

## ***INHOUDSOPGAVE***

Inhoudsopgave .....	1
Woord van de redactie .....	2
Wie, wat, waar... ..	3
Van de bestuurstafel.....	5
Notulen Algemene Leden Vergadering 2008.....	6
Van de penningmeester .....	15
Kleding commissie .....	17
Wie is Marieke?.....	18
Winterland Oss 2008 - 2009 .....	19
Mijn eerste marathon.....	21
Schaatstraining 2008-2009.....	23
SCOSS website .....	26
Introducee bonnen .....	28
Vrienden van SCOSS .....	29



## ***WOORD VAN DE REDACTIE***



Het schaatsseizoen is 4 oktober begonnen en we hebben dus al enkele malen de ijzers ondergebonden. De eerste paar keer ging het misschien nog wat onwennig maar daarna gleden we weer als vanouds over het ijs. Natuurlijk

**maken we er dit jaar met z'n allen wederom een mooi** schaatsseizoen van. En wie weet, misschien wel met echt natuurijs.

Dit eerste nummer staat weer boordevol informatie. Aan het begin van het seizoen is er altijd veel te vertellen. Een verslag van de algemene ledenvergadering mag natuurlijk niet ontbreken. Ook kun je meer lezen over het vrijschaatsen, de introduceebonnen en de nieuwe clubkleding. Deze kleding staat niet alleen mooi op de schaatsbaan maar daarin kunnen we ons ook bij evenementen zoals Winterland goed profileren.

Tot slot verwelkomen wij Ruud Baars als nieuw redactielid. Marlies heeft helaas te kennen geven de redactie te verlaten, maar Ruud is zeker een goede aanwinst. Ruud: welkom en veel succes!

---

Hallo, laat ik mijzelf kort introduceren; Ruud Baars getrouwd met Han Derksen en vader van Kimberley. Na enkele keren aan de kant te hebben gestaan dacht ik waarom zou ik het niet ook proberen... ik kon en kan er niks van en het ging dan ook mis maar dat ligt weer achter ons en maken vorderingen. Wat ik daardoor wel direct heb geproefd is de goede sfeer. Vanaf dit nummer tracht ik mijn bijdrage te leveren aan het clubblad.

De redactie  
Margit en Ruud



## WIE, WAT, WAAR...

### BESTUUR

#### **Voorzitter**

Koen Berghuis	Bergse Heihoek 54 5351 SL Berghem	0412-652097 <a href="mailto:Gerko@kabelfoon.nl">Gerko@kabelfoon.nl</a>
---------------	--------------------------------------	---

#### **Secretaris**

Rob Vlak	Asterstraat 31 5342 BL Oss	0412-651154 <a href="mailto:Rob.annemieke@planet.nl">Rob.annemieke@planet.nl</a>
----------	-------------------------------	---

#### **Penningmeester**

Franka Hoeks	Wilhelminasingel 64 5351 CC Berghem	0412-402046 <a href="mailto:martin.franka@caiway.nl">martin.franka@caiway.nl</a>
--------------	--	---

### TECHNISCHE COMMISSIE

#### **Volwassenencoördinator**

Trudy van der Graaff	Zalm 16 5345 DG Oss	0412-636770 <a href="mailto:w-vdgraaff@home.nl">w-vdgraaff@home.nl</a>
----------------------	------------------------	---

#### **Fysiotherapeut**

Jan Slebus	Gewandeweg 19 5345 HM Oss	0412- 691002 <a href="mailto:j.slebus@planet.nl">j.slebus@planet.nl</a>
------------	------------------------------	--

### CLUBBLAD REDAKTIE

Margit van Grunsven	Boterbloem 16 5351 MV Berghem	0412-881996
---------------------	----------------------------------	-------------

Marlies Albers	Zaltbommelseweg 13 5341 PA Oss	06-24265750 <a href="mailto:marliesalbers@gmail.com">marliesalbers@gmail.com</a>
----------------	-----------------------------------	---

Ruud Baars	Schildwacht 42 5346 WC Oss	0412-625200 020-5001629 (GSM) <a href="mailto:ruud.baars@microsoft.com">ruud.baars@microsoft.com</a>
------------	-------------------------------	--

**WEBMASTER**

Vincent v.d. Broek	Rabarberveld 32 5351 LD Berghem	0412-633631 <a href="mailto:Mr.Bean@zonnet.nl">Mr.Bean@zonnet.nl</a>
Dirk Langhout	Grimberg 6 5346 VT Oss	0412-691584 <a href="mailto:d.langhout@home.nl">d.langhout@home.nl</a>

**EVENEMENTEN COMMISSIE**

Margit van Grunsven	Boterbloem 16 5351 MV Berghem	0412-626839
Frans Dulfer	Beethovengaarde 176 5344 CK Oss	0412-644255
Mickel Douma	Hert. Johannasingel 3 5345 AH Oss	0412-627519
Ans Rasing	Oijenseweg 88 5345 SW Oss	0412-641512

