

# De Krabbelaar

CLUBBLAD VAN SCHAATSVERENIGING UTRECHT

## SVU

opgericht 3 oktober 1967 te Utrecht

**Secretariaat** : Orinocodreef 25, 3563 ST Utrecht

**Girorekening** : 1838388 t.n.v. Schaatsvereniging Utrecht,  
Nieuwegein

**Kamer v. Koophandel:** KVK-Utrecht nummer 40478099

**35<sup>e</sup> jaargang – september 2011 - nummer 1**

**Redactie** : Bernard Bierhaus, Clarine Bronkhorst, André van  
Dieren, Erik Hinterding, Kees de Keijzer en Wim  
Uijlenbroek

**Adres kopij** : redactie@sv-utrecht.nl

**Postverzorging** : Henny Rijnders

**Verspreiding** : TNT Post

NIETS UIT DEZE UITGAVE MAG WORDEN VERMENIGVULDIGD, DOOR FOTOKOPIEËN, OPNAMEN, OF  
ENIGE ANDERE MANIER, ZONDER VOORAFGAANDE TOESTEMMING VAN DE REDACTIE.

## INHOUD

## PAGINA

Namen en adressen	2
Van de redactie	3
Trainers	4
Van het bestuur	5
Sectie Skeelers – De KPN Inline Cup marathonwedstrijden	6
Skeelers: de hel en weer terug!	10
Sectie Jeugd – Jeugdschaatsen, seizoen 2011-2010 (blauwe katern)	14
Fietsvakantie na groep 8	20
Clubkampioenschappen skeelers jeugd	22
Sectie Skeelers – Clubkampioenschappen skeelers volwassenen	24
Sectie Shorttrack – Extra trainingsuren voor trimmers	26
Schaatskamp in Chamonix	27
Sectie Langebaan	29
3-Huis rijopleidingen	31
Niet vergeten	32

**Bestuur**

Jerry Weldam  
Voorzitter  
Nedereindseweg 10  
3438 AD Nieuwegein  
Tel 030 - 605 3931

Harry Rijnders  
Secretaris  
Orinocodreef 25  
3563 ST Utrecht  
Tel: 030 - 261 0629

J. Graafland  
Penningmeester  
Lemmingweide 6  
3437 TT Nieuwegein  
Tel: 030 - 6040504  
Mail: j.graafland@casema.nl

M. Groot  
Vice-voorzitter / Ledenadministrateur  
Maanzaadstraat 28  
3544 BJ Utrecht  
Tel: 06-22917841  
Mail: groot.mark@gmail.com

**Sectie Langebaan**

Renée de Jong  
Voorzitter - lid Alg. Bestuur  
Abdijgaarde 5  
3984 KN Odijk  
Tel/Fax: 030-6572570

Dominique Schipper  
Secretaris

**Sectie Marathon**

Rob Dubbers  
Voorzitter - lid Alg. Bestuur  
Buitenlandpoort 30  
4132 XB Vianen  
Tel : 0347-371 826

Hans Delfgau  
Technische zaken

**Sectie Shorttrack**

Nico van Doorn  
Voorzitter - lid Alg. bestuur  
Tel: 030 -6041940  
Fax: 030-6049262

Vacature  
Secretariaat  
shorttrack@sv-utrecht.nl

Vacature  
Wedstrijdsecretariaat  
shorttrack@sv-utrecht.nl

Vacature  
Junioren/Senioren/Masters

Bernard Steenaart  
Pupillen  
shorttrack@sv-utrecht.nl

Maureen El Alami - Pot  
Budgetbeheer

Pia van Weerden  
Abonnementen beheer en kleding

Stans Koot  
Wijnand Lancee  
Niels van der Zwan  
Technische Commissie

Vacature  
Sponsering en PR

**Sectie Trimschaatsen**

Jan Kuipers  
Voorzitter - lid Alg. Bestuur  
030-6053880

**Sectie Jeugdschaatsen**

Jacqueline van Straaten  
Voorzitter - lid Alg. Bestuur  
Ant. Matthaeuslaan 22  
3515 AS Utrecht  
030-2735565

Karin Lampen  
Technische zaken

Agaath Bouwhuyzen  
Technische zaken

**Sectie Skeelers**

Wim Uijlenbroek  
Voorzitter - lid Alg. Bestuur  
Lahoredreef 10  
3564 XA Utrecht  
Tel: 030-2461018  
skeelers@sv-utrecht.nl

Vacature  
Secretaris,  
skeelers@sv-utrecht.nl

Peter de Bouter  
Budgetbeheerder  
Maarssenbroeksedijk 8  
3603 EB Maarssen  
skeelers@sv-utrecht.nl

Wim Masmeijer  
Wedstrijdcoördinator

Jan Graafland, Arnold van Wijk

**Activiteitencommissie**

Agaath Bouwhuyzen  
030-2730386

Janneke de Groot  
0346-212899

**Sponsor commissie  
Coördinatoren kleding**

Jos van Dijk  
Sponsoring  
030-6045066

José Goossens  
Sponsoring

Ria Uijtewaal  
Coördinator kleding  
Tel: 030 - 634 2261  
Fax: 030 - 634 2461

Alan Tiemstra  
Coördinator kleding  
Tel: 06-15031633  
alan@feedfood.com

**Ereleden**

G.H. Wolbers (†)  
F. van Leeuwen  
J.L. Nebbeling  
J. Kat  
L. van Leeuwen  
J.J. Bijl  
J. Uytdehaage  
A. Bouwhuyzen-de Vries  
J. Bouwhuyzen  
G. Steenberg  
R. Uijtewaal

**Leden van verdienste**

John Borghuis (†)  
Wim van Bruggen  
Rob Rijnders  
Gert de Jong  
René de Jong  
Dirck van Bennekom  
Nico van Doorn  
Lia van Doorn  
Jan Telkamp

## **Van de redactie**

Met de september-Krabbelaar sluiten we traditioneel de komkommertijd alias het kwakkelseizoen af. Echte sporters zijn in de afgelopen maanden druk bezig geweest met hardlopen, fitnessen, skeelers, fietsen, of zelfs schaatsen op zomerijs. Ze hebben hun conditie op peil en rijden straks meer Bourgondische types aan alle kanten voorbij. Wat beide soorten SVU'ers gemeen hebben is, dat ze haast niet kunnen wachten tot oktober, wanneer de ijsbaan weer open gaat. Nog een paar weken!

In dit nummer van de Krabbelaar vind je een aantal lezenswaardige artikelen, met dank aan de inzenders! We hebben een paar erg leuke inzendingen vanuit onze jeugd, o.a. over een fietstocht naar de Weissensee en een shorttrack-evenement in Chamonix. Als je de namen van hun toertochten leest, moeten de skeelers het zwaar voor de kiezen hebben gehad... Verder vind je in dit nummer wedstrijdverslagen van verschillende skeelerwedstrijden.

De redactie is van mening, dat de Krabbelaar met zijn tijd mee moet en broedt op de informatievoorziening naar de toekomst. Veel van de informatie die voor de SVU'ers van belang is, is al digitaal beschikbaar op onze website: [www.sv-utrecht.nl](http://www.sv-utrecht.nl). Artikelen zijn altijd welkom op het mailadres: [redactie@sv-utrecht.nl](mailto:redactie@sv-utrecht.nl).

Wij wensen jullie een sportief en gezond schaatsseizoen 2011-2012!

