Seizoen 2016-2017
Nr. 6 maart 2017

In dit nummer:

Schaatskamp Groningen 1
Van de Voorzitter 2
De Doorloper 2
Fietstocht Texel 3
Oproep Schoorlse IJsclub 3
Een slag in de lucht 4
De Pen 4
Jeugdschaatsen 5
Ik leerde schaatsen achter mijn broer 5
Groep Lex Pannekoek 6
Sebstiaan kijkt schaatsen op TV 6
Het Groot Frieslandpad 8
Looppagina's 9
Eindstand loopcompetitie 10
Kanttekeningen 11
Progressiebokaal 11
Progressiebokaal (stand) 12
Wedstrijduitslagen 12
Marathon 14
Clubrecords 16
Persoonlijke records 18
Jaarranglijsten 19
Ranglijst allertijden 20
Machtigingsformulier 21

Colofon

De Dweilpauze is een uitgave van Sportclub Chronos en verschijnt zes keer per winterseizoen.
Email: dweilpauze@sportclubchronos.nl
• Redactie Dweilpauze: Gerard Becker (072) 509 21 41
• Website Sportclub Chronos: www.sportclubchronos.nl
• Emai bestuurl: bestuur@sportclubchronos.nl
• Voorzitter: Lex Pannekoek, (072-5818186) Van Borselenlaan 20, 1861KE Bergen,
Email: voorzitter@sportclubchronos.nl.
• Secretaris: Dennis van Dok (0226) 34 20 40, Woudakker 5, 1723 BL Noord-Scharwoude,
Email: secretaris@sportclubchronos.nl.
• Penningmeester: Jim van Elst (072-5155226) Frieseweg107, 1823CC ,Alkmaar.
Email: penningmeester@sportclubchronos.nl
•Vertrouwenscontactpersonen: Hermieke Veldman (072-50953920
Email: hermiekeveldman@quicknet.nl. en Mira Bruin
• Wedstrijdsecretaris: Joost Bergsma (06-42241107), Wijzend 47, 1862HH Bergen, Email: j.bergsma@quicknet.nl.
• Abonnementen: Rob van Andel (072) 7850881, Rijperwaard 118, 1824 JN,
Email: r.vanandel@telfort.nl •
•Trainerscoördinator: Sebastiaan McKay, (0641010258) Wildemanstraat 11 1811BG Alkmar
Email: sebastiaanmckay@ hotmail.com
• Coördinator Jeugdschaatsen: Richtje Taal (072-5613832), Winkelwaard 346, 1824HS Alkmaar. Jeroen Smit (072-5091813) Bovenweg 12, 1871VN, Schoorl.
Email: jeugdschaatsen@sportclunchronos.nl
• Boslooop Schoorl: Klaas Tillema, (072- 509 15 18), De Rekere 13, 1749 MX Warmenhuizen.
Email: kj.tillema@quicknet.nl.
• Bosloop Bergen: Edwin Taal (072-5613832), Winkelwaard 346, 1824HS Alkmaar
Email: bosloopbergen@sportclubchronos.nl.

Dweilpauze

Mededeling van Sportclub Chronos

Foto: Marcel van der Pols?

Schaatskamp Groningen

In februari konden de schaatser, van jong tot oud, zich weer verheugen op een weekend schaatsen in het hoge noorden, dat wil zeggen Groningen. Op vrijdagmiddag 17 februari vertrokken we met auto's vanaf de Meent naar de accomodatie in Roden, inmiddels een vaste traditie.
Het was dit keer toch een beetje anders omdat vaste organisator Edwin Taal er dit jaar niet bij was; maar moeder Richtje nam de honneurs waar alsof er niets aan de hand was. Het verliep dan ook vlekkeloos.
Ook misten we de ervaring van Cees Stoop (keuken) en Joop van Dok (trainer), maar met drie jongere pannekoekenbakkers op zaterdag en Dennis als toegevoegde trainer werd ook dat gat opgevuld. (Volgend jaar weer mee, heren!)
Hoogtepunt was natuurlijk de bonte avond, waar velen zich van hun creatieve kant lieten zien. De geest van het kamp werd getrouw weerspiegeld in het schaatskamplied, waarvan de tekst op de website staat.
(https://sportclubchronos.nl/schaatskamplied/)
Na schaatsen èn zwemmen op zondag zat het er alweer op; zo'n weekend duurt toch nooit lang genoeg. *Dennis van Dok*

Redactioneel

Dit is alweer de laatste Dweilpauze van het winterseizoen 2016-2017. Zoals gebruikelijk staan er weer zeer vele eindstanden in, zoals van de loopcompetitie, progressiebokaal en jaarlijsten.
Wat mij zeer verheugde was het grote en afwisselende aanbod van artikelen, zowel vanuit Schoorl als Bergen. Hopelijk krijgt dit het volgend seizoen een vervolg.
Iedereen een fijne zomer gewenst met veel mooi weer, zodat we lekker buiten kunnen sporten. *Gerard Becker*

Van de voorzitter

Voor mij is dit het laatste voorwoord als voorzitter. Ik heb, ad interim, het laatste jaar bij de STG Bergen de voorzitters hamer gehanteerd na het vertrek van Joost Bergsma. Met Dennis van Dok heb ik in dat jaar de fusie van STG Schoorl en STG Bergen gerealiseerd. Ik ben daarna voorzitter van Sportclub Chronos geworden om mijn kennis van het fusie proces te kunnen inbrengen in het bestuur. Ik denk dat ik nu kan terugtreden zonder dat er iets verkeerd gaat omdat:

-Op dit moment we de verwachting hebben dat de financiën van de vereniging verlopen volgens de begroting.

-Het verloop van het ledenaantal is nog niet in detail bekend, omdat de contributie laat geïnd is. Eerdere inning van de contributie was niet mogelijk omdat in de algemene ledenvergadering de begroting met het contributie voorstel niet goedgekeurd werd. We hebben de leden die de contributie niet betaalden verschillende keren aangeschreven en uiteindelijk in februari besloten dat ze geen lid meer van de vereniging zijn. De evaluatie van het aantal leden moet nog gemaakt worden.

-Wel weten we dat we als vereniging nieuwe wegen moet inslaan om te zorgen dat het leden aantal gaat groeien. Ook is het nodig om meer jeugd aan ons te binden. Met de aankondiging en uitslagen van de bosloop hebben we verschillende keren met artikelen in de lokale kranten gestaan. Ook zijn de artikelen over de nieuwe trainingsjacks en het sponsorgeld van de Rabobank geplaatst. Dit is nog niet voldoende om het ledenbestand positief te beïnvloeden. Op dit moment wordt een beleidsplan gemaakt om te kijken wat we nog meer moeten doen om de continuïteit van de vereniging te waarborgen. Een frisse nieuwe kijk op de vereniging is gewenst.

Er wordt gewerkt aan het seizoens-afsluitingsfeest van de club. Ik zou het fijn vinden als naast de licentie schaatsers ook de hardlopers en recreatieschaatser op deze avond aanwezig zijn. We zijn een avond-programma aan het maken dat aantrekkelijk is voor alle leden van de vereniging. Het wordt een competitie met verschillende bordspelen. Daarnaast is er voldoende tijd om gezellig met je sportmaten te kunnen praten in een ontspannen en gezellig ambiance. Verras ons en kom allemaal.

De voorzitters van alle schaatsverenigingen overleggen op dit moment met elkaar wat de mogelijkheden zijn om de kosten van het trainingsabonnement niet te laten stijgen met behoud van de kwaliteit van de trainingen. Nu wordt gekeken of het ijs voor trainingen en wedstrijden rechtstreeks te huren van Alkmaar Sport eigenaar van de Meent. De abonnementen kunnen dan verstrekt worden door Alkmaar Sport en mogelijk is er meer flexibiliteit in het gebruik van het ijs (bv als je een keer niet kan komen je op een ander trainingsuur kan trainen). Er is nog veel te regelen om in het nieuwe seizoen volgens een andere structuur te kunnen werken. Maar dat gaat zeker lukken.

Ik wil jullie bedanken voor het gegeven vertrouwen en zie jullie graag op de feestavond van 21 april.

Met vriendelijke groet.

Lex Pannekoek

Deadline voor het inleveren van kopij

Woensdag 27 september 2017

Start schaatsseizoen

Op zaterdag 14 oktober 2017 begint het seizoen 2017/2018 op De Meent te Alkmaar.

De Doorloper

De laatste doorloper alweer, het seizoen 2016/2017 is voor wat De Meent betreft, sinds zondag 19 maart voorbij, het eerste seizoen van Sportclub Chronos. Na het verschijnen van de laatste Dweilpauze hadden we nog de Slikkerbokaal, een Jeugdschaatswedstrijd en één clubwedstrijd. Voor de Slikkerbokaal waren 4 clubleden uitgenodigd: Sebastiaan, Sjouke, Jeske en Richtje, daarbij werd 6 keer een PR verbeterd en 5 keer een clubrecord, een mooie oogst. Bij de Jeugdschaatswedstrijd op 5 maart waren we hofleverancier: 18 meisjes en 10 jongens met een golf van PR's, de beste resultaten daarbij kwamen van Tom Molenaar (8e) en Sam Lonterman (9e)

bij de jongens en Jitske Dijkstra (13e) en Charlynn van Leersum (15e) bij de meisjes. Hopelijk zien we een aantal van deze jeugdschaatsers volgend jaar terug op de ledenlijst, dat is hard nodig, want we hebben nu nog maar een paar pupillen voor volgend jaar en die rijden tot nu toe zelfs geen wedstrijden.
Aan de laatste clubwedstrijd deden 13 leden mee, Olaf en Paul piekten op het juiste moment: beiden verbeterden zij 2 PR's. Het meest succesvol was Justin, die in Heerenveen al zo snel ging, maar nu in Alkmaar nog sneller: voor het eerste onder de minuut op de 500 meter: 58.69, en daarnaast ook nog een prima tijd op de 700 meter. Hij neemt afscheid van zijn pupillentijd met 4 clubrecords, de volgende 2 seizoenen zullen naast het verbeteren van zijn eigen tijden de clubrecords bij de C-junioren zijn doel zijn. Een apart verhaal is Sebastiaan, die de woensdag vóór de clubwedstrijd speciaal naar Heerenveen ging om het clubrecord op de 500 meter op zijn naam te krijgen, hetgeen hem ook lukte (41.54), het zou niet nodig geweest zijn, tijdens de clubwedstrijd ging hij nog sneller: 41.33. Dan nog Elianne, die zwaait af als Neo-Seniore, vanaf volgend jaar is zij Seniore en kan dan alle clubrecords bij de Dames Senioren gaan opeisen, succes daarbij.
Meer tijden en cijfers staan er verderop in de Dweilpauze: de complete laatste uitslagen, de lijst met de persoonlijke records, de seizoensranglijsten van alle afstanden en een clubranglijst met hen die het complete lijstje 500 – 1000 – 1500 – 3000 meter dit seizoen hebben gereden, een lijst die ieder jaar zal worden aangevuld met hen die hun lijstje ook vol gemaakt hebben.
Na een korte trainingspauze raad ik iedereen aan de trainingen weer te hervatten om het komende seizoen 2017/2018 spreekwoordelijk goed beslagen op het ijs te komen.
Tot spoedig, Cees Stoop.

