worden?

Er werd gezocht naar een nieuw bestuur. Met mijn achtergrond is penningmeester dan een logische plek in het bestuur. Ik vind het leuk om deze uitdaging aan te gaan en een kijkje achter de schermen van een vereniging te krijgen. Hierbij vind ik het ook leuk om activiteiten op te zetten voor de club om meer verbondenheid tussen de leden te krijgen en de IJsclub op de kaart te zetten, zoals bijvoorbeeld de organisatie van de Grote Clubactie.

Daarnaast is het ook een mooie leerschool hoe je als persoon met verschillende omstandigheden omgaat.

Hoe zie je de toekomst van de club, zowel in sportief als sociaal opzicht?

Met de klimaatverandering is het altijd maar de vraag of we natuurijs mogen krijgen. Toch zie ik in onze vereniging een mooie club aan mensen die er altijd voor zorgen dat als het vriest, er zo snel mogelijk geschaatst kan worden. Er heerst altijd een gezellige sfeer rond op de ijsbaan. We zijn een sociale vereniging met elkaar.

Ook op sportief gebied zie ik een voorspoedige toekomst. Ik hoop op veel doorstroom van het jeugdschaatsen naar de trainingsgroep, zodat we zoveel mogelijk jeugd kunnen laten zien hoe leuk de sport is.

Als je één wens voor de club mochten doen, welke zou dat zijn?

Een mooie winter waarop met velen op natuurijs mogen schaatsen .

VERBINDER OP ÉN NAAST HET IJS: JEROEN WEBER

Kan je jezelf voorstellen en welke functie ga je vervullen? Hoi, mijn naam is **Jeroen Weber**. Ik neem sinds dit jaar deel aan het bestuur van de ijsclub en zal daarbij de rol van secretaris gaan vervullen.

Ik woon al mijn hele leven in Uitgeest en nog altijd woonachtend nu met mijn gezin. Mijn vrouw Femke en ik hebben 2 jongens, van 12 en 10 jaar oud. Ik probeer hen natuurlijk uit alle macht het ijs op te krijgen maar ze trekken hun eigen plan; de oudste staat op doel bij FC Uitgeest en de jongste staat wekelijks op de tennisbaan bij TC de Dog. Ook goed, als je maar lekker aan het sporten bent! Ik ben veel buiten (sportend of kamperend) te vinden en daarom is lekker schaatsen voor mij echt een heerlijke bezigheid. Ik zal nooit de top halen, voor mijn gevoel ben ik daarvoor te laat begonnen en vind ik andere sporten ook leuk en belangrijk. Ik hou van afwisseling; in de winter het ijs op of de sneeuw in, in de zomer op de fiets (MTB of race), hardlopen of kiten op zee.

Wat is je achtergrond binnen de ijsclub en/of in de schaatssport?

Ik ben wat dat betreft een laatbloeiër. In mijn jeugd veel geschaatst in de strenge winters, zeker op de sloten rond Uitgeest en als het even kon de Molen- en Meren tocht. Verder niet in clubverband daar ben ik zo'n 6 jaar geleden mee begonnen.

Wat is je mooiste herinnering op het ijs?

Dat is natuurlijk in windstille condities vroeg in de ochtend als eerste het natuurijs op met dat mooie "tsieuw tsieuw geluid" van zingend ijs onder je schaatsen vandaan.

Wat motiveerde je om onderdeel van het bestuur te worden?

Om iets te betekenen voor de ijsclub. De ijsclub met het nieuwe team met nieuwe ideeën een goede toekomstbestendige richting op krijgen. Sporten vind ik belangrijk, voor jong en oud. De ijsclub combineert dit ontzettend mooi door fietstraining/zomertrainingen aan te bieden en in het winterseizoen de ijsbaan op te gaan.

Hoe zie je de toekomst van de ijsclub, zowel in sportief als sociaal opzicht?

Het nieuwe bestuur heeft de taken overgenomen en heeft al een hoop gedaan. In mijn ogen een frisse wind, het nieuwe bestuur met nieuwe ideeën en mogelijkheden waarbij de nieuwe clublocatie en de nieuwe ijsbaan weer mogelijkheden biedt.

Als je één wens voor de ijsclub mocht doen, welke zou dat zijn?

Dat de ijsclub de volgende 100 jaar mag blijven bestaan met veel ijs- en sportpret voor jong en oud op natuurijs en het ijs van ijsbaan De Meent in Alkmaar.







IJclub Uitgeest is er klaar voor, al is het nu nog alleen genieten voor de vogels.