De Redactie: Bernard Bierhaus, Clarine Bronkhorst, André van Dieren, Erik Hinterding, Kees de Keijzer en Wim Uijlenbroek

# Trainers

<p><b>Langebaan</b></p> <p>Gerard Adolfse (senioren)            Gerard Rosinga (senioren)            Gert de Jong (jeugd)            Hans Edens (senioren)            Joop Eijpe (senioren)            Mathijs Kruk (jeugd)            Melanie Schipper (jeugd)            Rick van Hemert (jeugd)            Rob Dubbers (senioren)</p>	<p><b>Shorttrack</b></p> <p>Jacob van den Bosch      0346-569597            Sabrina Vermeulen            Theo Morssink      020-6836756</p> <p><i>Trainers assistenten &amp; trainers in opleiding</i></p> <p>Thon van IJzendoorn            Bas van Weerden            Lisa Terpstra            Jeroen Versteeg            Martijn van de Bosch</p> <p><i>Zomertrainers</i></p> <p>Vacature (Wedstrijdrijders)            Thom van IJzendoorn (Pupillen)            Peter-Paul Verbeek (Wielrennen)</p>
<p><b>Marathon</b></p> <p>Gerard Adolfse            Gerard Rosinga            Jan de Lege            Jan van Capelle</p>	<p><b>Trimmers</b></p> <p>Alan Tiemstra      Jacob van den Bosch            Cor de Rooij      Jan Telkamp            Guus Haller      Jos Hoveling            Herman Huizer      Ria Uijtewaal</p>
<p><b>Skeelers</b></p> <p>Anne de Bok            George Hak            Gerard Adolfse            Hein Meeuwis            Jan de Lege            Jan van Capelle            John Davis            Marie Christine Plat            Petra de Jong            Tino Loos            Wob van Capelle            Wouter Breeuwsma</p>	<p><b>Jeugdschaatsen</b></p> <p><i>Coördinator</i></p> <p>Jacqueline van Straaten  <i>Jeugdschaatsbegeleiders</i></p> <p>Patrick van Basten</p> <p>Johan Boef      06-51697870            Leo Driehuis      0346-282856            Lia Driehuis      0346-282856            Peter de Groot      030-2887279</p> <p>Servin Knijnenburg</p> <p>Karin Lampen      030-2712636            Joanne Lampen      030-2712636            Diane van Leeuwen      030-2614047            Herman Lohman      030-2711549            Tino Loos      035-6422675            Faisal Muhammad      030-6045892            Willy Nebbeling      030-2662057            Marie Christine Plat      06-12550348            Dick Spies      030-2435404            Miranda Spies      0346-560310            Frank Spoel      033-4572484            Anja Strooband      030-6080510            Germaine Telkamp      030-6018274            Robert Warmerdam      0346-556611</p>

## Van het bestuur

Op het moment dat ik dit schrijf, is het buiten stralend weer. Al heb ik het gevoel dat we geen zomer hebben gehad, het zomerseizoen is al weer bijna voorbij. Toch verlang ik weer naar de winter en naar het ijs. Als het goed gaat, sta ik dan ook op maandag 12 september 2011 op het ijs. Weliswaar niet op de Vechtsebanen, maar op het ijs van Triavium te Nijmegen. Deze ijsbaan is dan al open. Misschien zie ik jullie dan wel. In ieder geval zie ik jullie op 1 oktober 2011 op de eerste ijsdag van de buitenbaan van de Vechtsebanen!

De laatste keer schreef ik jullie dat wij geen enkele bestuurder vanuit de SVU meer hadden in het bestuur van de Nedereindseberg. Zoals jullie weten, zijn wij samen met drie fietsverenigingen (Volharding, Stadion en Domrenners) lid van de coöperatie de Nedereindseberg. Ieder lid van de coöperatie dient 2 bestuursleden af te vaardigen in het bestuur. Gelukkig hebben wij onze leden José Goossens en Wim van der Meent bereid gevonden om namens SVU in het bestuur van de Nedereindseberg zitting te nemen. Voor jullie begrip: José en Wim houden uiteraard ons (het bestuur van SVU) op de hoogte van hun bestuurlijke activiteiten en voeren daaromtrent overleg met ons.

Enige tijd geleden schreef ik dat onze nieuwe statuten nu eindelijk goed gekeurd waren door de KNSB. Op 5 juli 2011 is de akte door mij bij de notaris ondertekend. Vanaf deze datum zijn onze nieuwe statuten van kracht. Ik heb Erik Hinterding, onze webmaster, gevraagd om deze op onze website te plaatsen. Dus als jullie interesse hebben op een vrije naachtermiddag, neem gerust een kijkje.

Alvast veel ijsplezier gewenst!

Jerry Weldam  
voorzitter



# Sectie Skeelers

## De KPN Inline Cup marathonwedstrijden

Het is al weer enige tijd geleden dat de KPN Inline cup marathonwedstrijd op thuiscircuit de Nedereindseberg werd verreden. Zaterdag 25 juni gingen de landelijke wedstrijdcompetities voor onder andere de masters 40+ en 50+ (veteranen), tegelijk van start.

Een uur voor de start zijn er al de nodige deelnemers gearriveerd. Inschrijven bij de wedstrijdleiding, omkleden en het maken van de wielkeuzes. Het is weer knap lastig: druilerig regenachtig weer. Een natte baan! Blijft dat zo, ja of nee? Regenwielen monteren (meer grip met meer rolweerstand) of knapt het weer toch op en moeten er droogweer wielen (minder grip, maar minder rolweerstand) gestoken worden. Of een combinatie van de wielen. Altijd weer dezelfde discussies (wat te doen?) in de kleedkamers van ons prachtige clubhuis.

Om 17.30 uur kan er warm gereden worden. Om klokslag 17.45 uur wordt het startschot gegeven voor de masters en gaan we op weg voor elf ronden van 2200 meter, totaal circa 25 km. Elf keer de berg op, dus knap heftig. De eerste ronde is het nog even aftasten en dan vinden de eerste versnel-



lingen plaats.

In de tweede ronde valt 50+ favoriet en klassementsleider Albert Bakker, waarbij nog een deelnemer betrokken is. Albert is weer vrij snel ter been en komt terug in het peloton.

Inmiddels zijn er zes rijders ontsnapt uit het peloton! In het peloton, waaronder Rob Jager (SVU) van het team Weldam Advocaten / Bikemen.nl, worden de nodige inspanningen en versnellingen ingezet om het gat dicht te rijden naar de koplopers. De samenwerking in het peloton is niet optimaal, de voorsprong van de koplopers wordt niet echt kleiner. Ook Hassan van der Hoff (SVU) probeert nog een keer te ontsnappen uit het peloton, maar helaas zonder resultaat. In de kopgroep zijn drie rijders die het tempo niet kunnen volgen en terug vallen in het peloton. Ook in het peloton zijn een aantal rijders die het tempo niet kunnen volgen en op achterstand komen. Jean Luc van Ostyn, onze enige Belg in de competitie, is ook een solo actie begonnen en zit tussen kopgroep en de jagende meute in.

Met nog drie ronden te gaan, kom ik op kop van het peloton en er valt een gat, waarin ik loskom van het peloton. Wow! En nu maar volle bak doorrijden en maar kijken wat het gaat worden. Rob Jager gaat naar voren in het peloton en doet afstopwerk om de snelheid te temperen.

# MULDER

## betonbouw b.v.

VCA  
gecertificeerd



Mulder betonbouw b.v.  
Meije 25  
2411 PH Bodegraven

t: 0172 – 23 50 80

f: 0172 – 68 56 91

[ WERKEN MET AMBITIE ]

Met nog een ronde te gaan onderneemt Hassan een ultieme poging met nog een rijder om ook weg te komen. Dat lukt! Met nog 1500 meter te gaan, komen ze me voorbij. Ik kan helaas niet meekomen met de twee en moet dus alleen door. Waar blijft de finish.....???? Hassan rijdt zijn medevluchter los en komt als vijfde over de finish. Ik heb wat minder geluk. Vlak voor de finish word ik teruggepakt door het afsprintende peloton. Mmmm, volgende keer beter!!!