Fietstocht Texel

Beste fietsers,
Nu regent het en staat er een harde wind maar over 2 maanden fietsen we ongetwijfeld onder betere omstandigheden weer naar Texel. Willem tovert ook dit jaar weer voor ons een afwisselende route door het duingebied en de polder uit zijn hoge hoed. Uitrusten met koffie en gebak kan op de veerboot en onder de vuurtoren van De Cocksdorp wordt de inwendige mens versterkt. Wees erbij op:

zaterdag 29 april om 8.30 bij de ijsbaan van Schoorl voor het Rondje Texel

Vertel het door aan liefhebbers die niet op de verzendlijst staan.
Groet, Ben

Oproep van de Schoorlse IJsclub

Beste leden,
Met de oprichting van Chronos is de band met de Schoorlse IJsclub verbroken. De Schoorlse IJsclub beheert de ijsbaan aan de Laanweg en was de 'moeder' van de STG Schoorl. Toch blijven we gebruik maken van de faciliteiten van de Schoorlse IJsclub, want vanaf die locatie starten we de Schoorlse trainingen.
De vroegere leden van STG Schoorl waren automatisch lid van de Schoorlse IJsclub. De contributie voor dit lidmaatschap zat verpakt in de algemene contributie van de STG. Dat wordt nu niet meer gedaan aangezien leden niet meer automatisch lid zijn van de IJsclub.
De Schoorlse IJsclub doet hierbij een beroep op u om donateur te worden. Voor de prijs hoeft u het niet te laten. Gezinnen betalen €7 incl kinderen t/m 15 jaar. Enkele donateurs betalen € 4. (Wie na 1 december lid wordt betaalt voor dat seizoen het dubbele.)
U vind een machtigingskaart op de achterkant van dit blad.

Donateurs helpen de Schoorlse IJsclub in hun bestaansrecht en daar hopen we nog jaren van te profiteren.
Nog vragen over het donateurschap van de Schoorlse IJsclub? Mail met Gerard de Groot: (gerarddegroot@quicknet.nl).
Dennis van Dok

Een slag in de lucht

Koning Winter is het land uitgezet als ongewenste vreemdeling. Snel en efficiënt, zonder poespas, ceremonieel of uitgeleide. Opeens was daar weer al het leven van het voorjaar, inclusief de doodgereden woerden die alleen maar oog hadden voor de vrouwtjes en dus geen oog voor de aansnellende bus.

Het is nog maar de vraag of Koning Winter er aan het einde van de zomer weer in mag. Hij zal moeten zorgen dat zijn visum op orde is, en zich aan de grens een grondige doorvorsing laten welgevallen. Misschien vindt hij dat allemaal teveel gedoe, en blijft hij mokkend thuis, mopperend dat we het er zelf naar gemaakt hebben. Maar we kunnen nu eenmaal voor niemand een uitzondering maken: overal loert het gevaar van *terrorisme.*

Ik wilde het er niet over hebben maar nu is het T-woord toch gevallen. Iedere keer dat ik het hoor dreunt het als een mokerslag op mijn gemoed. We hebben een nieuwe vorst: koning Angst regeert, en hij is een bittere tiran; zijn adjudanten zijn de smaakmakers van populaire televisie en ophitsende praatjes, met platitudes die we nog kennen van vroeger: 'nationale veiligheid voor alles', 'wie niet voor ons is, is tegen ons', en meer van die flauwekul.

Het is juist die reactie die terrorisme zo effectief maakt want het hele doel ervan is het zaaien van angst. Waar het een vruchtbare bodem vindt blijkt het al snel een woekerend onkruid dat alles wegdrukt.

Ik besef dat mijn stukjes dreigen te ontaarden in sombere beschouwingen, wat helemaal niet de bedoeling kan zijn bij dit mooie lenteweer (terwijl ik dit schrijf, let wel). Het zal wel komen doordat ik zelden optimistisch durf te zijn. Wie zich op het ergste voorbereidt zal zelden onaangenaam verrast worden.

Om de spoken in mijn hoofd te verjagen ga ik het liefst een lang eind fietsen. Op de racefiets, neus in de wind en rijden tot je niet meer weet waar je bent. Spreekt men hier nog wel Nederlands? Staan hier nog wel wegwijzers? Op de eindeloze wegen in de Wieringermeer kom ik in gesprek met een deel van mezelf dat zich normaliter niet roert. Soms is het voldoende om het even helemaal nergens over te hebben om een lastige kwestie te laten bezinken. Eenmaal thuis dient de oplossing zich dan zomaar aan.

Volgens mij is het universeel. Op school lazen we brieven van Plinius, een politicus in het Romeinse Rijk tijdens de eerste eeuw van de jaartelling. Wat me bij is gebleven is zijn beklag over het drukke leven in de stad; hoewel je de hele dag bezig bent met dit en dat, moet je concluderen dat je aan het eind van de dag niet veel hebt bereikt. Hij was ook een liefhebber van het leven op het platteland.

Hoe zou Plinius ons moderne leven waarderen? Hebben we eigenlijk wel in de gaten wat er aan ons voorbijtrekt? Waar vinden we nog de kans om ons eens een uurtje stierlijk te vervelen? In dit tijdperk zijn we 'altijd on-line', maar dat deel van onze geest wat je alleen kunt raken als je tot rust komt blijft daardoor verborgen in de diepte.

Het is lente; dit is de laatste Dweilpauze voor een lange tijd. Ik stap op de fiets en ga voorlopig off-line. Gegroet!

Dennis van Dok

De Pen – Fred Louter

Uit m'n werk haal ik de krant en post uit de brievenbus. Ik blader even snel door de Dweilpauze.

M'n oog valt op mijn eigen naam: "Ik geef de pen door aan Fred Louter" staat er onder een stuk tekst van Olaf. Snel zoek ik een paar oude Dweilpauzes om eens uit te zoeken wat hier de bedoeling van is: jezelf voorstellen en iets over afgelopen seizoen vertellen.

Voor de Dweilpauze van toen nog STG Schoorl, heb ik dit al eens eerder gedaan, ergens 20 jaar geleden, met allerlei verhalen over de sporten die ik voor het schaatsen had gedaan. Destijds was Dennis van Dok redactielid. Hij kondigde op de voorpagina een stuk over mijn duistere verleden aan. Inmiddels is dit allemaal verjaard, dus ik ga toch maar iets vertellen over dit seizoen.

Om een beetje structuur in mijn training te krijgen, heb ik voor de zomer bij Joop een schema opgevraagd. In de eerste stukken die ik per mail van Joop kreeg, stond een document met de naam Youri van Assem, gestopt met schaatsen begin 20, dat beloofde een zware training.

Na terugkoppeling aan Joop over de verrichtingen in de voorgaande periode, volgde iedere 2 maanden een vervolg per mail. Mijn eerste actie was dan even de laatste trainingen van dat nieuwe blok bekijken; en inderdaad dit moet een schema zijn van iemand 33 jaar jonger dan ik! En toch lukt het iedere keer gemakkelijker om alle oefeningen met bijbehorende hartslag te volgen. Het schema werkte, ik werd sterker, dit wordt een dijk van een schaatsseizoen.

De eerste wedstrijden in Thialf in oktober betaalde meteen alle trainingsarbeid uit; evenaring van de snelste tijden van het seizoen ervoor en daarmee waarschijnlijk plaatsing voor het NK Masters.

Maar de succesreeks staakte daarna meteen. Onverwacht overlijden van m'n schoonvader en vlak voor het NK een blessure aan een hamstring deden mijn seizoen uitgaan als een nachtkaars.

En wat doe je dan met goed bedoeld commentaar: "je train te hard", "op jouw leeftijd is het knap dat je nog steeds dezelfde tijden rijdt"?

Mijn vrouw Helga vindt al die trainingen altijd maar een beetje sneu, en mijn vrouw heeft vaak gelijk.
Gelukkig had ik dan altijd nog Joop aan mijn zijde: "Je bent sterk als een beer, conditie als een paard, je kunt alleen niet schaatsen". Dat is mooi, er is dus nog hoop, gewoon volgende zomer er weer vol voor gaan, op naar het volgende seizoen.

Nog even gegoogeld: Spiermassa en conditie verdwijnt alleen op latere leeftijd als je stopt met trainen, en voor wie doe je het eigenlijk?
Mooi, ik heb er weer zin in, lekker weer op de fiets, schaatsplank en het duin in.
Joop gaf al aan meer rust te willen inbouwen in het schema, maar voor wie doet hij dat eigenlijk????

Ik geef de pen door aan Rob Wartenhorst.

Jeugdschaatsen

Foto: Stanzi van Baar

Ik kwam deze foto tegen en vond hem heel sprekend....

Met Roland Broersen, Dennis van Dok en Cees Stoop richtten we onze aandacht dit seizoen op de jongste groep Schoorlse schaatsers, zaterdag van 9.00 tot 10.00 uur van eind december tot half maart. Wij troffen het met gemotiveerde, gedisciplineerde, toffe kinderen die er zin in hadden - geweldig!