FOTO KEES BLOKKER

Landijsbaan onder water gezet

Han Lieshout

Uitgeest * IJclub Uitgeest is er klaar voor. De club laat zich niet door plotseling invallende vorst verrassen, de landijsbaan langs de Geesterweg staat sinds zaterdag onder water.

De ijsmeester vond het tijd worden, zegt voorzitter Herman van Sambeek van Uitgeest. De ijclub, die inmiddels de duizend leden is gepasseerd, huurt het land in de maanden

december, januari en februari van de gemeente. „Als er in maart nog kans is op ijs, dan huren we wat langer. De gemeente doet daar nooit moeilijk over.”

Zaterdag is niet alleen het land onder water gezet, ook het clubgebouw is onder handen genomen. „Aan vrijwilligers geen gebrek”, zegt Van Sambeek.

„Mooi toch, ik hoor dat het wel eens anders gaat. De kantine is weer schoon en ook de palen voor de ver-

lichting staan in de grond.”

En nu wachten wanneer de winter intreedt. Met wat minder sneeuw graag, hoopt Van Sambeek. „Dat was vorig jaar oervervelend. Veel te veel sneeuw.”

Maar als er veel sneeuw valt, en het ijs is sterk genoeg dan kunnen de leden van de ijclub dat wel aan.

„We hebben twee prima veegmachines. Een is er nieuw, de ander zo goed als nieuw. We zijn op alles voorbereid”, aldus Van Sambeek.

Tijdrit Schermerpolder.

19-06-2013

Heren (14.8km)

Nr:	Rijder	1e ronde:	2e ronde:	Eindtijd:	Gem:
1	Ruud van Egmond	11:06	11:19	22:25	39,61
2	Jeroen v/d Meij	11:25	11:18	22:43	39,09
3	Benno van Tol	11:30	11:42	23:12	38,28
4	Peter de Jeu	11:37	11:48	23:25	37,92
5	Ad van Egmond	12:05	12:03	24:08	36,80
6	René van Goethem	12:14	12:23	24:37	36,07
7	Don Brandjes	12:20	12:21	24:41	35,98
8	Raymon van Goethem	12:21	12:43	25:04	35,43
9	Koen van Egmond	12:26	12:41	25:07	35,36
10	Marcel van Goethem	12:40	12:54	25:34	34,73
11	Frans Lensen	13:11	13:30	26:41	33,28
12	Cees Primowees	13:45	13:53	27:38	32,14
13	Han de Koning	13:54	14:10	28:04	31,64

Eerste wedstrijd schaatsen

• De leden van de trainingsgroep Uitgeest zijn naar de ijsbaan in Alkmaar geweest voor de eerste relatief warme wedstrijd. Aan het begin van de wedstrijd was het maar liefst 17 graden.

De deelnemers van de IJclub Uitgeest hadden voorafgaand aan de wedstrijd één keer getraind. De jeugd kon desondanks verschillende persoonlijke records neerzetten. Dankzij een laagte water op het ijs konden de schaatsers goed blijven glijden.

	100m	500m
Kris Aardenburg	14,96*	1.13,34 val
Rosa den Elsen	15,20*	1.10,63*
Brian Bloedjes	15,70	1.02,41*
Leon Schot	15,85*	1.18,35*
Thijs van Tol	16,12	1.12,21
	500m	1000m
Ruud van Egmond	41,80	1.24,89
Stefan Schot	46,61	1.34,31
Benno van Tol	48,30	1.34,90
Kees Molenaar	48,35	1.38,49
Saune Veenboer	48,36	1.40,53
Marjolijn Weeland	50,80	1.43,78
Marco Schot	51,13*	1.43,86
Jamie de Vries	153,01	1.48,36
Femke Jongenotter	53,69	1.49,96
Roos de Boer	53,78*	2.03,52
Nicky Thelose	54,46	1.52,63
Paul Snijder	55,50	1.57,78*
Stan de Vries	56,67	2.01,28
Luna den Elsen	58,40*	2.05,83
Esmee Walsmit	1.04,86	2.19,91

Door: Cor Nelis

Schaatsen op de warmste novemberdag

• Op de warmste novemberdag sinds mensenheugenis reden de schaatsers van de Uitgeester trainingsgroep hun tweede wedstrijd.

De ijsmakers hadden gezorgd dat er bijna geen water op het ijs stond. Voor het eerste deel van de avond was dit gunstig. Later sloeg de baan aan en konden de rijders hun persoonlijke records niet verbeteren.