**SKEELER COMMISSIE**

Marco van Grunsven	Boterbloem 16 5351 MV Berghem	0412-626839
Trudy v/d Graaff	Zalm 16 5354 DG Oss	0412-636770
Dirk Langhout	Grimberg 6 5346 VT Oss	0412-691584
Rubina Raaijmakers	Donzel 21 5388 PA Nistelrode	06-48864929

**KLEDING COMISSIE**

Han Derksen	Schildwacht 42 5346 WC Oss	0412-625200 <a href="mailto:handerksen@hotmail.com">handerksen@hotmail.com</a>
Helène Gremmen	Marsstraat 17 Berghem	0412-401536 <a href="mailto:gremmenvos@kabelfoon.nl">gremmenvos@kabelfoon.nl</a>
Claudia van den Elzen	Plecht 9 5345 BT Oss	0412-645427 06-25503126 <a href="mailto:postbus9@home.nl">postbus9@home.nl</a>



## ***VAN DE BESTUURSTAFEL***

**"Time flies when you're having fun!"**

We staan al weer een aantal weken met velen op het ijs. Ontzettend mooi om te zien hoe iedereen in zijn of haar nieuwe pak rondrijdt! De kledingcommissie is hier ook erg druk mee geweest, (en nog steeds), maar het resultaat is er dan ook naar!

***Sponsors, nogmaals heel hartelijk bedankt, mede dankzij jullie is het clubgevoel weer volop aanwezig.***

Het trainersaantal is gelukkig weer voor een groot deel op sterkte. Marieke geeft training aan de gevorderde jeugd, en als ze een keer niet aanwezig kan zijn, komt Machiel invallen.

Moniek geeft 1 keer in de 2 weken training, dit in samenwerking met Miranda, en Wim geeft training aan de allerkleinsten! We hopen dat jullie veel plezier beleven aan het geven van deze trainingen!

Net als vorig jaar zijn er weer een aantal data geprikt om vrij te kunnen schaatsen (zie agenda). De eerste is op 6 december. Alle leden zijn dan welkom op dit uur, en ook introducés, zijn van harte welkom!

Ook wordt er weer een Winterwonderland georganiseerd in Oss, en we hopen natuurlijk dat het dit jaar weer net zo sfeervol en succesvol gaat verlopen als het afgelopen jaar.

De zeskamp gaat helaas niet door, uit het publiek kwamen stemmen dat ze liever zelf wilden schaatsen.

Inmiddels heeft er ook een verandering in het bestuur plaatsgevonden.

Letty(penningmeester) heeft het bestuur verlaten, en haar plaats wordt ingenomen door Franka Hoeks.

We wensen Franka veel plezier en succes met deze functie.

Groeten en tot op de baan op 6 december,

Koen Berghuis

**NOTULEN ALGEMENE LEDEN VERGADERING  
2008**

# SCOSS

---

## Schaatsclub voor Oss en omgeving

Secretariaat SCOSS: R. Vlak, Asterstraat 31, 5342 BL Oss, tel 0412- 651154
---

**Verslag van** : Algemene ledenvergadering  
**Plaats vergadering** : AVOSS  
**Datum vergadering** : 22 september 2008  
**Opgesteld door** : R. Vlak  
**Verslag nummer** : Alg.Leden-14

**Aanwezig:**

Het Bestuur: - voorzitter : K. Berghuis  
- penningmeester : L. Albers  
- secretaris : R. Vlak

De leden: W. Veld, C. van Hout, M. Biezeman, V.t van de Broek, J. Slebus, T. v.d. Graaff, M. Douma, D. Langhout, E van Hulst, B. Heida, M. van Erp, H. Huizing, M. Dupont, F. Dulfer, P. Hermans, A. Kusters, T. van Veen, J. Joosten, A. van Rijswijk, F. Dijcks, A. Rasing, Ch. Laheij, R. Baars, P. van Oorschot, M. Hoeks, I. Hoeks, H. Gremmen, C. v.d. Elzen, M. Gremmen, R. Raaijmakers, F. Hoeks, S. van Doorne. P. Huijs, K. Baars, J. v.d. Elzen.

**Afwezig met kennisgeving:**

De leden: R. Breddels, F. Eikelboom, Fam. Heida, L. Kloosterboer, H. Korsten

---

## **1. Opening en mededelingen**

De voorzitter opent de vergadering en heet alle aanwezigen van harte welkom. Hij blikt nog even terug naar afgelopen jaar.

Het is een mooi jaar geweest met veel leden op het ijs in het Triavium. De vereniging heeft zich, met dank aan Trudy, goed geprofileerd op Winterland.

De skeelercommissie begint ook lekker te draaien. Onze skeelerende leden zijn in het nieuw gestoken en er zijn een tweetal leuke evenementen georganiseerd: een open wedstrijd en de Friday Night Skate. Helaas wilden de weergoden niet meewerken, waardoor het animo wat tegenviel. Volgend jaar hopelijk wel!

Een mijlpaal afgelopen jaar was natuurlijk de clubkleding die, met dank aan onze sponsors Ruurd Breddels Conculancy en Ball Packaging, aangeschaft kon worden. Helaas konden Ruurd en Marco deze avond niet aanwezig zijn, maar we zullen op een ander moment in het komende seizoen hier bij stilstaan.