Met sportieve groet,
Bert van Baar

Ik leerde schaatsen achter mijn broer

In het staartje van het Jeugdschaats-seizoen 2016-2017 heb ik veel zin iets te schrijven voor de Dweilpauze. Ik heb het blad nu een paar keer in print gehad en het ziet er grafisch heel verzorgd uit. Hulde! En dat zegt een kritische zeurpiet op dit vlak, want ik heb zowat een kwart eeuw gewerkt als redacteur bij kranten en tijdschriften. Van schaatsen heb ik niet zo veel verstand en hardlopen laat ik graag aan mijn getrainde broers over.
Ik ben geboren in 1955 en schaatsen leerde je toen niet op les, maar in de vrije natuur. Op mijn blokjes kon ik vanuit Sint Pancras de wijde wereld in, je gleed zo naar Koedijk en Langedijk, indertijd het rijk der duizend eilanden. Je begon op blokjes. Een stukje hout met een ijzer eronder, het allerprimitiefste vervoermiddel sinds het bot. Schaatsen heb ik geleerd door simpelweg achter mijn grote broer Jan aan te rijden. Schaatsen? Een kwestie van goed afkijken. Precies dat wat op school niet mag, moet op de baan wél: afkijken. En doorzetten. Dat deed ik bijvoorbeeld in 1987 toen ik de tweede Noord-Hollandtocht (215 km!) reed. In 1997 reed ik de tocht (toen 200 km) ongetraind. samen met mijn broers; ik kreeg een half uur voorsprong. Diep in de Eilandspolder haalden ze me in en kon ik mee tot Purmerend. Toen sloeg het zuur toe in de benen. Wat een pijn dat laatste stuk…
Intussen kreeg de recreatieve skeelersport mij flink te pakken. Ik kwam eind jaren tachtig in Schoorl wonen en ontdekte in duin en polder een supergebied voor mijn skeelertochten. Ik besef nu dat het alweer 25 jaar geleden is dat ik voor het populairwetenschappelijke KIJK een jubelend artikel schreef over de glorievolle toekomst van de skeelersport.
Mijn jongste dochter zit nu in 6 atheneum, toen ze indertijd mocht meedoen met STG Schoolschaatsen, was ik al snel van de partij om zaterdagochtend te helpen op De Meent. De jongste kinderen spelenderwijs vertrouwd maken met het ijs, dan is anno 2017 nog steeds mijn ding. We hebben een doortimmerd lesplan van Victor/ Marieke; die KNSB-cursus van een paar jaar geleden was zeer inspirerend; we hebben een topijsbaan, ervaren & flexibele collega-vrijwilligers van wie je nog iets kunt leren en al vele jaren een muzikaal/visuele afsluit-ochtend, met legendarische Muts-Quiz.
Ik kom uit een groot gezin en wij hadden het niet breed. Maar schaatsen was belangrijk. Zo rond mijn veertiende nam mijn vader nam me mee naar ijzerhandel Van Dijkhuizen en ik kreeg stalen noren schoen maat 43. Ik rijd er al bijna 50 jaar op. Over garantie sprak je niet in die tijd, garantie hád je gewoon. Vader vertelt. Enfin, dat wou ik even kwijt. Overigens ben ik van mening dat de schaatsport als geheel een essentieel stukje cultureel erfgoed is dat de overheid volledig zou moeten subsidiëren en faciliteren. Als er iets is waar Nederland zich kan onderscheiden…
Bert van Baar, vrijwilliger/trainer Jeugdschaatsen Chronos.

Groep Lex Pannekoek

Maandag 13 maart onze laatste training van 16-17, en op Marjolein met keelontsteking na, was iedereen aanwezig. Ja logisch: glühwein, warme chocomel en allemaal lekkere dingen voor op de stempelposten. Zal meegespeeld hebben maar ook de rest van het schaatsjaar was de opkomst hoog, hoe zou dat komen?
Als relatieve nieuwkomer mag ik daar een stukje over schrijven, een eer natuurlijk ook al wilde de rest niet. Het seizoen 15-16 was net begonnen toen ik aansloot bij de maandagmorgengroep getraind door, jawel, Lex Pannekoek. Het was niet mijn eerste kennismaking met onze ijsclub, een paar jaar geleden trainde ik op de dinsdagavond bij o.a. Geo.
Ondanks jarenlange inspanningen ging ik nog steeds krassend over het ijs en mijn liefde voor natuurijs heeft ook te maken met het feit dat je daarop veel minder bochten hoeft te rijden. Ik had mijn tekortkomingen allang geaccepteerd; het werd niet minder maar mijn techniek viel ook niet meer te verbeteren. Ik had me daar dus bij neergelegd, zo niet Lex. Bochtenlang hing ik aan zijn arm om eindelijk eens goed pootje over te leren. Of ik voelde zijn hete adem in mijn nek: 'ik wil je niet horen!'
Inmiddels hoor ik mezelf niet meer en als ik krassen hoor, dan is het volgens mij een van de andere krasse oude mannen in onze groep. En de bochten lukken soms zowaar, vooral als Sylvia achter me rijdt en me toeroept zo mogelijk nóg dieper te gaan zitten.
Genoeg geleerd dus ik zou nu gewoon wat voor mezelf kunnen gaan rijden op tijden dat het mij beter uitkomt. Niet zo Spartaans vroeg op de maandag bijvoorbeeld of soms eens een keer gewoon niet hoeven gaan. Dat laatste is er als je bij de Pannekoek- groep hoort niet bij, je moet echt een geldig excuus hebben om niet te gaan. Je wilt gewoon want altijd is er die enthousiaste trainer die daar weer klaarstaat, is de complete afdeling Schagen weer aanwezig net als de rest van de groep. Een fantastisch leuke, warme ploeg om bij te mogen horen, dat straalt er vanaf toch?

"De snelle helft"

"De langzame helft"

Jan Zonneveld

Sebastiaan kijkt schaatsen op TV

Zodat jij dat niet hoeft te doen

Al sinds ik mij kan herinneren kijk ik naar het schaatsen op televisie. Weekenden lang zat ik op de bank en volgde ik met belangstelling alles wat de NOS mij voorschotelde. Zo zag ik Peter Mueller op Marianne Timmer vallen na haar gouden race tijdens de Olympische Spelen van Nagano, hoor ik af en toe in mijn slaap de kreet van Erben Wennemars toen hij onderuit werd geschaatst door een Noor tijdens diezelfde Spelen en tenslotte, ja ik mag dit zeggen: ik mis Mart Smeets als presentator van het schaatsen.
Helaas heb ik nu geen tijd meer om alle wedstrijden live te bekijken maar ik houd mijzelf goed op de hoogte door vrijwel alle online video's, en zo af en toe een livestream, te bekijken. Hier beleef ik veel plezier van, maar ik erger en verwonder mij ook enorm aan bepaalde mensen, dingen, evenementen, toestanden, etc. Deze maand heeft Jorien Voorhuis bekend gemaakt te stoppen met schaatsen (wat mij doet vermoeden dat zij mijn beschouwing van vorige week heeft gelezen). Dit persoonlijke succes smaakt naar meer en daarom lezen jullie deze maand mijn Top 5 van Schaatsers die van mij op Zeer Korte Termijn mogen Stoppen.

5. Marije Joling

Oke laat ik een beetje mild beginnen: Marije Joling is opzich een succesvolle schaatsster – ze plaatste zich dit seizoen voor het WK allround en de World Cups. Niks mis mee, weet ik ook wel, alleen is ze gewoon TERING SAAI OM TE ZIEN. "Jeetjemina meid, je bent wel op tv hoor!" schreeuw ik meer dan ik zou willen naar m'n televisie. Ik erger me zo erg aan haar dat ik haar

interviews met samengeknepen ogen kijk, zegmaar door m'n wimpers heen, zodat ik tenminste nog iets van wimpers zie want die van haar kan ik niet vinden. Waarschijnlijk verdient ze bij team Victorie niet genoeg geld (haha ze verdient daar überhaupt geen geld, best zielig) om make-up te kopen en daar is ze zelf ook behoorlijk chagrijnig over denk ik want IK HEB HAAR NOG NOOIT ZIEN LACHEN?? Gelukkig heeft ze een mooie schaatstechniek waar ik dan nog wel kan genieten.

Foto: www.marijejoling.nl

Mijn advies: we begrijpen dat je niet zo leuk bent maar doe in ieder geval nog alsof je leuk bent. Thanks a latte.

4. Mayon Kuipers

Haha, haar naam zijn de eerste vijf letters van mayonaise. Valt me nu pas op. Leuk bedacht, pa en ma Kuipers! Wat nog meer van mayonaise is: haar benen. Dat is een nieuw gezegde wat betekent dat ze niks, maar dan ook HELEMAAL NIKS heeft gepresteerd dit seizoen. Sterker nog, ik heb haar niet eens gezien? Meestal kunnen we haar bewonderen als we de tv precies om 13:10 aanzetten op zaterdag tijdens de nationale kampioenschappen aangezien ze altijd lekker vroeg mag starten – *because that is where the slow people start*. En dan zeggen de NOS commentatoren altijd leuke dingen over haar puike 100 meter en dan is heel de familie Kuipers weer trots en dan vieren ze dat allemaal met worst en kaas en dopen ze dat in de mayonaise. Maar dat feest is dit jaar niet gevierd en ik vermoed dat dit feest nooit meer zal komen want aan al het goede komt een eind maar aan Mayon Kuipers komt geen eind want zij was niet goed. Denk daar maar eens over na.

3. Even tussendoor he, wat vinden jullie van Roxanne van Hemert? Moet zij in deze lijst of hebben jullie nog vertrouwen in haar? Kijk, Jac Orie heeft vertrouwen in haar want ze schaatst sinds 2013 in zijn ploeg en hij is echt kampioenenmaker alleen heeft hij Roxanne even overgeslagen ofzo? Ja, ze werd Wereldkampioen junioren in 2009 maar daarna heeft ze alleen sporadisch wat World Cups gereden. Niet echt een prestatie waar de familie een feestje voor zou geven lijkt mij. Hoe dan ook: de gouden schaatsregel luidt natuurlijk: 'gij die ut vertrouwe van Jac heb, heb mijn vertrouwe'.

Jazeker, dit was weer de titel. Dit houdt een beetje de spanning in het betoog vinden jullie niet?

2. Jesper Hospes

Er is een tijd geweest dat Jesper best goed aan het schaatsen was. Zijn 100 meter was altijd al goed, alleen het rondje wilde niet altijd lukken. Maar tijdens het NK sprint in 2015 vielen alle puzzelstukjes op z'n plaats (hou aub op met dit soort suffe uitspraken, bedankt). Hij plaatste zich tijdens dit toernooi namelijk voor het WK afstanden in Thialf in datzelfde jaar door een 2e en 3e plek op de 500 meter. Een hartstikke mooie prestatie!! Nee maar echt!! En hij werd ook nog eens 10e!! Van de WERELD!! Later werd hij nog een keer 9e en 12e. Omg wauw.