	500m	1500m
Ruud van Egmond	41,46	
Stefan Schot	45,38*	2.24,89
Willem Brantjes	45,74	2.26,77
Nancy Molenaar	46,91	2.34,86
Kees Molenaar	46,92	2.26,79
Saune Veenboer	47,36*	2.39,50
Benno van Tol	47,81	2.23,94
Marjolijn Weeland	50,25	2.41,27
Jamie de Vries	50,91*	2.48,38*
Femke Jongenotter	52,25	2.46,98
Nicky Thelose	53,42	
	500m	700m
Marco Schot	49,81*	1.11,25*
Roos de Boer	51,76*	1.19,75*
Paul Snijde	53,76*	1.17,25*
Esmee Walsmit	59,71	1.23,20*
Sjoerd Rienks	59,91*	1.26,93*
Brian Bloedjes	1.01,22*	1.28,61*
Wouter Rienks	1.04,73*	1.33,33*
Bram Ursem	1.06,40	1.28,43*
Thijs van Tol	1.06,90	1.30,22*
Kris Aardenburg	1.10,87	1.29,47*
	300m	500m
Thomas Jongejans	42,19*	1.09,12*
Patrick Roelands	40,84*	1.09,68*
Leon Schot	49,52*	1.11,80*
Mike Roelands	41,49*	1.15,22*

Door: Cor Nelis



Winter mag wat kosten

Sportnieuws

VANAF HET IJSBAANTERREIN

IJSBAAN WEER GEVULD MET “WATER”

Zaterdag 6 december was het weer zover, de ijsbaan mocht weer gevuld worden met water. Met de gemeente is de afspraak dat de IJclub het IJbaan terrein in het Nieuwe Dorpspark van december tot maart beheerd.

Dus met vereende krachten de palen geplaatst en de pomp aangezet. Na 24 uur pompen stond er voldoende water op en nu af en toe bijvullen.

Op zondagmorgen al positieve geluiden gehoord dat men het toch ook wel heel mooi vindt zo een “Dorps vijver” waar omheen je kan wandelen en later kan “Schaatsen”.

Nu maar wachten tot Koning Winter komt en vooral de Jeugd veilig kan schaatsen op de unieke IJbaan in het Dorp.





WIST U DAT...

- Dat we weer zijn begonnen met het schaatsseizoen.
- Er al vele persoonlijke records zijn geschaatst.
- De Gebr. Roelands hun persoonlijke records verpulveren op de korte afstanden.
- Ze het liefst een 100m schaatsen i.p.v. een 10 km.
- Kees die wel heel graag schaatst.
- We Pim en Hans nog weinig op de schaats hebben gezien
- We hopen dat ze na de kerst vaker op het ijs staan.
- Marcel bijna wekelijks schaatst op de maandagavond.
- Dit vorig jaar wel anders was.
- Onze landijsbaan ook weer onder water is gezet door de hulp van onze trouwe vrijwilligers.
- We nu hopen op een strenge winter.
- Dit volgens weerman Marc Putto wel in het verschiet zit.
- Casper bijna het baanrecord had verbeterd op de 10 km voor junioren
- Wij dit wel snappen door het vele trainen in de zomer.
- Je op de hoogte wonderbaan Alma Ata in Kazachstan 400 meter lang de wind mee had.
- Je dit ook weleens hebt op het ijs van Alkmaar bij zuidwestenwind.
- De Gebr. Roelands leuke afwisselende trainingen geven
- Ze het liefst op een fluitje blazen tijdens de training
- Andere clubs dit soms niet snappen.
- Je tijdens het rijden van een wedstrijd je altijd moet versnellen in de bocht
- Dit volgens de trainers tijdswinst geeft.
- Sanne haar landelijke wedstrijden weer rijdt in het dames peloton
- Het steeds beter gaat.
- Ruud het winnen van marathonwedstrijden nog niet verleerd is.
- Hij op de Jaap Edenbaan het peloton op een ronde reed in ze eentje.
- Kees het liefst op kop rijdt in het marathonpeloton.
- Hij dan vergeet dat andere ook weleens op kop mogen rijden.
- Benno zijn 1e marathon overwinning dit seizoen ook weer heeft behaald.
- Hij solo over de streep reed.
- Hij al vroeg op avontuur ging in de wedstrijd.
- De oude garde van de ijsclub nog een keer naar de alternatieve Elfstedentocht gaat.
- Zij daar hele mooie herinneringen aan hebben.
- Ze het liefst elke dag in de feesttent zitten na het schaatsen en een biertje drinken.... Met mate.
- We ons nieuwe onderkomen hebben ingericht in de nieuwe sportzaal
- Het oude vertrouwde Cor Groen honk word gesloopt.
- Bjorn weer erg hard schaats in de baansselectie van Alkmaar .
- Hij bijna weer persoonlijke records schaatst.
- Doortje ook langzaam weer naar haar oude toptijden aan het schaatsen is.