Een andere gebeurtenis met een zeer grote impact was natuurlijk het geheel onverwachts overlijden van Jan Friesen. Jan was zowel op het ijs als op het asfalt actief en heeft aan de wieg gestaan van onze skeelerafdeling. Hij zal voor altijd een gat binnen onze vereniging achter laten

## **2. Mededelingen**

- Er gaat een aanwezigheidslijst de vergadering rond en er liggen extra notulen op tafel.

- Aansluitend aan dit agendapunt zal de uitreiking van de Toerkanjer plaatsvinden, zodat de jeugd daarna naar huis kan.

- Onder punt 6 zal als extra agenda punt de Centrale Baan Commissie Triavium besproken worden.

## **2a. Uitreiking Toerkanjer + Jan Friesen Bokaal**

De Toerkanjer is de prijs welke uitgerijkt wordt aan de skeeleraar met de meeste kilometers in de benen.

Jongens:	Indy Hoeks	50 km
Meisjes:	Fanny v.d. Elzen	273 km
Heren:	Dirk Langhout	552 km
Dames:	Claudia v.d.Elzen	301 km

De Jan Friesen Bokaal is een wisselbeker, welke uitgereikt wordt binnen de skeelerafdeling, aan het lid welke het meest actief is geweest in de afgelopen seizoenen. Hij wordt dit jaar uitgereikt aan Dirk Langhout. Dirk heeft het afgelopen seizoen geen training overgeslagen en heeft verreweg de meeste kilometers in de benen. Verder is Dirk Jan Friesen opgevolgd in de skeelercommissie en runt hij samen met Vincent de website.

## **3. Vaststellen notulen vorige algemene ledenvergadering d.d. 20 september 2007**

Het verslag van de vergadering d.d. 20 september 2007 wordt pagina voor pagina doorgenomen.

ad punt 4 – de verhoging van de subsidie van de gemeente Oss is niet doorgegaan

ad punt 6.4 – de flyer is gereed en beschikbaar

De notulen worden verder vastgesteld.

## **4. Ingekomen stukken en mededelingen**

- aanvraagformulier subsidie gemeente Oss.
- huurcontract Triavium.

## **5. Financiële zaken**

5.1 Financieel jaarverslag verenigingsjaar 2007/2008:

*Toelichting penningmeester op de winst- en verliesrekening:*

Het afgelopen jaar zijn we er goed uitgesprongen. Door het grote aantal leden op het ijs is het jaar zelfs met positief saldo



afgesloten. De financiële meevaller is verder veroorzaakt door het **nog niet besteden van de € 1250,--** van de clubkleding.

#### 5.2 Kascontrolecommissie:

De kascontrolecommissie (bestaande uit Maarten van Erp en Moniek Debets) heeft de kas aan de hand van de winst- en verliesrekening gecontroleerd en heeft de kas en rekening akkoord bevonden. De kascommissie bedankt Letty voor haar goede zorgen. Laatst genoemde wordt gedechargeerd.

Verkiezen nieuwe kascontrolecommissie;  
Moniek is aftredend. Ans Rasing zal haar gaan vervangen.  
Maarten van Erp blijft lid van de commissie.

#### 5.3 Begroting 2008/2009:

##### *Toelichting voorzitter op de begroting 2008/2009:*

De huur van het Triavium zal dit jaar ca 28% hoger uitvallen dan het afgelopen jaar. Deze wordt veroorzaakt door de verlenging van ons schaatsuur (van 60 minuten naar 75) en duurdere ijshuur; ca. 3%.

**De € 1250,--** welke afgelopen jaar gereserveerd stond zal dit jaar wel uitgegeven gaan worden.

Daar de inkomsten van de sponsors rechtstreeks aan de kleding uitgegeven wordt zijn deze buiten de begroting gehouden. Gezien de grote financiële reserve stelt het bestuur voor alleen de schaatsbijdrage met 15% te verhogen en de trainingsbijdrage (de trainers kunnen van deze inkomsten volledig betaald worden) en de contributie te bevriezen. Hetgeen betekent dat we in de **begroting een tekort hebben van € 1250,--**, welke betaald gaat worden uit onze financiële reserves.

De ALV gaat akkoord met de begroting.

#### 5.4 Contributie:

Het bestuur stelt voor de jaarlijks verhoging van 5% dit jaar niet door te voeren i.v.m. de hoogte van onze financiële reserves. De ALV gaat hiermee akkoord.

## 6. Van de commissies

### 6.0 Centrale BaanCommissie Triavium in oprichting:

Een aantal schaatsverenigingen welke actief zijn in het Triavium zijn op uitnodiging van NSV rond de tafel gaan zitten om eens af te tasten hoe de interesse ligt voor het oprichten van een centrale baancommissie. Op een aantal ijsbanen is dit al een bekend en fenomeen, maar in Nijmegen was het nog nooit zover gekomen.