Nee, niet wauw, want dit was tijdens het NK SPRINT IN 2017! Dus van 10e van de wereld in 2015 naar *eensupernietszeggendeplaats* van Nederland. Niet echt een lekkere carrière wending. De enige wending die zijn carrière nog kan hebben is richting de kantine van Thialf.

1. … de Vries

De nummer 1 van schaatsers die echt eens moeten gaan stoppen na dit seizoen is natuurlijk Sanne Walles de Vries. Of nee, ik bedoel Linda de Vries. Nee kut ik bedoel Elma de vries. Godver nee, Douwe de Vries bedoel ik. NEEHEE HET IS SJOERD DE VRIES. SJOERD DE VRIES MOET STOPPEN MET SCHAATSEN (dit is best een leuke spandoektekst?).

Foto: Neeke Smit in Schaatsen.nl

Na jaren van tolerantie jegens Sjoerd is het echt klaar nu. Elk jaar ben ik weer hoopvol dat hij ein-de-lijk eens kan laten zien wat hij echt kan. Maar elk jaar word ik weer te-leur-ge-steld. Ik kan het niet meer aan? Sjoerd de Vries z'n vorm is net als een barometer in de herfst. Wie ook in de herfst van z'n carrière is: Sjoerd de Vries. Of nee, het is al bijna lente in de carrière van (*de tandartsassistente*) deze beste man. Ik gun hem het allerbeste en daarom gun ik het hem om gewoon lekker die schaatsen / tegen de fokking restanten van de Berlijnse Muur te smijten / nat te maken en niet af te drogen zodat ze mega gaan roesten / in een betonnen vloer gieten / en te schreeuwen dat het nu een keer genoeg is. Het zal een opluchting zijn voor jou en voor vele anderen, Sjoerd.

Sebastiaan Mc Kay

Het Groot Frieslandpad

Het Groot Frieslandpad is uitgeroepen tot Wandelroute van 2017. Deze route maakt deel uit van het Lange-Wandel-Afstandpad. De hele route begint in Bergen aan Zee en eindigt in Sneek. Het is de bedoeling om dit wandelpad helemaal in Duitsland te laten eindigen.De eerste etappe loopt van Bergen aan Zee naar Schoorl. In dit gedeelte kom je vele verschillende landschappen tegen, zoals dorpen, strand en duinen.

Strandafgang Bergen aan Zee. Foto: Gerard Becker

De route is helemaal voorzien van bewegwijzering. Op de site van wandelnet is zelfs een GPS-bestand te downloaden. Op deze website is nog meer informatie te vinden, zoals verblijflocaties en routebeschrijvingen.

In het Noordhollands Dagblad van zaterdag 11 maart heeft Marja van Spaandonk een artikel geschreven over dit Groot Frieslandpad. Hieronder volgen enkele gedeelten uit dit artikel.

In de duinen. Foto: Gerard Becker

"Eerst zijn we licht in verwarring bij het lezen van dit nieuws. Groot Frieslandpad dat begint in Bergen aan Zee. Noord-Holland en Friesland vormden ooit een geheel. Van de Noordzeekust tot over de Duitse grens. Het Groot Frieslandpad (LAW 14) doorkruist Noord-Holland, Friesland, Drenthe en Groningen tot OstFriesland. Een afstand van 362 km. Het pad brengt je terug in de tijd toen de Zuiderzee nog niet bestond en Noord-Holland en Friesland een geheel vormden.

Uitzicht over De Kerf. Foto: Gerard Becker

De eerste etappe begint in Bergen aan Zee. Vanaf de rotonde (met rechts het Zeeaquarium) steken we direct door naar het brede strand. Dan rechtsaf: een stukje uitwaaien langs de zee voor we de bossen induiken. Voorbij Paal 33 verlaten we het strand. Bovenop de klinkerweg, langs Het Zeehuis. Dankzij de duidelijke roodwitte markering, wijst de weg zichzelf. We passeren het Trekvogelpad en lopen een stukje op met het Nederlands Kustpad. We komen nu in de Schoorlse duinen, de hoogste en breedste van Nederland. Via een trap bereiken we uiteindelijk een uitzichtpunt. Wat een fantastisch uitzicht over het weidse landschap met in het midden De Kerf. Rechtsaf over het strand en bij strandpaviljoen Paal 29 weer omhoog en rechtsaf de Zeeweg op. We wandelen vervolgens door de bossen tot bij bezoekerscentrum De Schoorlse Duinen. Vanaf dit bezoekerscentrum rechtsaf het fietspad volgen, dan kom je vanzelf bij het eindpunt het Klimduin."

Het Klimduin. Foto: Gerard Becker

Deze eerste etappe is bijna 14 km lang en er zitten pittige klimmetjes in. Terecht dat deze route is gekozen tot wandelroute van het jaar 2017.

Gerard Becker

Looppagina

NK cross

Zondag 5 maart 2017

Jeske heeft deelgenomen aan het NK cross in het Amsterdamse bos. Zij liep de 2700 meter in 12.33 minuten.

CPC

Zondag 12 maart 2017

Yde Dekker was zondag deelnemer aan City-Pier-City run (CPC) in Den Haag over de halve marathon. Mooi en bijzonder parcours, erg veel publiek. Het was wel een beetje warm. Mooie loop met een keurige tijd. Eindtijd: 1.48.50.

Vuurtorentrail Ameland

Zondag 19 maart 2017

Mijn collega Arwen wees mij op de Vuurtorentrail op Ameland, vuurtorentrail.nl. Zelf had ze al een startnummer voor de 35 kilometer. Maar Ameland, dat is wel erg ver weg. Hoe kom je daar? In een dag heen en weer is niet te doen. En om er nou een heel weekend van te maken? Het bleef toch in mijn hoofd zitten. Vast een erg mooie trail, misschien nog uitgestrektere duinen dan bij ons. En avontuurlijker, want daar ken ik de duinpaadjes niet.

Arwen's startnummer kwam te koop door een blessure en ze had ook nog een huisje geregeld, pal langs het parcours. Dat kwam nu ook vrij. Dus toch een weekendje naar Ameland, Hermieke en ik.

Op zaterdag verkennen we per fiets de omgeving. Waar zou het parcours precies lopen? Het staat niet op de site. Een afwisselend landschap, een beetje bos, heide, duinmeertjes, heel brede stranden. De duinen zijn veel minder hoog dan bij ons. Maximaal 15 meter zegt de topografische kaart. Wel een erg open landschap en er is windkracht 6 voorspeld. De buienradars spreken elkaar tegen over de regenkans en de temperatuur. Wat moet ik morgen aan?

's Avonds het startnummer ophalen in de sporthal. Wat zijn er weinig mensen. Er doen volgens de organisatie 350 lopers mee aan de 35 kilometer en 100 aan de 60 kilometer (ja dat kan ook nog…). Op een grote kaart is de route ingetekend. Veel zigzaggen door een klein bos. Lange rechte einden door de duinen. Drie keer het strand op en af. We lopen eerst naar het oosten, dus het stuk terug hebben we tegenwind.

Zondagochtend wel wat zenuwachtig. Ik heb niet extra getraind. Het weer ziet er beroerd uit. Ga ik dit wel redden? De Duinentrail in Schoorl over 37 kilometer deed ik net onder de vier uur, dit is net korter, maar wel een uitwedstrijd. Weer vier uur dus?

Verkleden in de sporthal. Onvergelijkbaar met bijv. de Groet uit Schoorlrun, het is er bijna leeg, zelfs geen rij voor de WC. Op het laatste moment naar de start. Daar met z'n allen schuilen onder een party-tent. Dit zijn geen 350 lopers, hooguit 200 of zo. De sfeer is bijzonder relaxed. Ik schuil tot het allerlaatste moment en ga als laatste over de startmatten.

Ik loop vanaf het begin soepel. De eerste 500 meter gaat over de weg. Ik haal de helft van de deelnemers in. Ga ik niet te hard. Het is wel koud in de wind, heb ik genoeg aan? Een hele reeks steile klimmetjes in een bos, dat warmt op. Het is glad door modder en regen. Een rondje om de vuurtoren, dan een kaal stuk duinen in. Alle klimmetjes die er zijn, zijn in de route opgenomen. We zigzaggen over super smalle paadjes. Ik moet voortdurend uitkijken dat ik niet uitglijd of in een konijnenhol stap. Een paadje over een heideveld. Ik kijk even opzij. Dat had ik niet moeten doen, ik stap verkeerd en verzwik mijn voet. Een pijnsteek, maar ik kan doorlopen. Een goede waarschuwing. Blijven concentreren! Het paadje wordt een plas water, dan maar dwars over de heide. Die heide blijkt ook in het water te groeien. We lopen door een moeras. Ik sop na 7 kilometer al in mijn schoenen.

Een rustig stuk rechtdoor over een graspad. Wind in de rug. Zou ik niet te hard gaan, of te zacht? Ik heb geen gps. Iets minder dan een uur onderweg. Een verzorgingspost. De trail is 'bekervrij' dus ik heb mijn eigen bekertje mee. Stilstaan, drie bekertjes water, banaan. Ik heb ongeveer 10 kilometer gelopen zegt de mevrouw die het water inschenkt.

Verder door meer grassige duinen, opnieuw een bos. Voor me loopt een groepje. Straks krijgen we veel wind tegen, dus ik kan maar beter bij het groepje aansluiten. Meer lopers hebben dezelfde gedachte en dus gaan we nu met z'n zevenen tegen de wind in over een dijkje. Sommigen lossen elkaar goed af op kop, anderen versnellen als ze op kop lopen en trekken het groepje uit elkaar. Een

loper probeert de regie te houden, maar dit is nog geen soepele waaier. We blijven toch min of meer bij elkaar. Nu het eerste stuk strand. Wind pal tegen, we lopen in een treintje achter elkaar. Het strand is wel lekker hard. Een zanderige duinopgang, gelukkig niet zo lang en steil als op Texel. Nu een stukje graspad, dan weer naar het strand. Bijzonder mooi hier. Een heel breed strand en daar middenin een stuk met heel lage duintjes met helmgras er op.