Uitslag van de SVU deelnemers:

5 Hassan van der Hoff

15 Rob Jager

16 Cor Varenkamp

17 Rob Dubbers

19 Klaas Brandwijk

Nadat we de besmeurde benen en het vermoeide lichaam weer afgedoucht hebben (toch wel heel comfortabel een dergelijk prachtig clubhuis met faciliteiten) is er nog uitvoerig nagekletst over hoe we het de volgende wedstrijd allemaal anders gaan aanpakken.



Het is gezellig druk in de kantine, waar een legertje vrijwilligers zowel binnen als buiten hun beste beentje voorzetten om het de deelnemers en het publiek naar hun zin te maken.

Rest mij nog om de organisatie met alle vrijwilligers te bedanken namens de SVU masters: Hassan van der Hoff, Rob Jager, Klaas Brandwijk, Cor Varenkamp en Rob Dubbers van het team Weldam Advocaten / Bike-men.nl.

Sportgroet, Rob Dubbers

*VAN DER HORST*



**ZEKERHEID VOOR  
JAREN . . . .**

**AANHANGWAGENS**

Postadres:

Provinciale weg (t.o. Molen)  
Montfoort  
Benedenkerkweg 1b  
3417 GL Montfoort  
tel.: 0348 - 471493  
fax: 0348 – 474601

## **Skeelers: de hel en weer terug !**

De skeeleraars reden afgelopen tijd meerdere wedstrijden. Ze doorkruisten daarvoor Nederland onder zware omstandigheden. Na “De Hel van het Noorden” was er ook “De Hel van het Zuiden”. Martijn Jager doet verslag.

Twee zware wedstrijden gereden afgelopen week, Pfff !!! Afzien in Hallum, Friesland, grof asfalt en klinkers. Vervolgens een week later nog meer afzien in Waarde, Zeeland, grof asfalt, klinkers, wind en regen ! Ik heb ze allebei uitgereden, zonder ook maar een enkele blaas en geen centje spierpijn achteraf. Maar oh, wat was het zwaar tijdens de wedstrijd. Het was echt een mentale strijd.

*20 augustus 2011, Open NK Hallum, Friesland, 60 km*

In Hallum wist ik na de eerste ronde van dertig kilometer honderd procent zeker dat ik zou stoppen. Ik stond al stil in de finishstraat om bij te komen van de stukken grof asfalt en klinkers die ik onderweg was tegen gekomen. Ik was niet de enige hoor; de helft van het B-peloton dacht er precies hetzelfde over. Niet nog zo'n zwaar rondje van dertig kilometer, alstublieft. Maar ik dacht toen: “Ik kan wel een uur hier langs de kant van de finishstraat staan balen dat ik ben uitgestapt, maar ik kan ook nog gewoon een uurtje doorgaan en de wedstrijd uitrijden”. En dat heb ik toen maar gedaan. Wat is eigenlijk een uurtje in een mensenleven? Nu kan ik weer trots zeggen dat ik ook dit jaar Hallum heb getrotseerd !

De rest van de dag heb ik me zo lekker gevoeld, ik was niet meer moe, zelfs erg vrolijk. Had praatjes voor twee een had eigenlijk wel zin om die avond lekker naar de disco te gaan om de hele nacht te dansen, haha. Niet meer gedaan hoor. Na de terugreis eigenlijk behoorlijk snel gaan slapen.

Het zal de adrenaline wel zijn geweest die toen nog na spookte in mijn lichaam, want de volgende ochtend zag er heel anders uit. De volgende dag uitgeslapen, ....! Niet normaal meer. Het lag zo lekker. Ik had nog nooit in zo'n lekker zacht bed gelegen. Er was geen mogelijkheid om mij uit dat bed te krijgen.

De organisatie vond het belangrijk dat er van dit soort wedstrijden worden georganiseerd waar er de kans is voor de rijders van de lange adem om

over moeilijke parcoursen te strijden tegen de elementen en tevens de mentale strijd aan te gaan. Zodat alleen de sterkste zal winnen. Van die wedstrijden waar er weer helden zullen opstaan waar het publiek tegen op kan kijken.

Nou op het Open NK in Hallum waren er niet zoveel helden, dat was maar een handjevol. Bij de A-rijders kwamen er uiteindelijk maar vijf rijders over de finish en bij de B-rijders maar negentien.

Op de internetsite zie je nu berichten verschijnen over dit lage aantal deelnemers en hoe dit in de toekomst op te lossen. Maar ja, dan zul je waarschijnlijk dit soort zware wedstrijden moeten schrappen, want hier zien de rijders blijkbaar zo tegenop dat sommigen bij voorbaat al thuis blijven. Waar is die tijd gebleven dat de marathonrijders zich juist het hele skeelerseizoen voorbereiden om op dit soort zware klassiekers als held binnengehaald te kunnen worden ?

#### *Uitslag SVU B-rijders*

- 2 Cristiaan van de berg
- 3 Niels Steenbakker
- 4 Antoine Schipper
- 19 Martijn jager

#### *Masters:*

- 4 Rob Jager
- 12 Hassan van der Hoff
- 18 Cor Varenkamp
- 25 Bauke Meijer

#### *27 augustus 2011, KPN Inline Cup Waarde, Zeeland, 66 km*

Ik had een weekje uitgerust en was inmiddels alweer een beetje bijgekomen van de zwaarste wedstrijd van het jaar in Hallum, om vervolgens het volgende weekend deel te gaan nemen aan een onvoorzien nog zwaardere wedstrijd in Waarde. Man, man, man ...

Een rondje van 4,4 kilometer met een kilometer klinkers, een kilometer zoab-asfalt en twee kilometer grof asfalt over een smal boeren weggetje. Met als extraatje veel wind en regen. En dan vijftien keer rond!

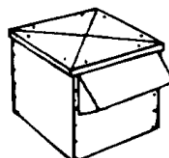
Er waren rijders die dachten: "Ik ga vandaag gewoon weer op mijn gele matters rijden, want daar rijd ik altijd op en ik ben in al die jaren nog nooit uitgestapt". Nou die hadden vandaag dan een primeur te vieren. Vandaag redde je het absoluut niet op die harde gele matter wielen. Gelukkig bleven ze, nadat ze al vroegtijdig uit de wedstrijd waren gestapt, langs de kant staan om ons aan te moedigen.

In de regen gelden de storm surge van MPC ook dit jaar nog altijd als de beste keuze. Op dit parcours was dat zeker een goede keus, ondanks het feit dat de wedstrijd twee uur zou duren. Ook toen het af en toe droog werd, waren deze wieltjes zacht genoeg om de klinkers te kunnen overleven.

Het zoab-asfalt vlak na de streep bleef lang glad. Hier moest je een korte slag aanhouden om toch een beetje grip te houden. Na een kilometer een scherpe bocht, waar toch extra voorzichtigheid was geboden. Gevold door twee kilometer grof asfalt met modder erop (een boerenweggetje zeg maar) en wind tegen!

Om vervolgens over te gaan in de ergste klinkerstrook van een kilometer die ik ooit heb gezien. Na iedere bocht leken de klinkers er steeds slechter bij te komen liggen. Er was geen doorkomen aan. Toen het wederom begon te regenen, leken we hier bijna stil te staan, zo glad was het. Ook hier kwamen er uiteindelijk maar elf A-rijders en maar veertien B-rijders over de finish.

Winnaar bij de A-rijders was Erwin Mesu van team Habovo, gecoacht door onze SVU-wedstrijd- trainer John Davis. Roy Boeve, tevens van team



VENTILATIETECHNIEK

Pompmolenlaan 27  
3447 HK Woerden  
Postbus 220  
3440 AE Woerden  
Telefoon 0348-415814  
Telefax 0348-421323

Habovo en klassementsrijder bij de A's, werd zesde. Samen staan ze nu eerste en tweede in het algemeen klassement van de KPN inline Cup 2011.