HOE SCHAATS IK EEN WEDSTRIJD?

Een wedstrijd rijden voelt anders dan een training. Het is spannend, het gaat sneller en er komen n t wat meer regels bij kijken. Daarom is het fijn om precies te weten hoe alles werkt, zeker als je voor de eerste keer start of als het alweer even geleden is.

Het begint al v or je het ijs opgaat. Je bent het liefst een half uur voor de start aanwezig, helemaal als je pupil bent en vroeg aan de beurt bent. Materialen controleer je vooraf: je schaatsen moeten scherp zijn en je kleding moet goed zitten. Een warming-up doe je nog zonder schaatsen, zodat je lichaam rustig wakker wordt. Daarna kijk je op de startlijst om te zien in welke rit je zit en welk nummer je hebt.

Voordat de wedstrijd begint, rij je een paar rondjes in op de inrijbaan. Dat is niet alleen om warm te worden, maar ook om je hoofd even in de wedstrijdstand te brengen. Let daarbij op dat je niet door het elektronische oog schaatst, want dat kan voor verwarring zorgen bij de tijdwaarneming.

Bij de start wordt gereden in kwartetten: vier rijders per rit. Rit 1 staat klaar, rit 2 wacht daar

direct achter. Wanneer de omroeper “gereedmaken rit 7 en 8” roept, weet je dat rit 3 en 4 aan het rijden zijn en dat rit 5 en 6 klaarstaan. Hoor je “naar de start rit 7 en 8”, dan is jouw rit bijna aan de beurt en ga je richting start, maar nog niet de wedstrijd baan op.

Je rijdt pas de baan op wanneer rit 5 en 6 voorbij de startlijn komen en de starter het sein geeft dat je mag oprijden. Bij een kwartet-start rijden het rood-witte paar voorop, met het geel-blaauwe paar daarachter. Bij de start staan twee gele lijnen: je wacht achter de tweede, tot de starter “naar de start” roept. Wanneer hij

“klaar” zegt, zak je in je positie en sta je volledig stil. Elke beweging v or het startschot geldt als een valse start. Twee keer fout betekent diskwalificatie, dus blijf rustig en geconcentreerd.

Tijdens de rit zelf is  en ding heilig: het wisselen van baan op het rechte stuk zonder blokjes.

Vergeet je dat, dan word je gediskwalificeerd, hoe goed je rondje ook was. Na de finish verlaat je zo snel mogelijk de baan. En als je valt? Dan rijd je altijd je rit uit. Wie de rit niet uitleest, wordt eveneens uit de uitslag gehaald. Houd daarbij rekening met andere rijders die w l in volle vaart door willen.

Ben je klaar, dan kijk je goed uit bij het verlaten van de baan zodat je niemand hindert. **En daarna? Dan adem je even uit... want je hebt een wedstrijd gereden!**

1. Kom op tijd.

Wedstrijden beginnen sneller dan je denkt. Met een rustige voorbereiding rijdt iedereen beter.

2. Warm eerst zonder schaatsen op.

Een soepele start voorkomt een stroef begin.

3. Kijk vooruit, niet omlaag.

Je rijdt stabiel en je ziet wissels en andere rijders beter aankomen.

4. Wissel altijd op tijd van baan.

Het rechte stuk zonder blokjes is je moment. Oefen dit ritme tijdens trainingen.

5. Rij je rit áltijd uit.

Vallen hoort erbij. Wie opstaat en doorgaat, groeit het snelst.

6. Na de finish: meteen door.

Maak het ijs vrij voor de volgende rit en voorkom botsingen.