Op het strand kan ik een plaspauze niet langer uitstellen. Mijn groepje ben ik nu kwijt. Honderdvijftig meter erachter. Wachten op een volgend groepje? Maar dat is er niet. Of naar mijn oude groepje toelopen, verspil ik dan niet heel veel energie? Ik probeer het toch en het gaat wonderbaarlijk makkelijk. Na het strand een lang mul

paardenpad. Het trainen in het Schoorlse zand werpt zijn vruchten af. De rest van het groepje krijgt het moeilijk. Op het derde stuk strand valt de groep helemaal uit elkaar. Dan weer een stuk met steile hellinkjes. Ik loop nog steeds makkelijk. Een verrassing dan: weer strand.
Gelukkig komt de wind nu van opzij. Ik kan me optrekken aan een andere loper. Verder is het hier bijna verlaten. We halen nog een paar lopers in. Over een fietspad. Weer hellinkjes in een bos. En dan ineens zijn we op het laatste stukje weg naar de finish. Ik ben er. In een prima tijd: 3.18.58 uur.
Dick Ernste.

LenteMarathon

Zondag 2 april 2017
Chris Hoffman liep de halve marathon van Amstelveen. Met en tegen collega's stimuleert.
Mooie prestatie in 1.37 uur.

Circuitloop Zandvoort

Jolanda Grimbergen heeft de halve marathon gelopen tijdens de Circuitloop in Zandvoort. De eindtijd was 1.50.03

Techniektraining

Dit voorjaar en zomer weer techniektrainingen onder leiding van Peter van Buijtene.
Kijk voor de data op de website.

KALENDER:

Zondag, 7 mei 2017: 10 EM Schagen, ook 5km en 10 km.
Dinsdag, 16 tm vrijdag, 19 mei: Avondwandel4daagse Schoorl.
Zondag, 21 mei 2017: 10 km en halve van Leiden.
Woensdag, 24 mei 2017: Cityrun Alkmaar.
Woensdag 7, 8 en 9 juni 2017: Hargen aan Sail
Zondag, 10 september: Eerste Bosloop in Schoorl
Zondag, 17 september: Dam tot Damloop
Zondag, 24 september: Halve van Texel.
Zaterdag, 30 september: Halve van Katwijk.
Zondag, 1 oktober: Rondje Bergen
Zondag, 8 oktober: Tweede Bosloop in Schoorl
Zondag, 15 oktober: Marathon Amsterdam
Zondag, 29 oktober: Trial Schoorl
Zondag, 5 november: Boerenkoolloop
Zondag, 12 november: Derde Bosloop in Schoorl
Zondag, 10 december: Vierde Bosloop in Schoorl.

Eindstand Loopcompetitie SPORTCLUB CHRONOS

Naam	11-09	p	9-10	p	13-11	p	11-12	p	22-01	p	12-02	p	totaal
Mannen 10 ¼													
1.Dick Ernste	52.00	31	50.26	31			50.30	30	51.48	30	2.28.56	30	**122**
2.Sander Kaandorp	52.12	30	51.31	30	51.33	30	51.57	29			46.15	29	**119**
3.Dick Molenaar	61.33	26	62.36	29	62.50	27			57.36	28	1.50.33	30	**114**
4.Jos Hoogeboom	52.46	29					59.07	23	54.31	29	44.42	30	**111**
Jan Hoogeboom			63.11	28	56.09	28	56.16	24					80
Michiel Beeldman					49.30	31	49.50	31					62
Erik Kaandorp					54.54	29	54.06	28			45.00	-	57
Arne Admiraal	57.53	27					54.56	27			1.59.15	-	54
Jim van Elst	66.22	25			66.42	26					54.05	-	51
Dames 10 ¼													
1.Jolanda Grimbergen	53.01	31	51.12	31	51.20	31	51.57	31	52.18	30	1.42.04	30	**124**
2.Anita Pielaet	63.58	29	63.08	29	65.20	30	64.25	29			2.06.27	29	**117**
3.Marcella Krijgsman			75.18	28	73.02	28			73.02	29	57.56	30	**116**
Maddie Pauptit					70.54	29	73.54	28			2.19.50	-	57
Hermieke Veltman							73.55	27			60.00	-	27
Dames 4 km													
1.Jeske Hoogeboom	18.05	31	17.48	31	17.27	31	17.32	31			44.17	30	**124**
2.Isa Lam	25.07	27	25.35	25	26.28	30	26.29	30	30.04	30			**117**
Richtje Taal	25.00	28	26.24	24									52
Hermieke Veltman	24.20	30											30
Marcella Krijgsman	24.42	29											29

Kanttekeningen

"Kant"tekeningen zijn op- en aanmerkingen vanaf de zijkant door mij als coach opgetekend. Daar het uiteraard niet mogelijk is om alle schaatsers van Schoorl te volgen tijdens een wedstrijd (ik sta er gelukkig niet alleen), beperkt de aandacht zich meestal tot die pupillen die ook de training van mij volgen.

Het eerste seizoen van onze nieuwe vereniging zit er op. Het is wel even wennen geweest, nieuwe gezichten, nieuwe namen, toch een andere cultuur. Maar goed het is een kwestie van tijd zullen we maar denken. Het is in ieder geval prettig dat op de trainingen we (bijna) allemaal duidelijk herkenbaar zijn; ook de coach.

Ik werd deze week geconfronteerd met de vraag hoe het nu met het clubkampioenschap zit; of ik dit had bijgehouden, hoe de stand was en hoeveel prijzen er besteld dienden te worden. Nu werd bij Schoorl het kampioenschap bijgehouden door Rob van Andel en ik had niet een vraag gekregen aan het begin van het seizoen of ik dat zou willen doen, meestal was ik de back-up van Rob. Op zich is het geen moeilijk probleem indien je weet welke afstanden er door welke categorieën moeten worden afgelegd en wat de andere condities zijn.

Ergens in een dweilpauze had ik iets gelezen over afstanden dus moest hier even naar zoeken.

Daarna de wedstrijden van Chronos opgezocht en ik hoop dat ik alles goed heb ingevuld en de juiste kampioenen naar voren komen. Ik heb ook begrepen dat er geen "overall" kampioen is zoals bij Schoorl gebruikelijk was. De beste dame en heer die ongeacht de categorie het beste punten totaal heeft gescoord en hiervoor de wisselbeker als algemeen clubkampioen ontvangt. Misschien een stimulans om met elkaar de competitie aan te gaan.

Aan het eind van het seizoen is er ook een heus Nederlands Kampioenschap georganiseerd op de Meent. Een combinatie van finale Holland Cup, waarbij ook de pure sprint werd verreden, en het NK afstanden voor Neo senioren.

Het organiseren van een evenement is nog een hele opgave. Een Organiserend Comité opzetten en vervolgens een aantal vergaderingen om de zaak op poten te zetten en de nodige taken te verdelen. Meestal is er wel een draaiboek uit het verleden als leidraad voorhanden om je aan vast te houden.

Drie dagen een strakke organisatie met de reglementen van de KNSB zorgen voor een volle bezetting van jurykamer en rond de baan meer officials dan gebruikelijk bij ander soort wedstrijden.

Totaal zijn er meer dan 70 vrijwilligers nodig om alles te laten functioneren. Duidelijk is dat we dan steun nodig hebben van alle verenigingen die op de Meent hun domicilie hebben.

Over het algemeen zijn de jurytaken wel goed in te vullen omdat elke club of clubcombinatie wel een aantal mensen kan leveren. De meeste problemen zitten bij de niet zo vaak voorkomende taken.

Het blokjes leggen en de prijsuitreiking ceremonie zijn er twee bijvoorbeeld, maar ook de uitslagen verwerking en het werk bij het kopieerapparaat. Meestal vraagt men hier per vereniging de plaatsen in te vullen en vaak wordt dit gedaan door jonge schaatsers, wat niet altijd nodig is, maar soms lukt het verenigingen niet om aan het verzoek te voldoen en worden andere zwaarder belast.

Om de schaatssport op een ijsbaan draaiende te houden heeft men verenigingen nodig en de verenigingen hebben veel vrijwilligers nodig om de organisatie te laten draaien zoals het behoort. Veel komt vaak op dezelfde schouders terecht. We zien op de Meent dat de Baancommissie al niet goed meer functioneert door gebrek aan belangstelling vanuit de verenigingen; er is nu een tussenvorm gecreëerd, maar dit kan niet zo blijven. Men wil op de baan meer zelfstandig worden. Eigen afspraken over ijs huren, eigen afspraken over abonnementen, eigen invulling van talentontwikkeling. Kortom loskoppeling van het gewest en de eigen broek ophouden. Leuk initiatief maar wie gaat de kar trekken? Men heeft hiervoor een stichting nodig met een eigen juridische verantwoording. Of dit allemaal lukt voor het nieuwe seizoen betwijfel ik, maar zeker is dat er een hoop gevraagd wordt van de vrijwilligers van de diverse ijsclubs. Op zich niet onoverkoombaar als iedereen een steentje bijdraagt, tenslotte worden bij andere verenigingen ook offers gevraagd zoals rijplicht, barplicht en schoonmaakplicht waar we op de Meent dan weer geen last van hebben.

Ik ben zeer benieuwd hoe het voor het komende seizoen zal gaan draaien, hoe dan ook ik ben er bij maar eerst maar eens lekker de accu opladen in de lente en zomer en daarna weer fris aan de slag.

Hopelijk tot aan de klimduintrainingen en veel succes met het trainingswerk daarvoor.

Joop van Dok

De Progressiebokaal.