Das toch wel iets om heel erg trots op te zijn.

Eva Riemersma van Rheenen werd negende bij de landelijke dames.

Kwam die avond nog bij een vriendin op bezoek,

Ze zei: "Wat zie je er goed uit vandaag!" Ik zei: "Ja, ik heb de hel gezien! Blijkbaar moet ik in de hel zijn geweest om me helemaal in mijn element te voelen."

De volgende dag merkte ik dat ik door mijn skeeler schoen was gezakt.

De onderkant was zodanig doorgezakt dat het tegen mijn wielje had gesleten.

Eindresultaat: kapotte skeelers, maar een fit lichaam ;-)

*Uitslag SVU B-rijders:*

5 Antoine Schipper

6 Wop van Capelle

11 Martijn groot

14 Martijn Jager

*Masters:*

10 Rob Jager

13 Klaas Brandwijk

15 Rob Dubbers

16 Bauke Meijer

Geschreven door Martijn Jager



Verhuur van uitstekend verzorgde  
vakantiewoningen in:

Luxemburg Griekenland  
Duitsland Turkije  
België Zwitserland  
Frankrijk

Vakantiebureau Letzeburg

Koningin Wilhelminalaan 38  
3956 TD Leersum  
0343-454458  
vakantie@letzeburg.nl  
www.letzeburg.nl

# Sectie Jeugd

## Jeugdschaatsen, seizoen 2011-2012

Beste jeugdschaatsers en ouders/verzorgers,

Deze jeugdschaatskrabbelaar is speciaal voor alle jeugdschaatsers en hun ouders/verzorgers. Er staat belangrijke informatie in over de schaatslessen, zoals regels en tips over schaatsen, kleding etc. Tevens zijn de telefoonnummers van alle jeugdschaatsleiders en de coördinatoren vermeld.

*Veel plezier op het ijs!*

### Tijden

Buitenbaan : 18.43-19.41

### Regels

- Het dragen van handschoenen en een SVU-muts is verplicht. Tevens is het belangrijk om tijdens het jeugdschaatsen het SVU-jack te dragen, zodat je voor iedereen herkenbaar bent.
- Ga nooit het ijs op als de ijsmachine nog op de ijsbaan is. Pas als het licht op groen staat mag je het ijs op.
- Meld je zo snel mogelijk bij je schaatsbegeleider als je op het ijs bent, op de afgesproken plaats.
- Kun je een keer niet komen schaatsen, meld je dan af bij je begeleider. Het telefoonnummer staat in deze Krabbelaar.
- Schaats niet tegen de richting in.
- Beginners rijden zo veel mogelijk aan de buitenkant van de baan. De snellere schaatsers rijden aan de binnenkant.

### Schaatsen

Beginners wordt geadviseerd om te starten op Easy Gliders van Zandstra. Dit is een moderne uitvoering van de houten schaats, die onder de schoenen wordt gebonden. Het is een solide schaats en de kinderen staan dicht bij het ijs, waardoor het makkelijker is om recht op de schaats te staan (één van de moeilijkste basisbeginselen bij schaatsen). De Easy Glider is bij iedere schaatswinkel te koop o.a bij Collard, de schaatswinkel op de ijsbaan. Gevorderde schaatsers kunnen overstappen op lage noren. Let erop dat de schaatsen van uw kinderen scherp zijn. Ook voor beginners

geldt dat leren schaatsen op botte schaatsen zeer moeilijk is, de schaatsen glibberen alle kanten op. Het is dan ook verstandig om de schaatsen een paar keer in het seizoen te (laten) slijpen.

### **Enkele andere tips**

- Als je op easy gliders of houten schaatsen schaatst, zorg er dan voor dat je een extra, schoon, paar schoenen bij je hebt om op te schaatsen. Vieze schoenen zorgen er namelijk voor dat het ijs smerig wordt, waardoor je schaatsen snel bot worden.
- Noren moeten goed pas zijn, koop geen schaatsen op de groei. Te grote schaatsen veroorzaken blaren en bieden de enkel niet voldoende stevigheid.
- Om blaren te voorkomen kun je voordat je gaat schaatsen een klein stukje sporttape op je hiel plakken, dit fungeert dan als 2<sup>e</sup> huid. Zorg er wel voor dat er geen rimpels in de tape zitten.
- Heb je al blaren? Plak dan een stukje tape met in het midden een klein stukje gaas over de blaar heen of gebruik speciale blarenpleisters.
- Droog je schaatsijzers af na het schaatsen met een doek, dit voorkomt roesten van het ijzer. Stop je ijzers na het afdrogen niet terug in de schaatsbeschermers, deze zijn van binnen nat waardoor je ijzers alsnog gaan roesten.
- De achterkant van de ijzers moeten afgerond zijn (met een diameter van 10mm). Scherpe punten kunnen gevaar opleveren voor andere schaatsers.
- Veters te lang? Knoop ze dan niet om je voeten heen. Knip de veters in het midden door, zodat de geplastificeerde uiteinden intact blijven. Maak ze op lengte en maak aan de voorzijde van je schoen twee knoopjes in de veter.

### **Kleding**

Tijdens het jeugdschaatsen is het de bedoeling dat iedereen een SVU-jack draagt. Verder is het belangrijk om kleding te dragen waarin je makkelijk kunt bewegen, bijvoorbeeld een trainings- of joggingsbroek of schaatsmaillot met een shirt dat de hele rug bedekt. Het makkelijkste is om meerdere dunne laagjes te dragen. Is het te warm, dan kun je voor de les altijd nog één laag uitdoen.

### **Schaatslessen**

De jeugdschaatsers zullen in verschillende groepen worden ingedeeld. Hierbij wordt rekening gehouden met het niveau en met de leeftijd van de

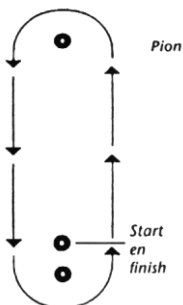
kinderen. In de lessen wordt o.a. aandacht besteed aan het recht op de schaatsen staan, de schaatsafzet en remmen. Gevorderde jeugdschaatsers zullen zich ook bezig gaan met houden met het leren schaatsen van de bocht. Natuurlijk zullen er ook spelletjes op de schaats worden gedaan. Aan het einde van het seizoen is er diplomaschaatsen. Deze proeven zullen ook in de lessen geoeffend worden.

## HET DIPLOMA SCHAATSEN !

Aan het einde van het schaatsseizoen, eind februari / begin maart, wordt er voor een diploma geschaatst. Jullie moeten dan een aantal proeven doen om te laten zien hoe goed jullie dit seizoen hebben leren schaatsen. Jullie krijgen dan allemaal een rugnummer, zodat de jury kan zien wie wie is. Daarna wordt er begonnen met de proeven.

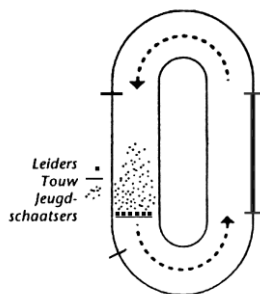
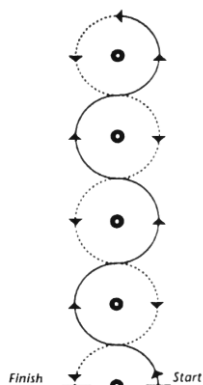
### Proef I

Deze proef heet de start-er remproef. Je moet op sein van de starter starten en zo snel mogelijk een parcours afleggen zoals je hiernaast kunt zien. Aan het eind moet je natuurlijk remmen.