**Het idee van zo'n baancommissie is enerzijds het gezamenlijk onderhandelen met de ijsverhuurder en anderzijds het met elkaar samenwerken om flexibeler te zijn met de beschikbare ijsuren en elkaars faciliteiten.** Een van de reslutaten hiervan is dat leden van de bij deze commissie aangesloten verenigingen gebruik kunnen maken van de speciale trainingskaart op de woensdag- en donderdagavond. Ook kan er bijvoorbeeld al gebruik gemaakt worden van elkaars trainingsfaciliteiten. Wij hebben als SCOSS toegezegd om nog max. 25 recreatieve rijders op ons zaterdag uur kwijt te kunnen. Verder is er binnen de commissie afgesproken, dat verenigingen die deelnemen aan door de baancommissie georganiseerde evenementen, ook bereid moeten zijn om hier vrijwilligers voor te leveren.

### 6.1 Clubblad Commissie:

De commissie bestaat uit Marlies Albers en Margit van Grunsven. Marlies heeft te kennen te geven te willen stoppen. Ruud Baars gaat haar taken overnemen.

Het afgelopen jaar zijn er vier goedgevulde clubbladen verschenen. Er blijft echter behoefte aan redactionele versterking en vrijwilligers om het blad te vouwen/nieten/verspreiden

### 6.2 Evenementen Commissie:

De commissie bestaat momenteel alleen uit Margrit van Grunsven. Frans Dulfer gaat Margit helpen weer een aantal leuke evenementen te organiseren. Voor incidentele zaken zijn Ans Rasing en Mickel Douwma beschikbaar.

Het afgelopen jaar is voor het eerst sinds jaren weer het SCOSS-weekend gehouden. De lokatie was voor sommige mensen wat moeilijk te vinden, maar verder is het weekend naar aller tevredenheid verlopen. Volgend jaar weer!

### 6.3 Technische Commissie:

De commissie bestaat uit Jan Slebus en Trudy v.d. Graaff.

De commissie heeft een goed winter- en zomerseizoen achter de rug. Helaas viel de interesse voor de zomertrainingen dit jaar alweer tegen.

Na het goed verlopen winterseizoen van afgelopen jaar met genoeg trainers, deelt Trudy mee dat ze voor het komende seizoen nog niet rond is met de trainers. Laten we hopen dat dit nog gaat lukken.

Wanneer mensen buiten besluiten om niet meer deel te nemen aan de trainingen dienen zich bij de secretaris af te melden. Wanneer zij dit niet doen worden zij hier gewoon voor aangeslagen. We zullen dit in het clubblad en op de website gaan vermelden.

### 6.4 Website Commissie

Deze bestaat uit Vincent van de Broek en Dirk Langhout.

Dirk houdt het nieuws bij, de agenda, het fotoalbum (nieuw) en de toerkanjer (ook nieuw).

De algemene verenigingsinfo dient nog verder aangevuld te worden en misschien zou het goed zijn deze info te splitsen in schaats- en skeelerinfo.

Vincent benadrukt nogmaals het nut van het aanmaken van een profiel op de website. Dit is een gemakkelijk instrument om nieuwsberichten rond te zenden.

#### 6.5 Skeeler Commissie:

De skeelercommissie bestaat uit Trudy v.d. Graaff, Dirk Langhout, Rubina Raaijmakers en Marco van Grunsven.

Het afgelopen seizoen bestond de enthousiaste jeugdgroep uit maar liefst 11 wedstrijdrijders. Helaas viel onze eigen wedstrijd letterlijk in het water en zijn er alleen SCOSS-leden op komen dagen.

Alle skeeleraars zijn dit jaar in het nieuw gestoken; met dank aan Ball en Ruurd Breddels.

Er is een toerkanjer-competitie georganiseerd en een Friday NightSkate. Het is de bedoeling laatst genoemde het komende zomerseizoen maandelijks te gaan organiseren

Het komende seizoen zal op dezelfde voet voortgezet worden. De wedstrijd krijgt een officiële status en wordt opgenomen in de Stehmanncompetitie. Verder wordt er misschien een toertocht georganiseerd.

Leden die regelmatig toertochten willen gaan rijden kunnen via de **vereniging voor € 15,-** een toerkanjerboekje van de bond bestellen. Je bent dan automatisch verzekerd bij het deelnemen aan de in de kalender opgenomen tochten.

De SP-Skateloop zal tevens gebruikt worden als clubkampioenschap.

De commissie bedankt een ieder voor de deelname en hulp aan de door hun georganiseerde evenementen.

De wedstrijdgroep van de jeugd zal het komende seizoen ook als gehele groep op het ijs staan.

De plannen voor een skeelerbaan in het Sibeliuspark worden momenteel uitgewerkt.

#### 6.6 Kleding Commissie:

Dit is een nieuwe commissie welke bestaat uit Helene Gremmen, Claudia v.d. Elzen en Han Derksen.

Deze dames hebben het afgelopen zomerseizoen hard gewerkt om iedereen te voorzien van clubkleding. In de toekomst zullen er vaste momenten zijn om kleding te passen en wel bij de ALV en tijdens de nieuwjaarsreceptie. Wel kan er gedurende het gehele jaar kleding besteld worden. De levering hiervan kan echter wel wat tijd in beslag nemen, omdat er uit praktisch oogpunt gewacht wordt op meerdere bestellingen alvorens tot fabricage over te gaan.