De laatste wedstrijd van het seizoen moest de beslissing brengen in de strijd om de Progressie Bokaal. Vooraf keek ik somber naar de lucht en concludeerde dat het er niet gunstig uitzag voor mooie tijden op het ijs. Een verkeerde wind en een hoge temperatuur zouden geen snel ijs opleveren. Maar misschien dat de laatste trainingen toch iets toegevoegd zouden kunnen hebben en

men ondanks de omstandigheden toch een PR zou kunnen rijden.
De 500 m. gaf al hoop toen Justin voor het eerst onder de minuut dook; een mooi PR en een flink aantal procenten voor het klassement. Ook Paul reed een PR op de 500 m. maar dat deed Olaf ook en verdedigde daarmee zijn leidende positie.
Op de 700 m. was het wederom Justin die uitstekend reed. Een mooie stap vooruit.
Op de 1000 m. was het Paul die zijn tweede PR van de avond realiseerde en wat dichter bij de top van het klassement kwam. Olaf wond er echter geen doekjes om wat betreft zijn ambitie om dit seizoen de Progressie Bokaal te pakken. Op zijn favoriete afstand de 3000 m deelde hij de concurrentie een mokerslag uit met meer dan 30% progressie (al ging het niet vanzelf).
Uiteindelijk toch nog een lijstje van 15 namen waarbij, en dat vind ik altijd heel fijn, ook een aantal senioren en masters. Voor een ieder die niet op de eerste plaats terecht is gekomen helaas geen prijs want die gaat enkel naar de nummer 1 en dat is dit jaar Olaf.
Volgend seizoen nieuwe kansen want dan start iedereen weer op nul.
Een goede zomer.
Joop van Dok

Progressiebokaal (stand)

			100 m	300 m.	500 m.	700 m.	1000 m.	1500 m.	3000 m.	5000 m.	gem.
1	Olaf Lichtenberg	HA2			10,02		13,07	36,65	31,07		22,70
2	Marcel van Ham	HSA			5,80				44,59		16,80
3	Justin Dijkstra	HPA	13,8	7,09	21,56	22,29					16,19
4	Gijs van Marle	HB2	12,67	11,14	14,42	51,41					14,94
5	Paul van den Meiracker	HB2			20,23		15,70				11,98
6	Sandy van der Pols	DB1			18,92		9,94	21,97			10,17
7	Kevin van der Pols	HA2			9,58		13,93	9,58			8,27
8	Rob Wartenhorst	HV			7,67			19,93	6,52		6,82
9	Sjouke Siersema	HSA	8,25	13,93							5,55
10	Jonas Heidendal	HB1		6,74			10,93				4,42
11	Jeske Hoogeboom	DN2			4,86		13,46	2,36		5,49	3,74
12	Jip van Elst	DA2	3,27	14,71							3,60
13	Sebastiaan McKay	HSA	15,34	6,2							3,59
14	Jim van Elst	HV							4,17		1,04

Wedstrijduitslagen

Baancommissiewedstrijd over diverse afstanden, De Meent te Alkmaar
18 februari 2017:

	100m.	500m.	700m.	totaal:
Sebastiaan McKay (HSA)	10.94 (pr+cr)	41.98	59.12 (pr+cr)	138.908
Gijs van Marle (HB2)	12.00 (pr+cr)	46.27	1:04.65 (pr+cr)	152.448

Clubwedstrijd De Draai Heerhugowaard, De Meent te Alkmaar
18 februari 2017:

	500m.	3000m.	totaal:
Jim van Elst (H45)	1:02.76	6:31.49 (pr)	128.008

Supersprintkampioenschap om de Slikkerbokaal, De Meent te Alkmaar
26 februari 2017:

	100m.	100m.	300.	300m.	totaal:
Sebastiaan McKay (HSA)	10.95	11.01	26.63 (pr+cr)	26.58 (pr+cr)	75.170
Jeske Hoogeboom (DN2)	12.11 (pr+cr)	12.10 (pr+cr)	29.13 (cr)	29.24	82.580 (3e)
Sjouke Siersema (HSA)	11.42	16.01 (v)	28.82 (pr)	28.40 (pr)	84.650
Richtje Taal (D56)	17.41	17.18	43.94	44.91	123.440 (3e)

Clubwedstrijd TJAS GSSK, IJsbaan Kardinge te Groningen
4 maart 2017:

	500m.
Jip van Elst (DA2)	47.29

Jeugdschaatswedstrijd voor de zaterdagochtend pupillen, De Meent te Alkmaar
5 maart 2017:

Meisjes: (74 deeln.)	100m.	300m.	totaal, volgnr.
Jitske Dijkstra (DPC)	16.05 (pr)	42.92 (pr)	151.783 (13)
Charlynn van Leersum (DPC)	16.47 (pr)	42.85 (pr)	153.766 (15)
Amy de Haan (DPC)	15.83	45.93 (pr)	155.700 (19)
Isabella Molenaar (DPE)	16.62 (pr)	48.91 (pr)	164.616 (31)
Fabienne Spaander (DC1)	17.55 (pr)	50.57 (pr)	172.033 (38)
Digna Joosse (DPF)	18.79	49.77 (pr)	176.900 (42)
Olivia Vrasdonk (DPE)	19.22 (pr)	51.17 (pr)	181.383 (47)
Grace Wartenhorst (DPF)	20.61 (pr)	50.25 (pr)	186.800 (51)
Jenna Ravoo (DPD)	20.75)pr'	54.01 (pr)	193.766 (58)
Sienna Haasnoot (DPF)	19.24 (pr)	1:00.94 (pr)	197.766 (60)
Lisa Geus (DPF)	21.36 (pr)	1:00.31 (pr)	207.316 (61)
Maura Ravoo (DPF)	23.50 (pr)	59.57 (pr)	216.783 (64)
Renske Wesel (DPF)	25.29	1:03.05 (pr)	231.533 (67)
Ilse Molenaar (DPF)	30.72 (pr,mv)	55.66 (pr)	246.366 (68)
Indy Valks (DPF)	28.16	1:07.70 (pr)	253.633 (69)
Emma Boorsma (DPF)	18.48 (pr)	1:53.97 (mv)	282.350 (70)
Iris Heijstek (DPE)	29.15 (pr)	1:24.57 (pr)	286.700 (71)
Merel Heijstek (DPF)	32.18 (pr)	1:27.11 (pr)	306.083 (72)

Jongens (51 deeln.)	100m.	300m.	totaal, volgnr:
Tom Molenaar (HPA)	15.06 (pr)	43.54 (pr)	147.866 (7)
Sam Lonterman (HPD)	15.89 (pr)	42.99 (pr)	151.100 (8)
Seth van de Wetering (HPE)	17.11 (pr)	42.24 (pr)	155.950 (13)
Frank Bouman (HPE)	16.92 (pr)	43.72 (pr)	157.466 (16)
Erik Boorsma (HPE)	19.81 (pr)	49.76 (pr)	181.983 (30)
Dennis Wartenhorst (HPD)	20.25 (pr)	54.02 (pr)	191.283 (31)
Mats Verschoor (HPF)	21.38	51.68 (pr)	193.033 (33)
Bas Vogels (HPF)	20.23 (pr)	1:03.07 (pr)	206.266 (38)
Valerius van Leersum (HPF)	23.34 (pr)	1:04.77 (pr)	224.650 (42)
Tom Lonterman (HPF)	22.65 (pr)	1:21.09 (mv)	248.400 (47)

Recordwedstrijd AIJC, Thialf IJsstadion te Heerenveen
15 maart 2017:

	500m.	3000m.	totaal
Sebastiaan McKay (HSA)	41.54 (cr)	4:30.14	86.563

Open wedstrijd IJsbaan Twente te Enschede
18 maart 2017:

	5000m.
Jeske Hoogeboom (DN2)	9:15.91 (pr+cr)

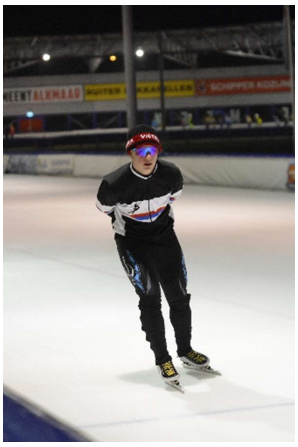
Clubwedstrijd Chronos, Noordkop en Zwanenwater, De Meent te Alkmaar
18 maart 2017:

	500m.	700m.	totaal
Justin Dijkstra (HPA)	58.69 (pr+cr)	1:27.07 (pr+cr)	120.882

	500m.	1000m.	totaal
Rob Wartenhorst (H45)	44.15	1:26.88	87.590
Sjouke Siersema (HSA)	45.16	1:42.05	96.185
Paul van den Meiracker (HB2)	47.78 (pr)	1:44.03 (pr)	99.795
Johan Jonker (H65)	51.66	1:41.59	102.455
Elianne Roorda (DN4)	50.96	1:43.80	102.860

	500m.	1500m.	totaal
Sebastiaan McKay (HSA)	41.33 (cr)	2:06.40	83.463
Johannes Meijer (HSA)	42.70	2:06.14	84.746
Johan Jonker (H65)	51.66	2;33.16	102.713
Sandy van der Pols (DB1)	52.35	2:43.06	106.703
Jim van Elst (H45)	61.32	3:08.88	124.280

	500m.	3000m.	totaal
Dennis van Dok (H40)	44.10	4:42.67	91.211
Olaf Lichtenberg (HA2)	48.44 (pr)	5:23.77 (pr)	102.401
Richtje Taal (D65)	1:13.32	7:33.44	148.893



Marathon

Alkmaar, IJsstadion De Meent

Naam	Datum	Categorie	Ronden	Plaats
Frank Bouwman	08-01-2017	JBP	Wed 7	5e
Mats Verschoor	08-01-2017	JBP	Wed 7	6e
Frank Bouwman	08-01-2017	JBP	Wed 8	5e
Mats Verschoor	08-01-2017	JPB	Wed 8	6e
Frank Bouwman	16-02-2017	JPB	Wed 9	6e
Frank Bouwman	16-02-2017	JPB	Wed 10	6e
Jeske Hoogeboom	24-02-2017	D2	25 r	6e
Richtje Taal	24-02-2017	D2	25 r	9e
Rob Wartenhorst	03-03-2017	M1	35 r	6e

Joop Krom	03-03-2017	M3	25 r	3e
Peter Jansen	03-03-2017	M3	25 r	6e
Jos van Andel	03-03-2017	M3	25 r	11e
Lex Pannekoek	03-03-2017	M3	25 r	13e
Frank Bouwman	09-03-2017	JPB	Wed 11	6e
Frank Bouwman	09-03-2017	JPB	Wed 12	5e

Marathon Eindklassement

Alkmaar, IJsstadion De Meent

Naam	Categorie	Plaats	Punten
Richtje Taal	D2	8e	54
Jeske Hoogeboom	D2	11e	43
Rob Wartenhorst	M1	6e	68
Joop Krom	M3	4e	82,1
Peter Jansen	M3	5e	76
Lex Pannekoek	M3	7e	74
Jos van Andel	M3	23e	18
Frank Bouwman	JPB	6e	83
Mats Verschoor	JPB	8e	38