### Proef II

Dit is de slalomproef. Je moet hierbij zo snel mogelijk heen en terug schaatsen tussen de pionnen door. Ook hier is er weer een starter. Die zegt wanneer je weg mag.



### Proef III

Dit is de langebaan-proef.

Bij deze proef word je ingedeeld in 3 groepen, groep 1, 2 of 3.

Dit hoor je van je leider. Groep 1 gaat als eerste van start en als die groep klaar is, gaat de volgende van start. Je moet bij deze proef rondjes rijden achter een groep leiders die een lang touw vast hebben. Hier blijft iedereen achter en ga ook niet aan het touw hangen.

Is dit allemaal achter de rug, dan krijgt iedereen een diploma uitgereikt door zijn/haar begeleider. Dit kan zijn: de Schaatsproef, Schaatsvaardigheidsdiploma A, B, C, D, E of F.

Exameneisen	Slalom (sec)	Start- en rem (sec)	Aantal ronden
Diploma F	0-19,9	0-18,9	22
Diploma E	20-22,9	19-20,9	20
Diploma D	23-25,9	21-22,9	18
Diploma C	26-30,9	23-27,9	13
Diploma B	31-35,9	28-32,9	8
Diploma A	36-40,9	33-37,9	6
Diploma Schaatsproef	41-48,9	38-45,9	4

### Schaatsklas shorttrack/ proefles shorttrack

Jeugdschaatsers die een tweede keer in de week willen schaatsen en de bochtentechniek willen leren zijn van harte welkom in het gevorderdenniveau van de schaatsklas shorttrack op de dinsdag of woensdag van 16.30-17.25. Voor meer informatie: Fiona van Doorn, 030-6041940. Ook jeugdschaatsers die een keer een proefles shorttrack willen volgen kunnen contact met bovenstaande persoon opnemen.



## Ga voor Goud!

De adviseurs die uw zakelijk succes vergroten, van start tot overdracht van uw bedrijf. Hoe? Door u te helpen met:

- ondernemingsplanning,
- financieringen,
- aan- of verkoop van bedrijven.

**Bel ons voor een afspraak: 033 - 465 4450**

# Claassen, Moolenbeek & Partners

Bedrijfskundig- en banquair advies

... werken aan uw bedrijf

Utrechtseweg 106, 3818 EP Amersfoort. Internet: [www.cmenp.nl](http://www.cmenp.nl)

## Jeugdschaatscoördinator

Voor vragen kun je terecht bij de jeugdschaatscoördinatoren Karin Lampen, tel.nr. 030-2712636 of Jacqueline van Straaten, tel.nr. 030-2735565.

## Jeugdschaatsbegeleiders

Patrick van Basten		Tino Loos	035-6422675
Johan Boef	06-51697870	Faisal Muhammad	030-6045892
Leo Driehuis	0346-282856	Willy Nebbeling	030-2662057
Lia Driehuis	0346-282856	Marie Christine Plat	06-12550348
Peter de Groot	030-2887279	Dick Spies	030-2435404
Servin Knijnenburg		Miranda Spies	0346-560310
Karin Lampen	030-2712636	Frank Spoel	033-4572484
Joanne Lampen	030-2712636	Anja Strooband	030-6080510
Diane van Leeuwen	030-2614047	Germaine Telkamp	030-6018274
Herman Lohman	030-2711549	Robert Warmerdam	0346-556611

## Na het jeugdschaatsen

Tot en met 12 jaar kun je blijven schaatsen bij het jeugdschaatsen. Na het jeugdschaatsen (of eerder bij voldoende niveau) is het mogelijk om door te gaan met schaatsen of skeeleren bij Schaats Vereniging Utrecht (SVU). Hiervoor zijn vier mogelijkheden:

1) **Langebaanschaatsen.** Langebaanschaatsen wordt gedaan op de 400-meterbaan. Je kunt op de maandag en/of woensdagmiddag trainen onder begeleiding van een langebaantrainer. Hij zal je nog beter en harder leren schaatsen. Naast de trainingen kun je ook deelnemen aan wedstrijden, net zoals je weleens op tv ziet. Je kunt dan een 100, 300, 500 of 700 meter schaatsen op tijd. Voor meer informatie: Renée de Jong, 035-6858434.

2) **Shorttrackschaatsen.** Het shorttrack vindt plaats op de ijshockeybaan, waar een rondje van 111 meter wordt uitgezet. De trainingen vinden plaats op de zaterdagavond en/of dinsdagmiddag. Tijdens de trainingen leer je hoe je de krappe bochten goed en op steeds hogere snelheid kunt schaatsen. Ook kun je deelnemen aan shorttrackwedstrijden. Daarbij schaats je met 4 kinderen tegelijk in de baan, degene die als eerste over de finish komt wint. Shorttrack is ook een teamsport. Bij iedere wedstrijd wordt een aflossing gereden. Daarbij leg je met een team van 4 rijders een bepaalde afstand af, waarbij de rijders elkaar om de ronde aflossen met een duw.

Bij het shorttrack zijn kinderen vanaf 9 jaar welkom, mits zij voldoende niveau hebben. Als je erover denkt om te gaan shorttracken kun je een proefles volgen. Voor meer informatie of aanmelding voor een proefles kun je contact opnemen met Fiona van Doorn, 030-6041940.

3) **Recreatieschaatsen.** Recreatieschaatsen. Het zogenaamde jeugd-trimschaatsen is er voor kinderen van 13 jaar en ouder die graag willen blijven schaatsen maar die geen wedstrijden willen rijden. Ook bij het trim-schaatsen krijg je les van een schaatstrainer. Voor meer informatie: Jan Kuipers, 030-6053880.

4) **Skaten/skeeleren.** In de zomer kun je bij SVU op de maandag en/of woensdag skate- en skeelerlessen volgen. Dit kan natuurlijk ook wanneer je jeugdschaatser bent. Er zijn speciale groepen voor de jeugd. Voor meer informatie: [skeeleren@sv-utrecht.nl](mailto:skeeleren@sv-utrecht.nl)



**verwerkers van voedingsproducten**

---

Postbus 334  
Harselaarseweg 33  
3770 AH Barneveld  
3771 MA Barneveld  
tel.: 0342 - 425010  
fax: 0342 – 433599

E-mail: [info@jonker-schut.nl](mailto:info@jonker-schut.nl)  
Internet : [www.jonker-schut.nl](http://www.jonker-schut.nl)

## Fietsvakantie na groep 8

Als afsluiting van de basisschool: een fietsvakantie. Het is niet de eerste keer dat we (moeder en zoon) dat deden, we hebben al eens per fiets het Pieterpad en een Elfstedentocht gereden. Ook zijn we een keer naar Luxemburg gefietst. We zochten een leuke bestemming op ongeveer 1000 tot 1200 kilometer afstand en als schaatsers kom je dan al gauw bij "de Weissensee". Daar zijn we vaak in de winter geweest en ook een keer in de zomer: een aanrader.

We zijn negentien dagen onderweg geweest, hebben vijftien hele dagen gefietst en drie keer een halve dag omdat het regende. We hadden veel bagage bij ons: kleding, tent, slaapzakken, kookspullen, je staat versteld wat je allemaal op twee fietsen kunt meenemen. In totaal hebben we 1400 kilometer afgelegd, de dagetappes varieerden van 40 (regen-/rustdag) tot 136 kilometer.

Onderweg hebben we heerlijk verse rode bessen geplukt, af en toe wat gezwommen, heel veel gegeten, genoten van de natuur en de leuke ontmoetingen onderweg. De meeste mensen geloven nog steeds niet dat we het hele stuk hebben gefietst...