## **7. Toegangspasjes Triavium**

Het komende winterseizoen zal de vereniging geen toegangspasjes voor het Triavium meer verstrekken. Het Triavium heeft besloten dit zelf te gaan regelen. Het is daarom raadzaam de eerste keer dat je gaat schaatsen wat eerder te zijn om aan de kassa een pasje te laten maken. Een foto voor het pasje wordt ter plekke gemaakt.

## **8. Mutatie in het bestuur en verkiezing penningmeester:**

Letty stopt na 4 jaar als penningmeester. Koen bedankt Letty voor al haar werk en deelt mee dat we op een later tijdstip nog officieel afscheid van haar nemen.

Franka Hoeks is bereid de taken van Letty over te nemen. Daar zich geen tegenkandidaten hebben gemeld, stelt het bestuur voor Franka als penningmeester te benoemen. De vergadering steunt unaniem dit voorstel.

## **9. Rondvraag**

1. Jan Slebus vraagt of we nog wel door moeten gaan met de zomertraining. Hij houdt een vurig betoog over het nut van de training en dat door een ieder hier aan deel te nemen is. De training is dusdanig opgezet dat iedereen op zijn eigen niveau er invulling aan kan geven. Het bestaat uit een warming-up en cooling-down, wat specifieke schaats- en krachtoefeningen en een conditioneelgedeelte. Het laatste gedeelte gebeurt d.m.v. **hardlooptraining. Maar ook hiervoor geldt dat een ieder dit op z'n**

eigen tempo kan doen! De vergadering besluit, gezien de nut en noodzaak hiervan, door te gaan met zomertrainingen

2. Vincent v.d. Broek informeert of het niet heel veel werk zou schelen als we over zouden stappen op automatische incasso. Het bestuur zal dit nader bestuderen, maar benadrukt dat dit alleen op vrijwillige basis kan gebeuren.

3. Er schijnt de mogelijk te zijn om subsidie te krijgen als je een verenigingsrekening afsluit bij de Rabobank. Het bestuur zal dit uit gaan zoeken.

4. Op de vraag of het mogelijk is om later in te stappen bij trainingen wordt geantwoord dat dit van geval tot geval bekeken wordt.

5. TRIOSS heeft SCOSS benaderd voor vrijwilligers bij de Run-Bike-Run op 5 oktober a.s.

6. Hans Huizing biedt aan een clinic te verzorgen m.b.t. de Double Push-techniek bij het skeeleren. Dirk neemt dit mee naar de skeelercommissie.

7. De wedstrijdjeugd gaat op zaterdagavond trainen en zondags mountainbiken. De licenties kunnen door Trudy aangevraagd worden en worden via de vereniging verrekend. Ieder jeugdlid kan hieraan deelnemen. Bij verdere doorgroei kan er gebruik gemaakt worden van de faciliteiten van NSV.

8. De technische commissie zal het idee voor een clubcompetitie te bekijken, waarbij er enkele keren per jaar een wedstrijdje gereden wordt.

9. Vincent is bereid om dit jaar de jeugd van 4-8 jaar weer onder zijn hoede te nemen op de funbaan. Hier zijn geen kosten aan verbonden, maar de jeugd dient wel lid te zijn van de vereniging.

## **Sluiting**

De voorzitter bedankt een ieder voor zijn aanwezigheid en inbreng en sluit om 22.15 uur de vergadering. Aansluitend werd de nieuwe clubkleding uitgereikt, en was er een ruilbeurs/rommelmarkt voor schaatsartikelen.

Oss, 15 november 2008.

Rob Vlak



## ***VAN DE PENNINGMEESTER***

De contributie van de vereniging is vast gesteld als in onderstaande tabellen aangegeven.

De peildatum voor het bepalen van de leeftijd voor het lidmaatschap is 1 juni en voor de bijdragen op 1 september.

De toegang voor een introductie bedraagt per keer €5,00 (te betalen aan de trainer).

Contributie	Bedrag in €
Volwassen (lid)	23,50
Kinderen t/m 15 jaar (jeugdlid)	11,75
2 volwassen leden op hetzelfde adres	35,25
2 volwassen leden + 1 jeugdlid op hetzelfde adres	29,50
1 volwassen + 2 jeugdleden op hetzelfde adres	35,25
2 jeugdleden op hetzelfde adres	17,50
3 jeugdleden op hetzelfde adres	23,50
4 jeugdleden op hetzelfde adres	29,50
Gezinslidmaatschap	35,25

De schaatsbijdrage bedraagt	Bedrag in €
Jeuglid t/m 7 jaar	nihil
Jeuglid van 8 t/m 11 jaar	32,00
Jeuglid van 12 t/m 15 jaar	51,00
Lid	70,00

De trainingsbijdrage bedraagt	Bedrag in €
Jeuglid van 8 t/m 11 jaar	21,00
Jeuglid van 12 t/m 15 jaar	40,00
Lid vanaf 16 jaar en ouder	40,00

Betalingen worden gedaan na toezending van een acceptgiro naar rekening 74.49.180, ten name van; Schaatsclub Oss, Toermalijn 12, Oss



## **ACTIVITEITENKALENDER**

*Noteer de volgende data alvast in je agenda:*

**6 december: vrijschaatsen**

**10 december – 4 januari 2009:  
Winterland Oss**

Het Osse Winterland krijgt voor de tweede keer haar plek op de Eikenboomgaard en op Terwaenen in het centrum van Oss

**10 januari: vrijschaatsen &  
nieuwjaarsreceptie**

**27-28-29 maart 2009: SCOSS kamp**

Na overweldigend succes kun je ook dit jaar weer deelnemen aan het SCOSS kamp.