Marathon Tussensprintklassement

Alkmaar, IJsstadion De Meent

Naam	Categorie	Plaats	Punten
Rob Wartenhorst	M1	8e	2

Marathon

Topdivisie

Naam	Datum	IJsbaan	Ronden	Plaats
Marcel van Ham	18-02-2017	Deventer	125 r	5e
Marcel van Ham	04-03-2017	Amsterdam	125 r	14e

Marathon Eindklassement

Topdivisie

Naam	Klassement	Plaats	Punten
Marcel van Ham	KPN Marathoncup	12e	149
Marcel van Ham	KPN Grandprix	26e	10

Clubrecords (na het seizoen 2016-2017)

Categorie	Afstand	Naam	Datum	Plaats	Tijd
Pupillen Meisjes A/B	100m	Isa Lam	22-10-2016	Alkmaar	14.93
Pupillen Meisjes A/B	300m	Isa Lam	21-01-2017	Alkmaar	37.88
Pupillen Meisjes A/B	500m	Isa Lam	22-10-2016	Alkmaar	1:06.18
Pupillen Jongens A/B	100m	Justin Dijkstra	25-01-2017	Heerenveen	13.51
Pupillen Jongens A/B	300m	Justin Dijkstra	25-01-2017	Heerenveen	37.92
Pupillen Jongens A/B	500m	Justin Dijkstra	18-03-2017	Alkmaar	58.69
Pupillen Jongens A/B	700m	Justin Dijkstra	18-03-2017	Alkmaar	1:27.07
Junioren B Dames	100m	Sandy van der Pols	22-10-2016	Alkmaar	13.25
Junioren B Dames	300m	Sandy van der Pols	22-10-2016	Alkmaar	34.93
Junioren B Dames	500m	Sandy van der Pols	07-01-2017	Inzell	51.07
Junioren B Dames	1000m	Sandy van der Pols	29-01-2017	Alkmaar	1:45.30
Junioren B Dames	1500m	Sandy van der Pols	07-01-2017	Inzell	2:35.52
Junioren B Dames	3000m	Sandy van der Pols	29-01-2017	Alkmaar	5:31.44
Junioren B Heren	100m	Gijs van Marle	18-02-2017	Alkmaar	12.00
Junioren B Heren	300m	Gijs van Marle	22-10-2016	Alkmaar	29.55
Junioren B Heren	500m	Gijs van Marle	07-01-2017	Inzell	44.57
Junioren B Heren	700m	Gijs van Marle	18-02-2017	Alkmaar	1:04.65
Junioren B Heren	1000m	Gijs van Marle	30-10-2016	Alkmaar	1:35.41
Junioren B Heren	1500m	Gijs van Marle	25-01-2017	Heerenveen	2:28.30
Junioren B Heren	3000m	Gijs van Marle	03-12-2016	Alkmaar	5:31.37
Junioren A Dames	100m	Jip van Elst	26-12-2016	Heerenveen	12.62
Junioren A Dames	300m	Jip van Elst	26-12-2016	Heerenveen	30.29
Junioren A Dames	500m	Jip van Elst	07-01-2017	Inzell	46.60
Junioren A Dames	1000m	Jip van Elst	04-02-2017	Groningen	1:34.38
Junioren A Dames	1500m	Jip van Elst	07-01-2017	Inzell	2:21.81
Junioren A Dames	3000m	Jip van Elst	25-01-2017	Heerenveen	5:07.57
Junioren A Dames	5000m	Jip van Elst	15-12-2016	Collalbo	9:03.10
Junioren A Heren	500m	Kevin van der Pols	07-01-2017	Inzell	44.43
Junioren A Heren	1000m	Kevin van der Pols	22-10-2016	Alkmaar	1:30.59
Junioren A Heren	1500m	Kevin van der Pols	07-01-2017	Inzell	2:16.21
Junioren A Heren	3000m	Kevin van der Pols	06-11-2016	Alkmaar	5:04.72
Neosenioren Dames	100m	Jeske Hoogeboom	26-02-2017	Alkmaar	12.10
Neosenioren Dames	300m	Jeske Hoogeboom	26-02-2017	Alkmaar	29.13
Neosenioren Dames	500m	Jeske Hoogeboom	14-12-2016	Heerenveen	46.25
Neosenioren Dames	1000m	Jeske Hoogeboom	25-01-2017	Heerenveen	1:33.78

Categorie	Afstand	Naam	Datum	Plaats	Tijd
Neosenioren Dames	1500m	Jeske Hoogeboom	14-12-2016	Heerenveen	2:26.28
Neosenioren Dames	3000m	Jeske Hoogeboom	22-11-2016	Heerenveen	5:16.62
Senioren Dames	1000m	Meike Hoogeboom	12-02-2017	Alkmaar	1:54.59
Senioren Heren	100m	Sebastiaan McKay	18-02-2017	Alkmaar	10.94
Senioren Heren	300m	Sebastiaan McKay	26-02-2017	Alkmaar	26.58
Senioren Heren	500m	Sebastiaan McKay	18-03-2017	Alkmaar	41.33
Senioren Heren	700m	Sebastiaan McKay	18-02-2017	Alkmaar	59.12
Senioren Heren	1000m	Sebastiaan McKay	22-10-2016	Alkmaar	1:25.59
Senioren Heren	1500m	Sebastiaan McKay	07-01-2017	Inzell	2:05.10
Senioren Heren	3000m	Marcel van Ham	02-10-2016	Leeuwarden	3:56.26
Senioren Heren	5000m	Marcel van Ham	08-10-2016	Inzell	6:30.49
Masters Dames	100m	Richtje Taal	22-10-2016	Alkmaar	16.57
Masters Dames	300m	Richtje Taal	23-11-2016	Heerenveen	42.31
Masters Dames	500m	Jolanda Grimbergen	07-11-2016	Heerenveen	45.14
Masters Dames	1000m	Jolanda Grimbergen	22-10-2016	Alkmaar	1:30.59
Masters Dames	1500m	Jolanda Grimbergen	07-11-2016	Heerenveen	2:16.61
Masters Dames	3000m	Richtje Taal	10-12-2016	Alkmaar	7:21.49
Masters Heren	300m	Rob Wartenhorst	23-11-2016	Heerenveen	28.52
Masters Heren	500m	Rob Wartenhorst	11-02-2017	Enschede	43.16
Masters Heren	1000m	Fred Louter	22-10-2016	Alkmaar	1:26.82
Masters Heren	1500m	Fred Louter	07-11-2016	Heerenveen	2:08.97
Masters Heren	3000m	Fred Louter	19-11-2016	Heerenveen	4:31.21
Masters Heren	5000m	Rob Wartenhorst	10-12-2016	Alkmaar	8:00.70

Persoonlijke records

	100m	300m	500m	700m	1000m	1500m	3000m	5000m	10000m
pupillen B meisjes									
Carlijn Koster	16.60		1:25.54						
Emma de Kraker	15.87	45.99							
pupillen A meisjes									
Noor Warnaar	15.00	42.64							
Isa Lam	13.70	37.60	1:02.32						
pupillen A jongens									
Justin Dijkstra	13.51	37.92	58.69	1:27.07					
junioren C meisjes									
Louise van der Horst (1)	16.91	44.35	1:13.34		2:53.45				
Dana Trijsburg (1)	13.75	44.01	59.12	1:26.84					
Lianne Schomaker (1)	14.73	41.42	1:07.29	1:36.13					
junioren C jongens									
Seb Broers (1)	16.84	45.98	1:15.19						
junioren B meisjes									
Sandy van der Pols (1)	13.25	33.67	51.07		1:45.30	2:35.52	5:31.44		
Roos Hoekman (2)	13.44	34.11	54.00	1:20.53	1:58.10	3:17.10			
junioren B jongens									
Jonas Heidendal (1)	15.37	42.22	1:06.76	1:42.99	2:20.21	3:44.92			
Frederico Pitzanti (1)	14.24	40.31	1:05.96		2:23.74				
Paul van den Meiracker (2)	13.71	39.89	47.78		1:44.03	3:02.04			
Gijs van Marle (2)	12.00	29.55	44.57	1:04.65	1:33.43	2:27.71			
junioren A meisjes									
Jip van Elst (2)	12.62	30.29	46.00		1:33.03	2:18.77	4:52.82	8:41.68	
junioren A jongens									
Kevin van der Pols (2)	14.26	29.96	44.43		1:30.59	2:16.21	4:59.98		
Joran Dob (2)	15.20	46.19	47.15		1:36.26	2:30.11	5:16.62		
Olaf Lichtenberg (2)	14.90	35.09	48.44		1:39.87	2:27.70	5:23.77		
neo-senioren dames									
Jeske Hoogeboom (2)	12.10	28.97	45.96	1:06.98	1:33.78	2:26.28	5:07.66	9:15.91	
Patricia McKay (4)	11.90	28.60	45.39		1:35.08	2:23.38	5:28.64		
Elianne Roorda (4)	12.89	31.24	49.57		1:41.65	2:35.83	5:48.44		
senioren dames									
Meike Hoogeboom (A)	12.18	29.36	46.83	1:05.41	1:35.64	2:30.48	5:29.36		
senioren heren									
Sebastiaan McKay (A)	10.94	26.58	40.86	59.12	1:21.96	2:04.17	4:25.93	7:47.34	
Sjouke Siersema (A)	11.34	28.40	43.68		1:29.25	2:23.44			
Marcel van Ham (A)			41.67		1:22.14	1:59.75	3:56.26	6:29.95	14:56.12
Johannes Meijer (A)	11.71	27.78	41.79		1:25.59	2:01.92	4:11.71	7:11.01	
Reinier Schoen (B)	11.76	28.62	44.85		1:32.71	2:23.62	5:26.62		
masters dames									
Anita Pielaet (D45)	13.38	36.58	56.29		1:54.31	2:57.38			
Jolanda Grimbergen (toen)			42.55		1:25.97	2:09.79	4:31.82	7:45.43	16:35.02
Jolanda Grimbergen (D45)	12.26	29.83	44.33		1:26.83	2:14.29	4:40.46	8:30.94	
Hermieke Veldman (D50)			63.76		2:18.41	3:21.83			