We hebben geen lekke banden gehad, totaal geen pech, wel veel mooi weer en een schitterende en gevarieerde route. Voor de liefhebbers: Reitsma's route naar Rome deel 1 en de eerste twee etappes van deel 2 (Bregenz, Arlbergpas), vervolgens door het Inntal naar Innsbruck, de Brennerpas over (viel eigenlijk best mee...) richting Brixen, Bruneck/Brunico, Toblach, langs de Drau naar Lienz, Greifenburg en dan naar Weissensee. Lucas kon zijn energie goed kwijt, een meter of 200 voor de top van de Brennerpas haalt hij (met bagage!!) nog even een racefietser in... De laatste kilometers: een stuk van 8 kilometer met 15% omhoog... Dat was zwaar, maar ook enorm genieten omdat we er bijna waren.

En toen kwamen we na negentien dagen bij de Weissensee om daar lekker verder vakantie vieren. Het water was een graad of 21, lekker... Na een paar dagen begon het te kriebelen en wilden we weer fietsen - maar dan eventjes zonder bagage. De volgende uitdaging lag bijna om de hoek, de Grossglockner. Van Heiligenblut naar de Kaiser-Franz-Josefs-Höhe, een klein stukje, maar wel erg veel klimmen. En met motregen en een temperatuur van vier graden is dat niet altijd fijn. We klommen toch door,

het was prachtig onderweg en gelukkig niet zo druk met auto's. De vol-  
doening was groot toen we boven kwamen. We trokken snel warme kle-  
ding aan en genoten na onder het genot van een kop soep.

En terug? De fietsen gingen op de auto...

Groeten,  
Lucas Bremmer, 13 jaar  
Eveline Bremmer, iets ouder...



## Clubkampioenschappen skeeleren jeugd

Zondag 21 augustus 2011 om 13.00 uur waren de clubkampioenschappen skeeleren voor de jeugd. Zelf was het mijn eerste jaar skeeleren en daarom heb ik mij opgegeven. Ik vond het erg leuk. Er waren verschillende leeftijdscategorieën zoals jongens tot acht jaar, meisjes negen en tien jaar en meisjes elf tot dertien jaar en jongens elf tot dertien jaar. Zelf kwam ik uit in de categorie meisjes negen en tien jaar. We reden de wedstrijden op de kleine baan. Eerst werden we in een rij gezet op volgorde van leeftijd. De afstanden waren honderd meter en een, twee of drie rondjes, afhankelijk van je leeftijd. Als laatste werd nog het baanrecord gereden, dat was een rondje op de kleine baan.

Petra gaf het start sein van de wedstrijden, en Jacqueline en Marie-Christine namen de tijd op. Toen alle afstanden waren gereden, konden de skeelers uit en kregen we drinken en een broodje knakworst. Het duurde wel erg lang voordat we de uitslag kregen. Maar toen was het toch zo ver. De nummers een, twee en drie mochten op het podium en er werden foto's gemaakt. Zelf was ik eerste van mijn categorie. Dus dat was erg leuk. Voor alle kinderen was er een medaille en een tasje met spulletjes erin.

Noor Schoonheijm



<b>Jongens t/m 8 jaar</b>								
<b>Uitslag</b>		<b>Tijdrit 1 99,9 m</b>			<b>Tijdrit 2 333 m</b>			<b>Totaal</b>
	Naam	Minuten	Seconden	Punten	Minuten	Seconden	Punten	Punten
<b>1</b>	Martijn Douma		13,40	134,134		59,70	179,279	313,413
<b>2</b>	Loyd Lancee		14,80	148,148	1	3,10	189,489	337,638
<b>3</b>	Bart van Nuland		18,60	186,186	1	31,10	273,574	459,760
<b>4</b>	Sergio L. de Jong		19,20	192,192	1	37,70	293,393	485,586
<b>Meisjes 9 t/m 10 jaar</b>								
<b>Uitslag</b>		<b>Tijdrit 1 99,9 m</b>			<b>Tijdrit 2 666 m</b>			<b>Totaal</b>
	Naam	Minuten	Seconden	Punten	Minuten	Seconden	Punten	Punten
<b>1</b>	Noor Schoonheijm		11,20	112,112	1	42,10	153,303	265,415
<b>2</b>	Marike de Kruijff		11,70	117,117	1	42,40	153,754	270,871
<b>3</b>	Rosanne Nagelkerken		13,10	131,131	1	54,90	172,523	303,654
<b>4</b>	Amber Stommels		12,60	126,126	2	3,50	185,435	311,562
<b>5</b>	Sylvie de Jong		13,30	133,133	2	0,90	181,532	314,665
<b>6</b>	Lilian ten Have		13,80	138,138	2	10,400	195,796	333,934
<b>Jongens 11 t/m 13 jaar</b>								
<b>Uitslag</b>		<b>Tijdrit 1 99,9 m</b>			<b>Tijdrit 2 999 m</b>			<b>Totaal</b>
	Naam	Minuten	Seconden	Punten	Minuten	Seconden	Punten	Punten
<b>1</b>	Asim Muhammad		10,50	105,105	1	54,80	114,915	220,020
<b>2</b>	Caspar Douma		10,40	104,104	2	1,50	121,622	225,726
<b>3</b>	Jurrian van de Kraats		11,30	113,113	2	18,70	138,839	251,952
<b>4</b>	Vince Niewold		11,10	111,111	2	26,40	146,547	257,658
<b>Meisjes 11 t/m 13 jaar</b>								
<b>Uitslag</b>		<b>Tijdrit 1 99,9 m</b>			<b>Tijdrit 2 999 m</b>			<b>Totaal</b>
	Naam	Minuten	Seconden	Punten	Minuten	Seconden	Punten	Punten
<b>1</b>	Gioya Lancee		10,80	108,108	1	57,20	117,317	225,425
<b>2</b>	Ilse van Velden		10,70	107,107	2	2,30	122,422	229,530
<b>3</b>	Noortje Bierhaus		11,20	112,112	2	13,20	133,333	245,445
<b>4</b>	Sophie Rijnders		11,10	111,111	2	25,10	145,245	256,356