***KLEDING COMISSIE***

Op deze pagina willen wij leden de gelegenheid bieden voor het plaatsen van gratis advertenties van 2<sup>de</sup> hands clubkleding en schaats & skeeler-artikelen.

Daarnaast zullen wij mededelingen van de kleding commissie hier plaatsen.

Kopij voor de advertenties aanleveren aan Han Derksen – [handerksen@hotmail.com](mailto:handerksen@hotmail.com)

## ***WIE IS MARIEKE ?***

Inmiddels hebben jullie mij vast al op de baan zien rondrijden. Nog niet in SCOSS-kleding, maar dat zal snel veranderen. Rob vroeg me om wat tekst en uitleg als nieuwe trainer bij SCOSS, dus hier in een vogelvlucht wat informatie over mij en mijn schaatsbezigheden als ik niet aan het werk ben. Ik ben Marieke van Munster-Snieder (tot vorig jaar was ik nog gewoon Marieke Snieder, maar ik ben al een jaar getrouwd), 28 jaar en ik woon alweer 10 jaar in Nijmegen. Met Friese ouders is het schaatsen een logische keuze, ook al ben ik er later pas mee begonnen.

Tijdens mijn studie Communicatiewetenschap in Nijmegen ben ik begonnen met schaatsen. Ik wilde weer eens iets heel anders dan turnen en dansen. Dat het iets met water moest zijn wist ik zeker, maar wat? Roeien vond ik veel te koud, zeilen doe ik al in de zomer dus er was nog een gat te vullen in de winter. Ik dacht altijd dat ik wel redelijk kon schaatsen, maar toen ik op les ging viel dat erg tegen.

Vol goede moed werd ik lid van de studentenschaatsvereniging Lacustris. Daar begreep ik al snel dat 1x in de week op les veel te weinig was om beter te kunnen gaan schaatsen. Dat ik eigenlijk veel te oud was om topschaatser te worden wilde ik toen nog niet geloven, dus trouw stond ik minstens 4x per week op het ijs of in het krachthonk.

Nadat ik vier jaar steeds tweede op het clubkampioenschap was geworden omdat er weer een snellere dame lid werd van de club ben ik uiteindelijk de vijfde keer toch clubkampioen geworden. Dit deed me beseffen dat ik maar beter kon stoppen met wedstrijden. Mijn schaatsdoel was gehaald: van een allereerste 500 meter in 1.09 minuut en ook nog gediskwalificeerd omdat ik vergat te wisselen, reed ik nu stabiel 22 seconden sneller dan mijn eerste wedstrijd. In de opleiding van de KNSB waar ik nu mee bezig ben wordt verteld dat om het maximale uit jezelf te halen je in 10 jaar tijd 10.000 trainingsuur nodig hebt. Dat is heel erg veel als je gewoon naar school gaat, studeert of werkt.

Terwijl ik fanatiek aan het schaatsen was ben ik ook gaan lesgeven bij Lacustris omdat er een tekort aan trainers was. Toen werd ik min of meer voor de groep gegooid. Dat beviel wel goed.

Al snel kwam ik in contact met Duosport en ging daar ook lesgeven. En nu, 8 jaar later, geef ik nog steeds les bij de studenten en ben ik begonnen met les/training geven bij SCOSS. Ik heb er erg veel zin in om les te geven/te trainen en ik hoop dat ik kan helpen om je dit seizoen weer een stapje dichterbij je eigen schaats, skeeler of fietsdoel te komen. En dat we natuurlijk fanatiek en gezellig blijven schaatsen!

## ***WINTERLAND OSS 2008 - 2009***

Het komt er weer aan, op 10 december a.s. wordt de tweede versie van Winterland geopend. Helaas niet door leden van SCOSS, er komt een theaterprogramma en wij bezitten helaas niet over zoveel acteurs (of indirect misschien wel). Ook de spelletjesmiddag met de verschillende dorpskernen wordt niet gedaan, er was teveel commentaar dat men op die middag niet kon schaatsen, naar mijn idee onzin, maar daar wordt niet naar gevraagd.

Wat gaan we dan wel doen met SCOSS op Winterland:

De scholen zijn weer aangeschreven voor een schaatsclinic en er zijn al heel wat leuke reacties. De leerlingen van groep 8 komen hiervoor in aanmerking. Zij krijgen op donderdag 11 december les en de week voor de kerstvakantie van 15 december tot en met 19 december in de ochtenduren tot 13.00 uur.

Vind je het leuk om hieraan mee te werken en de scholen enthousiast te maken voor de schaatssport en natuurlijk ook voor SCOSS, meld je dan bij mij aan om mee les te geven. Het is heel erg leuk om te doen en wij kunnen alle hulp gebruiken.