Maddie Pauptit (D55)			69.64		2:23.00	3:39.76			
Richtje Taal (D65)	16.13	40.45	66.75		2:09.05	3:10.32	7:03.78		
masters heren									
Jos van Andel (H40)	12.04	29.33	44.58	1:14.00	1:27.31	2:12.54	4:34.62	7:46.32	15:48.41
Dennis van Dok (H40)	10.80	26.30	41.31		1:25.90	2:08.41	4:29.19	7:45.80	15:46.43
Rob Wartenhorst (toen)	10.86	26.52	41.30		1:22.37	2:00.93	4:17.28	7:19.94	16:05.87
Rob Wartenhorst (H45)		28.52	43.16		1:26.61	2:09.51	4:33.03	8:00.70	
Erik Kaandorp (toen)	10.80		43.30		1:28.30	2:12.80	4:38.30	8:03.20	
Erik Kaandorp (H50)			46.56		1:33.47	2:28.68	5:15.88		
Jim van Elst (H50)		40.82	60.98		2:02.62	3:06.38	6:31.49		
Frank Smit (H50)			47.86		1:35.21	2:24.32	5:04.91	9:09.84	18:30.66
Hans Tesselaar (H50)			51.67		1:50.60	2:40.96	5:33.53		
Fred Louter (H50)	11.56	27.74	42.67		1:24.44	2:06.23	4:26.75	7:43.89	16:11.99
Wijnand de Vries (H55)			60.96		2:04.64				
Gerrit-Jan Smit (H55)	14.28	34.65	53.73		1:52.73	2:49.68	6:09.43		
Rob Kemper (H60)	12.20	31.90	51.70		1:44.14	2:40.03	5:39.47		
Joop Krom (H60)	12.39	29.86	45.89		1:34.30	2:19.65	4:54.01		
Stefan Winder (H60)	11.95	28.84	43.40		1:28.53	2:11.42	4:38.66	8:36.20	
Louis de Moel (H60)			45.00		1:34.80	2:25.70	5:19.00		
Peter Jansen (H60)	11.61	28.31	43.45		1:27.75	2:14.71	4:49.13	9:19.99	
Johan Jonker (H60)	12.12	30.31	44.40		1:29.43	2:13.43	4:41.21	8:06.74	17:01.00
Albert Veenstra (H60)	11.52	28.22	44.55		1:32.51	2:16.58	4:58.17		
Ad den Ouden (H65)	13.23	32.47	50.67		1:44.48	2:36.98	5:26.12		
Simon Bakker (H65)			53.00		1:46.79	2:43.76	5:54.53		
Lex Pannekoek (H70)	12.62	30.65	46.24		1:35.12	2:25.28	5:21.65		
Cees Stoop (H70)	11.70	28.69	44.68	1:06.31	1:26.85	2:12.15	4:42.32	8:20.77	17:34.89

Jaarranglijsten

100 meter:

1. Sebastiaan McKay (HSA) 10.94
2. Sjouke Siersema (HSA) 11.34
3. Gijs van Marle (HB2) 12.00
4. Jeske Hoogeboom (DN2) 12.10
5. Jip van Elst (DA2) 12.62
6. Sandy van der Pols (DB1) 13.25
7. Justin Dijkstra (HPA) 13.51
8. Isa Lam (DPA) 14.93
9. Jonas Heidendal (HB1) 15.86
10. Richtje Taal (D65) 16.57

300 meter:

1. Sebastiaan McKay (HSA) 26.58
2. Sjouke Siersema (HSA) 28.40
3. Rob Wartenhorst (H45) 28.52
4. Jeske Hoogeboom (DN2) 29.13
5. Gijs van Marle (HB2) 29.55
6. Jip van Elst (DA2) 30.29
7. Sandy van der Pols (DB1) 34.93
8. Isa Lam(DPA) 37.88
9. Justin Dijkstra (HPA) 37.92
10. Richtje Taal (D65) 42.21
11. Jonas Heidendal (HB1) 42.22

500 meter:

1. Sebastiaan McKay (HSA) 41.33
2. Marcel van Ham (HSA) 41.67
3. Johannes Meijer (HSA) 42.70
4. Rob Wartenhorst (H45) 43.16
5. Fred Louter (H50) 43.17
6. Dennis van Dok (H40) 44.10
7. Kevin van der Pols (HA2) 44.43
8. Gijs van Marle (HB2) 44.57
9. Jolanda Grimbergen (D45) 45.14
10. Sjouke Siersema (HSA) 45.16
11. Paul van den Meiracker (HB2) 47.78
12. Olaf Lichtenberg (HA2) 48.44
13 Elianne Roorda (DN4) 50.96
14. Johan Jonker (H60) 51.00
15. Sandy van der Pols (DB1) 51.07
16. Justin Dijkstra (HPA) 58.69

17.Jim van Elst (H50) 1:01.32
18.Isa Lam (DPA) 1:06.18
19.Jonas Heidendal (HB1) 1:06.76
20.Richtje Taal (D65) 1:09.58

700 meter:
1. Sebastiaan McKay (HSA) 59.12
2. Gijs van Marle (HB2) 1:04.94
3. Justin Dijkstra (HPA) 1:27.07

1000 meter:
Sebastiaan McKay (HSA) 1:25.59
Fred Louter (H50) 1:26.82
Rob Wartenhorst (H45) 1:26.88
Jolanda Grimbergen (D45) 1:30.59
Kevin van der Pols (HA2) 1:30.59
Dennis van Dok (H40) 1:31.09
Jeske Hoogeboom (DN2) 1:33.78
Jip van Elst (DA2) 1:34.38
Gijs van Marle (HB2) 1:35.41
Sjouke Siersema (HSA) 1:36.87
Olaf Lichtenberg (HA2) 1:39.87
Johan Jonker (H60) 1:41.59
Elianne Roorda (DN4) 1:43.10
Paul van den Meiracker (HB2) 1:44.03
Sandy van der Pols (DB1) 1:45.30
Meike Hoogeboom (DSA) 1:54.59
Jim van Elst (H50) 2:10.34
Jonas Heidendal (HB1) 2:20.21
Richtje Taal (D65) 2:28.00

1500 meter:
1. Sebastiaan McKay (HSA) 2:05.10
2. Johannes Meijer (HSA) 2:06.14
3. Fred Louter (H50) 2:08.97
4. Rob Wartenhorst (H45) 2:09.51
5. Kevin van der Pols (HA2) 2:16.21
6. Jolanda Grimbergen (D45) 2:16.61
7. Dennis van Dok (H40) 2:17.34
8. Jip van Elst (DA2) 2:21.81
9. Jeske Hoogeboom (DN2) 2:26.28
10.Olaf Lichtenberg (HA2) 2:27.70
11.Gijs van Marle (HB2) 2:28.30
12.Johan Jonker (H60) 2:30.13
13.Sandy van der Pols (DB1) 2:35.52
14.Elianne Roorda (DN4) 2:52.56
15.Jim van Elst (H50) 3:08.88
16.Richtje Taal (D65) 3:25.22

3000 meter:
1. Marcel van Ham (HSA) 3:56.26
2. Sebastiaan McKay (HSA) 4:30.14
3. Fred Louter (H50) 4:31.21
4. Rob Wartenhorst (H45) 4:33.03
5. Dennis van Dok (H40) 4:42.67
6. Kevin van der Pols (HA2) 5:04.72
7. Johan Jonker (H60) 5:05.74
8. Jip van Elst (DA2) 5:07.57
9. Jeske Hoogeboom (DN2) 5:16.62
10.Olaf Lichtenberg (HA2) 5:23.77
11.Gijs van Marle (HB2) 5:31.37
12.Sandy van der Pols (DB1) 5:31.44
13.Jim van Elst (H50) 6:31.49
14.Richtje Taal (D65) 7:21.49

5000 meter:
1. Marcel van Ham (HSA) 6:30.49

Ranglijst aller tijden

		500 m	1000 m	1500 m	3000 m	punten
Sebastiaan McKay	(1)	41,33	1 25,59	2 05,10	4 30,14	170,848
Fred Louter	(2)	43,17	1 26,82	2 08,97	4 31,21	174,771
Rob Wartenhorst	(3)	43,16	1 26,88	2 09,51	4 33,03	175,275
Dennis van Dok	(4)	44,10	1 31,09	2 17,34	4 42,67	182,536
Kevin van der Pols	(5)	44,43	1 30,59	2 16,21	5 04,72	185,914
Jip van Elst	(6)	46,60	1 34,38	2 21,81	5 07,57	192,321
Jeske Hoogeboom	(7)	46,25	1 33,78	2 26,28	5 16,62	194,670
Gijs van Marle	(8)	44,57	1 35,41	2 28,30	5 31,37	196,936
Olaf Lichtenberg	(9)	48,44	1 39,87	2 27,70	5 23,77	201,569
Johan Jonker	(10)	51,00	1 41,59	2 30,13	5 05,74	202,794
Sandy van der Pols	(11)	51,07	1 45,30	2 35,52	5 31,44	210,800
Jim van Elst	(12)	61,32	2 10,34	3 08,88	6 31,49	254,698
Richtje Taal	(13)	69,58	2 28,00	3 25,22	7 21,49	285,567

Machtigingsformulier Automatische Incasso – Schoorlse IJsclub

Naam lid/donateur……
Straatnaam en nr:……
Postcode:…….
Woonplaats:……..
evt Telefoon:…….
evt Geboortedatum:……
Rekeningnummer:…….
Rekening op naam van:……

Mijn gezinssituatie bestaat uit: man/vrouw/… kinderen onder 16 jaar of man/vrouw/….kinderen boven 16 jaar (svp doorhalen wat niet van toepassing is)

Hierbij machtig ik, tot wederopzegging, de Schoorlse IJsclub, tot automatische incasso van de verschuldigde jaarlijkse contributie. De contributie is sinds 2011 vastgesteld op € 7,-- (voor gezinnen incl kinderen t/m 15 jaar) en € 4,-- (voor gezinsleden van 16 jaar en ouder en alle andere enkele leden van 16 jaar en ouder). Voor het opzeggen van deze machtiging is een berichtje aan de ledenadministratie voldoende.
De automatische incasso wordt van kracht met de ondertekening van dit formulier door de ondertekeningsbevoegde. De jaarlijkse afschrijving vindt plaats rond de maand november.

Datum: **Handtekening:**

Wanneer u hiervoor kiest, dit formulier gaarne invullen en afgeven aan de ledenadministratie.
Let op: Wordt u lid/donateur na 1 december dan gelden dubbele tarieven!

Ledenadministratie Schoorlse IJsclub.
Fam. Gerard en Ria de Groot
Sportlaan 3
1871 EP Schoorl
0725091101

Met vriendelijke groet
Namens de Schoorlse IJsclub
Theo Leeuwenkamp (vz)