# Sectie Skeelers

## Clubkampioenschappen skeelers volwassenen

### Uitslagen

Heren Senioren Gevorderden												
Uitslag		Tijdrit 1 333				m	Tijdrit 2 1665				m	Totaal
	Naam	Minuten	Seconden	Tot. Sec.	Punten	Minuten	Seconden	Tot. Sec.	Punten	Punten		
1	Wim Uijenbroek		40,72	40,720	122,282	3	25,77	205,770	123,586	245,868		
2	Wim Schmidt		41,83	41,830	125,616	3	31,17	211,170	126,829	252,444		
Dames Senioren Gevorderden												
Uitslag		Tijdrit 1 333				m	Tijdrit 2 1665				m	Totaal
	Naam	Minuten	Seconden	Tot. Sec.	Punten	Minuten	Seconden	Tot. Sec.	Punten	Punten		
1	Laurien van Cappelle		42,26	42,260	126,907	3	57,09	237,090	142,396	269,303		
Heren Senioren Marathon												
Uitslag		Tijdrit 1 2400				m	Tijdrit 2 900				m	Totaal
	Naam	Minuten	Seconden	Tot. Sec.	Punten	Minuten	Seconden	Tot. Sec.	Punten	Punten		
1	Dirk van Arkel	4	35,55	275,550	114,813	1	36,98	96,980	107,756	222,568		
2	Floris Hout	4	37,90	277,900	115,792	1	36,97	96,970	107,744	223,536		
3	Rogier Seinstra	4	49,45	289,450	120,604	1	37,07	97,070	107,856	228,460		
4	Johan Smit	4	52,19	292,190	121,746	1	38,59	98,590	109,544	231,290		
Dames Senioren Marathon												
Uitslag		Tijdrit 1 2400				m	Tijdrit 2 900				m	Totaal
	Naam	Minuten	Seconden	Tot. Sec.	Punten	Minuten	Seconden	Tot. Sec.	Punten	Punten		
1	Veronique Op het Veld	4	47,02	287,020	119,592	1	41,22	101,220	112,467	232,058		
2	Marrit Nijmeijer	5	4,19	304,190	126,746	1	44,76	104,760	116,400	243,146		
3	Myke Hartendorp	5	11,37	311,370	129,738	1	46,09	106,090	117,878	247,615		
4	Brigitte Holl	5	28,43	328,430	136,846	1	54,74	114,740	127,489	264,335		
Heren Senioren Wedstrijd												
Uitslag		Tijdrit 1 900				m	Tijdrit 2 2400				m	Totaal
	Naam	Minuten	Seconden	Tot. Sec.	Punten	Minuten	Seconden	Tot. Sec.	Punten	Punten		
1	Vincent Riemersma	1	19,75	79,750	88,611	3	51,90	231,900	96,625	185,236		
2	Martijn Jager	1	29,38	89,380	99,311	4	12,30	252,300	105,125	204,436		
3	Wop van Cappelle	1	28,02	88,020	97,800	4	18,66	258,660	107,775	205,575		
4	Ronald van de Brink	1	29,34	89,340	99,267	4	16,52	256,520	106,883	206,150		
5	Anne Pieter Woudstra	1	31,80	91,800	102,000	4	22,20	262,200	109,250	211,250		
6	Wouter Born	1	31,69	91,690	101,878	4	26,19	266,190	110,913	212,790		
7	Hein Meeuwis	1	32,13	92,130	102,367	4	33,00	273,000	113,750	216,117		
8	Gijs van Cappelle	1	31,98	91,980	102,200	4	36,53	276,530	115,221	217,421		
9	Bart Schaafsma	1	34,25	94,250	104,722	4	32,46	272,460	113,525	218,247		
10	Kees Versluis	1	35,50	95,500	106,111	4	31,05	271,050	112,938	219,049		
11	Jerry Weldam	1	39,45	99,450	110,500	4	39,43	279,430	116,429	226,929		
12	Bauke Meijer	1	38,06	98,060	108,956	5	3,10	303,100	126,292	235,247		
Dames Senioren Wedstrijd												
Uitslag		Tijdrit 1 900 km					Tijdrit 2 2400 m				Totaal	
	Naam	Minuten	Seconden	Seconden	Punten	Minuten	Seconden	Seconden	Punten	Punten		
1	Eva Riemersma	1	30,17	90,170	100,189	4	18,27	258,270	107,613	207,801		
2	Petra van Bergeijk	1	29,21	89,210	99,122	4	25,10	265,100	110,458	209,581		
3	Anneke Voogt	1	37,19	97,190	107,989	4	47,38	287,380	119,742	227,731		

## Baanrecord

Heren			
Plaats	Naam	Minuten	Seconden
1	Vincent Riemersma	1	59,64
2	Martijn Jager	2	6,45
3	Wouter Born	2	10,18
4	Anne Pieter Woudstra	2	10,8
5	Gijs van Cappelle	2	11,27
6	Wop van Cappelle	2	11,72
7	Bart Schaafsma	2	11,91
8	Rogier Seinstra	2	23,95
9	Wim Uijlenbroek	2	27,34
10	Johan Smit	2	31,7
11	Floris Hout	2	31,78
12	Dirk van Arkel	2	35,3
13	Wim Schmidt	2	39,82
Dames			
Plaats	Naam	Minuten	Seconden
1	Eva Riemersma	2	11,55
2	Anneke Voogt	2	14,85
3	Marrit Nijmeijer	2	27,32
4	Myke Hartendorp	2	30,65
5	Brigitte Holl	2	41,97
6	Laurien van Cappelle	2	46,15



## Clubkampioenen



Jaar	Dames	Heren
2007	Eva van Rhenen	Thijs Smets
2008	Iris van Bokhoven	Thijs Smets
2009	Femke van Mourik	Thijs Smets
2010	Eva van Rheenen	Hein Meeuwis
2011	Eva Riemersma	Vincent Riemersma

## Sectie Shorttrack

### Extra trainingsuur voor trimmers

De sectie Shorttrack van de SVU heeft de mogelijkheid om in het komend seizoen een extra uur ijs op de binnenbaan te huren op woensdagavond (het precieze tijdstip is nog niet bekend, maar waarschijnlijk na 20:30). Wij willen hier een extra trimmers-/ recreanten-uur van maken en zoeken mensen die op dat uur willen komen trainen. Dit mogen zowel gevorderden zijn als beginners die willen kennismaken met het shorttrack en goed bochten willen leren schaatsen. Met deze uitbreiding kunnen shorttrack-trimmers dus op woensdag en vrijdag terecht. Als je op woensdag niet kunt, kun je je aanmelden voor de vrijdagavond. Wij hebben minimaal 22 inschrijvingen nodig om uit de kosten te komen, dus meld je aan via ons e-mailadres: [shorttrack@sv-utrecht.nl](mailto:shorttrack@sv-utrecht.nl)

w e l d a m

A d v o c a t e n

Uw vertrouwen waard.

Amsterdamsestraatweg 933  
3555 HP Utrecht  
Telefoon: 030-2435130  
Telefax: 030-6776091  
[www.weldam-advocaten.nl](http://www.weldam-advocaten.nl)

Lid van de vereniging voor bouwrecht-advocaten en de Nederlandse vereniging voor Strafrechtadvocaten

## 30th edition Trophée Léon Quaglia – Chamonix - Frankrijk Schaatskamp in Chamonix

Ik heb in augustus meegedaan aan de Trophée Léon Quaglia in Chamonix. Ik vond het zó leuk in Chamonix. De hele week heb ik lekker getraind, dan weer op techniek en dan weer op snelheid. Soms mocht ik aflossen met de junioren. Een keer moesten we uitrijden en een van de junioren moest jou dan tips geven. Ik heb toen van Jaap tips gehad. Jaap, Ivar en Jeroen coachen mij ook samen met mijn vader.

Op vrijdag, de eerste wedstrijddag, kon ik een beetje uitslapen; om 12:00 moesten we inrijden. Om 14:30 reed ik mijn eerste rit tegen Wendy Peters. Ik werd tweede, met een tijd van: 54.798 ging ik door naar de volgende ronde. Mijn tweede rit reed ik om 17:00 tegen Melissa Tunno. Ik werd weer tweede, met een tijd van 56.288. Helaas reed ik geen PR, maar ik ging wel door naar de A-finale. In de A-finale werden we voorgesteld aan het publiek en toen het eindelijk stil was voor de start concentreerde ik me nog even op hoe ik mijn rit zou gaan rijden. Pang!!!... weg waren we. Melissa Tunno lag 1, Wendy Peters 2, Gwendoline Daudet 3 en ik 4. We reden drie rondjes en toen viel Wendy en lag ik 3. Toen ik bij de finish kwam zat ik best wel dicht achter Gwendoline. Yes, ik had mijn derde plaats binnen! Toen ging ik lekker naar de camping om te eten, te douchen en daarna lekker naar bed.

De volgende dag stond ik vroeg op om naar de ijsbaan te gaan. Na het inrijden reed ik om 11:00 mijn eerste "333"-wedstrijd. Ik werd eerste en had meteen een PR van 37.070. Dat was in totaal de tweede tijd. Om 12:25 reed ik weer een 333. Toen werd ik eerste met een tijd van 36.719. In totaal had ik weer de tweede tijd. In de halve finale moest ik tegen Gwendoline. Ik wond de halve finale en had de derde tijd in totaal. Ik baalde er zelf wel van dat ik na zo lang de tweede tijd te hebben gehad toch nog derde werd, maar ik zat dan wel in de A-groep.