Trudy van der Graaff



# ***Verbruggen***

***keukens en slaapkamers***

***3000m<sup>2</sup> slapen en koken***

***Woonboulevard Oss***

***Frankenweg 27 Oss***

***Tel: 0412 – 623698***

## **MIJN EERSTE MARATHON**

Door enthousiaste verhalen van Frans Dulfer en aanmoediging van Hans Huizing, onze trainer, hebben we de stoute schaatsen aantrokken en ons opgegeven voor onze eerste Marathon. Ik zeg onze, omdat ook Martin Hoeks van de partij was. We komen **met z'n allen op het ijs, drie dames** en drie heren en krijgen onze briefing voor de start van de Marathon. De Marathon zou bestaan uit dertig rondjes en we kregen het advies de eerste 20 rondjes bij elkaar te blijven. Iedereen knikte instemmend, dus dat was het plan.



Zo gezegd gingen we van start. Beurtelings voorop keurig samenwerkend als groep. Na, ik denk rond de 10 rondjes, hield ik me wat in om de kop over te geven. Gelijk ging de eerste dame er vandoor, gevolgd door de twee **dame, die "shit" roepend** mij voorbij krabbelde. Ik denk, rustig blijven over een paar rondjes halen we ze wel weer in. Het groepje was dus al veel kleiner geworden, met nog een dame in ons midden. Ik ben weer voorop gaan rijden met het idee langzaam de ontsnappers weer in te lopen. Dat lukte

minder goed dan ik had gehoopt, ik kreeg **wat last van m'n rug** en kon de snelheid niet vasthouden. **Advies; Heren, elke avond diep zitten voor de televisie en rug klachten verdwijnen als sneeuw voor de zon.**

Na zo'n 25 rondjes zat er nog een dame achter mij, kopwerk had ze niet gedaan, maar ach het is ook een dame. Na het 27<sup>ste</sup> rondje werd ik gedubbeld door de snelste dame en plots bleek de

dame achter mij nog over ongekeerde energie te beschikken en vloog mij voorbij. Nu, ik kon me helemaal voor stellen hoe Adam zich gevoeld moest hebben.

Heren zoals jullie wel begrijpen hebben bij de volgende Marathon wat recht te zetten. Door goede samenwerking, onze tweede natuur, moeten wij hier probleemloos in slagen.

Tot 20 december, groet,  
Koen Berghuis

Ps. Dames zijn natuurlijk ook welkom, mits ze de samenwerking niet ondermijnen.

## **SCHAATSTRAINING 2008-2009**



Het schaatsseizoen is al een paar weken aan de gang en we zien steeds meer clubleden in onze mooie clubkleding rondrijden. Iets om trots op te zijn.

Het wordt steeds voller op de baan met enthousiaste schaatsers, zowel bij de jeugd als bij de volwassenen. Zelfs de funbaan is bomvol prille schaatsjeugd. Het is voor het eerst dit seizoen moeilijker om trainers te vinden die op dit uur schaatstraining willen geven.

Gelukkig zijn we dan ook met onze nieuwste aanwinsten: Moniek Debets en Marieke Snieder. Moniek kennen de meesten van ons al en Marieke is ook een veel geziene schaatster, zowel bij Duosport als bij de organisatie van de wedstrijden. Verderop in dit blad leest u haar eigen verhaal.

6 december hebben we een vrijschaatsavond. Dan zullen jullie weer verrast worden met een leuke schaatsactiviteit.

De jeugd heeft al weer de eerste schaatswedstrijd achter de rug:

Deelnemer	167	500	1000
Pam Berghuis	24.65	105.44	
Gijs van Dorst		54.78	205.40
Indy Hoeks (met val)		59.66	212.35

Prima gereden hoor, allemaal een nieuw persoonlijk record. Indy had alleen op de 1000 meter een valpartij, maar het was zijn eerste 1000 meter, dus toch een pr.

Als er nog meer jeugd mee wil doen, meld je dan aan bij Marieke. Het is echt heel leuk om te doen.

Uit de groep volwassenen is een aantal schaatsers al lekker bezig geweest op de ijsbaan en hebben meegedaan met de marathon. Coone, Miranda, Frans en Maarten hebben goed partij gegeven. Coone heeft zelfs de boel flink aangetrokken en het tempo lange

tijd bepaald tijdens deze marathon. Allemaal zijn ze redelijk vooraan in het klassement geëindigd.

Er zijn dit seizoen nog meer van dit soort marathons, kom eens kijken en vooral, ga het ook eens proberen. Het is voor iedereen goed te doen en een leuke ervaring. De trainingsgroep van Hans gaat wat specifiekere trainen op deze discipline.

Marieke en Hans zijn momenteel bezig met de trainerscursus ST3 en in december gaat ook Coone hier mee starten. Dit is een zeer rijke aanvulling voor de inhoud van trainingen van onze club. Consequenties zijn wel, dat ze stage moeten lopen en er naar die lessen gekeken moet worden. In principe doe ik dit en jullie zullen mij dan ook veel langs de kant zien staan met een aantekeningenboek in mijn handen. Dat is een van de redenen dat ik niet op de schaats sta dit seizoen. Maar ook vanwege persoonlijke omstandigheden blijf ik van het ijs af, tot dit achter de rug is.