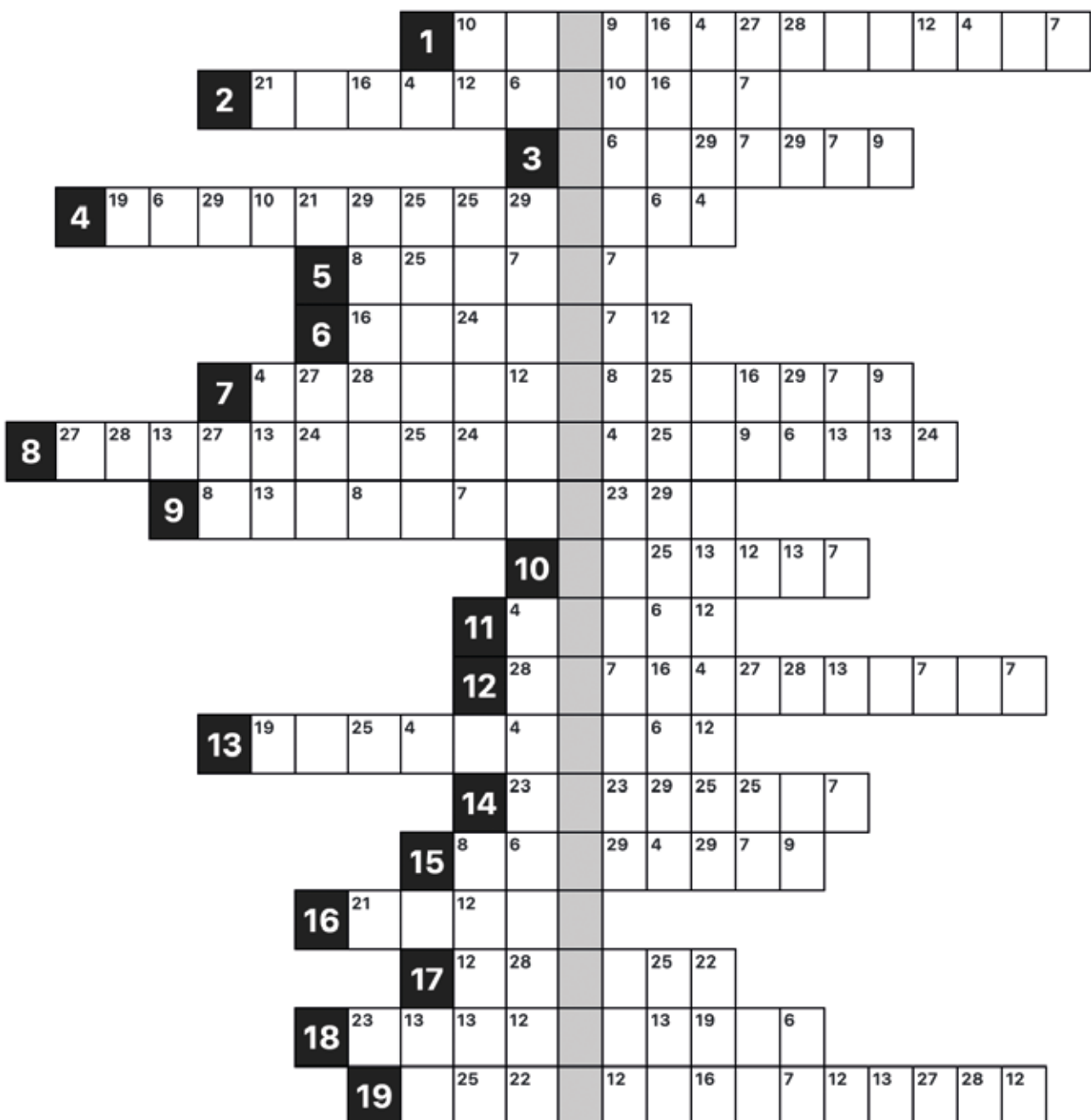
7. Vertrouw op je eigen tempo.

Laat je niet gek maken door anderen. Rust geeft vaart.

TIPS VAN DE TRAINERS

FILIPPINE

1. Les op het ijs voor schoolkinderen
2. Doe mee aan club-, baan- of marathon...?
3. Wekelijkse oefenen met de club
4. Onmisbare groep die onze club draaiende houden
5. Stuk wandelen met je schaatsen
6. Schaatscomplex in Alkmaar
7. Dit heb je aan
8. Winterse warm drinken
9. Iets lekkers halen bij de ...
10. Grote groep schaatsers
11. Typisch winterse kost
12. Kunnen niet ontbreken bij veilig schaatsen
13. Te vroeg beginnen met schaatsen
14. De jongste groep van onze club
15. Het wisselgedeelte bij wedstrijden
16. Dit verandert in ijs
17. Overdekt ijspaleis in Friesland
18. Dit doe je in de bochten
19. Legendarische schaatsklassieker bij natuurijs







Nieuwjaars borrel



3 JANUARI 2026
20:00 UUR

@CLUBGEBOUW IJSClub UITGEEST
CASTRICUMMERWEG 13,
UITGEEST

Alle actieve leden van
IJscub Uitgeest zijn bij
dezen uitgenodigd!
Neem je partner,
ouders, broertjes of
zusjes gezellig mee om
samen te toosten op een
nieuw schaatsjaar!



Kom jij ook?
Laat het ons weten via
uitgeesterijsclub@gmail.com

*Vrijwillige bijdrage is altijd welkom



opgericht 1854

IJscub Uitgeest