Na de wedstrijd hadden we vijf uur pauze. Ik ging naar de camping om te eten, uit te rusten en de tent alvast een stukje af te breken. Daarna ging ik weer naar de ijsbaan. Na het inrijden reed ik om 20:00 uur de finale. We werden weer voorgesteld, er was een hele hoop gejuich voor mij. Ik reed niet lekker; na anderhalve ronde viel ik en werd vierde. Ik baalde heel erg en had heel erg hoofdpijn van de klap tegen de kussens.

Nu stonden Wendy en ik gelijk. Daarna moesten we de superfinale en die afstand was een 777. In langere afstanden ben ik meestal beter. We wer-

den weer voorgesteld en daarna startten we. Wendy sprintte meteen weg. Na drie ronden was Melissa de eerste die haar voorbij ging.

Na nog een halve ronde ging ook Gwendoline Melissa voorbij. Na nog anderhalve ronde kon ik haar ook voorbij en zo werd ik derde. Ik was helemaal blij: een podiumplaats! Met de prijsuitreiking kreeg ik een mooie glazen prijs.

Jeroen Versteeg won de eerste prijs in het algemeen klassement dat over hardlopen, mountainbiken en schaatsen ging. Een geweldige prestatie, waarmee hij een week vakantie in Chamonix won. Na snel wat gegeten te hebben was het tijd om naar huis te gaan. Daar kon ik het trots allemaal aan mijn moeder vertellen.

Kortom: het was een leuke wedstrijd en week, ik kan iedereen aanraden om ook eens mee te doen!

Schaatsgroetjes van Gioya Lancee  
(SVU Shorttrack)



TRANSPORTBEDRIJF

**c. groenenboom bv**

Nikkelstraat 65

2984 AM Ridderkerk

tel. 0180 - 428955

fax 0180 - 422329



## Sectie Langebaan

De sectie Langebaan maakt zich op voor de winter, nu de zomer van 2011 ten einde loopt.

De zomer . . . . eeh zomer? Nou ja, de zomerperiode is meestal een heerlijke periode. Vooral omdat velen dan proberen te genieten van een zonnige vakantie. En wordt er dan lekker geluierd? Natuurlijk. Maar een aantal zal zeer zeker druk bezig zijn met hun voorbereiding op het komende schaatsseizoen. Want hoewel er volgens een enkeling onzekerheid zou zijn geweest of de Vechtsebanen de deuren wel zou openen, kunnen we melden dat dit wel het geval zal zijn. De planning is dat op zaterdag 1 oktober de eerste trainingen zijn.

Evenals voorgaande jaren wordt er achter de schermen weer hard gewerkt om de abonnementen en licenties te verzorgen. Het aantal aanvragen ligt ongeveer op het niveau van vorig jaar. En ook nu zijn de uren U05 en U08 weer erg populair, en overvol.

### *Trainers*

Nadat Hans Edens aan het eind van het vorige seizoen had aangegeven zich niet meer als trainer beschikbaar te stellen, zaten we met een flink probleem. Want trainers liggen niet voor het oprapen. Begrijpelijk dat wij erg blij waren met het feit dat Marie-Christine Plat en Gerben Woelders contact opnamen en aanboden om gezamenlijk de trainingen van het woensdagavonduur (U04) te verzorgen. Hetzelfde probleem dreigde voor de marathon (uur U08) op de zaterdagmorgen, waar Gerard Adolfse zich genoodzaakt zag om zich terug te trekken. Maar ook hier komt SVU weer goed weg, want Jan van Cappelle werd bereid gevonden om zich voor deze groep in te zetten.

Op de maandagmiddag zal Jacqueline van Straaten zich weer vol overgave inzetten voor onze jonkies. Erg leuk om te zien hoe het enthousiasme wordt overgebracht op haar pupillen.

### *Licenties*

Ook dit jaar zijn de KNSB-licenties, die veelal verplicht zijn om deel te kunnen nemen aan de schaatstrainingen, doorlopend. Dus als je geen lid meer bent en de licentie via SVU niet meer wil voortzetten, dan moest je dat tijdig duidelijk maken. Zoals elk jaar dient dit vóór 1 september te ge-

beuren. Mocht dit niet zijn gedaan, dan zijn we genoodzaakt de kosten hiervoor door te belasten.

### *Wedstrijden*

Zodra de ijsbaan de poorten opent, beginnen niet alleen de trainingen, maar zal ook vrij vlot de wedstrijdkalender zijn intrede doen. Opgeven voor een wedstrijd wil niet zeggen dat je er dan automatisch voor bent ingeschreven. Er zijn diverse criteria die bepalen of je voor een wedstrijd in aanmerking komt. Opgeven kan uiteraard bij je trainer, maar bij voorkeur per mail ([langebaan@sv-utrecht.nl](mailto:langebaan@sv-utrecht.nl)).

De sectie Langebaan wenst jullie weer een mooi schaatsseizoen toe.



MEUBEL- EN INTERIEURBOUW

Voor het realiseren van alle interieurs voor zakelijk en particulier

- receptiebalie's
- pantry's
- koffiecorners
- kastenwanden
- keukens
- badkamermeubels
- slaapkamerkasten
- lambrisering

Bekijk ook onze website [www.lancee.info](http://www.lancee.info)

### **Lancee Project en Interieurbouw**

Strijkviertel 36  
3454 PM De Meern  
Tel: 06-52491890  
Tel: 030-6620595  
[wlancee@lancee.info](mailto:wlancee@lancee.info)

## 3-HUIS RIJOPLEIDINGEN

Leo Driehuis is al sinds jaren actief binnen SVU met de marathonschaatsen, fietsen en hardlopen. Ook bij het jeugdschaatsen is Leo een veel geziene figuur.

Om gezondheidsredenen heeft Leo helaas zijn onderhoudsbedrijf op een lager pitje moeten zetten, alleen kleinere klussen zijn nog mogelijk. Nieuw is, dat Leo zich nu volledig inzet als auto- en motorrijinstructeur. Sinds 2010 heeft hij zijn eigen rijsschool "3-HUIS RIJOPLEIDINGEN".

Het is mogelijk om autorijles te volgen met een SEAT IBIZA en motorrijles met een KAWASAKI ER 5. Ook bestaat de mogelijkheid om met eigen auto of motor opfrislessen te volgen.

In het kader van 2TODRIVE kun je vanaf 1 november 2011, autorijlessen volgens als je 16,5 jaar bent. Je kunt dan afrijden na je 17e verjaardag.

Alle informatie is te vinden op Leo's website [www.3-huis.nl](http://www.3-huis.nl). Leo is telefonisch bereikbaar via 0346-282 829 of 06-513 68 995. Email kun je sturen naar [info@3-huis.nl](mailto:info@3-huis.nl).

Je bent van harte welkom voor een gratis *intest!*

### 3-HUIS RIJOPLEIDINGEN

Leo Driehuis

Burg. Huydecoperweg 16

3615 AD Westbroek





## ***De agenda***

22 september, 19:30u	Informatieavond Jeugdschaatsen boven restaurant Vechtsebanen
24 september	Opening binnenbaan
1 oktober	Opening 400m-baan
november	Algemene LedenVergadering

De deadline voor het inleveren van kopij voor de volgende Krabbelaar is 1 december 2011. Het e-mailadres is: [redactie@sv-utrecht.nl](mailto:redactie@sv-utrecht.nl)

Kopij voor de Krabbelaar kan via e-mail ingeleverd worden bij de redactie ([redactie@sv-utrecht.nl](mailto:redactie@sv-utrecht.nl)).

De redactie is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de door de leden geleverde kopij. Mede daarom worden anoniem aangeleverde artikelen in principe niet geplaatst. De redactie houdt zich het recht voor om, wanneer zij dit nodig acht, aangeleverde teksten aan te passen, c.q. niet te plaatsen.