Al met al hoop ik op een leuk, gezellig en vooral sportief schaatsseizoen.

Trudy van der Graaff



## U WILT EEN MOOIE TUIN!!

- \* Tuinontwerp dat vorm geeft aan uw wensen
- \* Beplantingsplan met onderhoudsadviezen

*Mijn kracht is een goed gevoel voor stijl, harmonie,  
spanning, kleuren en kennis van zaken.*

*Bernadette den Bieman Tuinontwerp en advies*

Tel: 06-27552809

[www.tuinontwerpnederland.nl](http://www.tuinontwerpnederland.nl)

[info@tuinontwerpnederland.nl](mailto:info@tuinontwerpnederland.nl)



### SkateOss

**Trudy van der Graaff** (SBN Skate-instructeur A)

Skate- en skeelerlessen voor  
beginners, gevorderden en kinderen  
skatevaardigheidsbewijs

Tel.: 0412-636770

Opleiding voor het skatevaardigheidsbewijs van de Skate Bond Nederland.

**veilig door het verkeer**

**leren remmen**

**veenvoudige hindernissen zoals stoepen, afritjes, slalom**

**plezier in het skaten  
verantwoord bezig zijn**

**Vanaf half april beginnen de lessen weer**

Het skatevaardigheidsbewijs is niet verplicht, maar heeft wel een aantal voordelen, je bent wat zekerder wat betreft het skaten zelf en je bent tevens verzekerd tijdens het rijden.



## ***SCOSS WEBSITE***

Beste lezers,

Misschien was het u al opgevallen, op de de SCOSS website is een nieuw feature opgenomen: een RSS feed. Te herkennen aan dit plaatje:



Een RSS feed is een abonnement op een webpagina waarbij de abonneerhouder automatisch op de hoogte wordt gebracht van een nieuw bericht. Dit abonnement is gratis.

Dit lijkt ons een handige mogelijkheid om op de hoogte te blijven van het laatste SCOSS nieuws.

Op [http://scoss.nl/index.php?page\\_id=34](http://scoss.nl/index.php?page_id=34) of door op de website op het RSS plaatje te klikken, kunt u meer informatie vinden over RSS en hoe u zich kunt abonneren op de SCOSS RSS feed.

Vincent v.d. Broek en Dirk Langhout

## PIJNLIJKE VOETEN ?

Maak eens een afspraak bij de **PEDICURE** .



Voor een **NORMALE VOETBEHANDELING** of

een **COSMETISCHE VOETBEHANDELING**  
voor **PURE ONTSPANNING**.



(ook voor diabetici, aantekening aanwezig)

**Pedicure praktijk Jacqueline Heida**  
Galjoen 62, 5345 BS OSS  
Tel. 0412 – 641572

Behandeling alleen op afspraak

# SCHAATS - SKEELER SPORT



## DE MEEST GESORTEERDE SPECIALIST VAN ZUID-OOST NEDERLAND

OPENINGSTIJDEN: DI. EN VR. AVOND VANAF 19.00 UUR  
ZATERDAG VANAF 12.00 UUR  
ANDERE OPENINGSTIJDEN OP AFSpraak

**DORPSSTRAAT (024) 358 72 60**

*Jan de Bruin* **www.brun.nl**

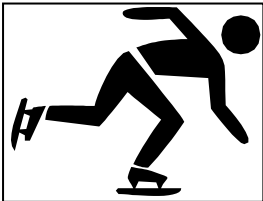
## ***INTRODUCEE BONNEN***

Wilt U een keer een vriend, kennis, collega of familielid kennis laten maken met de schaats sport of SCOSS, dan kunt U gebruik maken van 1 van de onderstaande toegangsbewijzen.



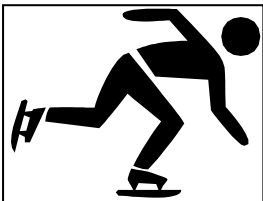
***TOEGANGSBEWIJS***

***Geldig op Zaterdagavond 17:15-18:30***



***TOEGANGSBEWIJS***

***Geldig op Zaterdagavond 17:15-18:30***



***TOEGANGSBEWIJS***

***Geldig op Zaterdagavond 17:15-18:30***



**VRIENDEN VAN SCOSS**

# **Jan Slebus & Hans Wijnakker Topfysiotherapie**

*Ook HIER uw naamsvermelding,  
wordt dan donateur van SCOSS.*

*Al voor €50,- per jaar*

## *Breddels Consultancy b.v.*

Breddels Consultancy b.v. wil een waardevolle partner zijn bij het zoeken naar en toepassen van duurzame en integrale oplossingen voor alle vastgoedvraagstukken die betrekking hebben op onze leefomgeving.

**Verwerving Grondexploitatie Opstalexplotatie**  
**Communicatie Beleidsadvisering RO-procedure**  
**Projectleiding (project- en procesmanagement)**  
**Vastgoedontwikkeling Bouwbegeleiding**