

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	1
Van de bestuurstafel.....	2
Algemene ledenvergadering.....	3
Informatie over het Scosskamp.....	13
Informatie over het 3 ^e Lustrum Scoss	14
Van de redactie.....	15
Activiteitenkalender	15
Wie, wat, waar... ..	17
Van de penningmeester	19
Rijden met je benen of je hoofd?.....	21
Van de Skeelercommissie	25
Kleding en diversen	30
Vrienden van SCOSS	31





Van de bestuurstafel

Nog maar een maand en dan zit het halve schaatsseizoen er al weer op. Het loopt goed, de training op zaterdag is goed bezet en Marieke is er in geslaagd voldoende trainers te vinden.

In het vorige clubblad werd een oproep gedaan voor verschillende vrijwilligers. Met trots op onze leden van de vereniging mag ik jullie melden dat verschillende leden zich hebben gemeld. Ans Rasing gaat de organisatie van het SCOSS-kamp verzorgen en Charles Laheij versterkt de clubbladcommissie. Hans Huizing zorgt voor de nieuwjaarsmarathon en Marieke van Munster gaat aan het einde van het seizoen de clubkampioenschappen organiseren.

Helaas gaat Ruud Baars stoppen met schaatsen en ook stoppen als lid van de redactiecommissie, nadat hij zijn taken heeft overgedragen aan Peter Huijs. Als bestuur willen we Ruud danken voor zijn bijdrage aan het clubblad.

Afgelopen zaterdag 13 november 2010 hebben Manon Gremmen, Indy Hoeks en Pam Berghuis voor SCOSS een Interclub-wedstrijd geschaatst in Enschede. Met een zevende plek hebben ze een mooi resultaat gehaald en een echte beker gekregen. De eerste beker voor de schaatstak van onze vereniging, zover ik weet. Super gedaan.

De lustrumcommissie is druk bezig met het bedenken en organiseren van een aantrekkelijk lustrumfeest op 9 april 2011. Vergeet deze datum niet in je agenda te zetten.

Groet,
Koen Berghuis.

Algemene ledenvergadering

Verslag algemene ledenvergadering 22 september 2010

Plaats: **Datum:** **Door:** **Verslag nr:**
AVOSS 22 september 2010 Rob Vlak Alg.Leden-16

Aanwezig:

Bestuur: voorzitter: K. Berghuis
 penningmeester: F. Hoeks
 secretaris: R. Vlak

Leden: W. v.d. Graaff, D. Langhout, A. Rasing, Ch. Laheij,
 H. Gremmen, J.M. Kamphuis, L. Kloosterboer, R. Post,
 H. Huizing, M. Dupont, F. Dulfer, F. v.d. Elzen, A. Roete,
 A. v.d. Burg, I. v.d. Heuvel-Deckers, R. Breddels, A. van
 Rijswijk, P. Tompkins, M. van Munster-Snieder, L.
 Kamphuis, C. v.d. Elzen en K. Housmans

Afwezig met kennisgeving:

De leden: Fam. Douma, R. Baars en B. Heida.

1. Opening

De voorzitter opent de vergadering en heet alle aanwezigen van harte welkom op de 16^e ledenvergadering. Vanwege de opleiding van Rob is dit jaar de vergadering een keertje verschoven naar de woensdag. Hij blikt terug op een succesvol afgelopen jaar. De vereniging is wederom verder gegroeid en telt nu 190 leden. De zaterdagdagen werden goed bezocht door gemiddeld zo'n 70 leden en soms zelfs 90 leden. Er is een marathon georganiseerd met vers gemaakte erwtensoep van Hans (uit de enthousiaste reactie van de aanwezige leden mogen we opmaken dat dit voor herhaling vatbaar is!). De groep wedstrijddrijders groeit gestaag en kan zelfs gebruik maken van wedstrijdpakken, met dank aan onze sponsor Ruurd Breddels. Verder was er weer een zeer gezellig SCOSS-weekend georganiseerd. En om het winterseizoen helemaal succesvol te maken, hadden we weer natuurijs!! De skeeleraars hebben ook een goed seizoen gedraaid. De trainingen zijn goed bezocht en de Friday Night Skate heeft 4x

door kunnen gaan. Verder zijn er ter afronding van het seizoen clubkampioenschappen georganiseerd.

2. Mededelingen/binnengekomen post

-  Door de overname van het Triavium door de gemeente Nijmegen zal het een en ander gaan veranderen in de organisatie van het Triavium. Er is een uitnodiging binnengekomen van het Triavium om met alle betrokken verenigingen hierover van gedachten te wisselen.
-  Om het seizoen te starten is er op 3 oktober a.s. een open dag in het Triavium.
-  Voor SCOSS start het schaatsseizoen op zaterdag 2 oktober.
-  Er is een kennisgeving van de gemeente Oss binnengekomen m.b.t. bureau Sportstimulatie. Deze afdeling komt bij de gemeente te vervallen en wordt ondergebracht bij de Talentencampus.

3. Vaststellen notulen vorige algemene ledenvergadering d.d. 17 september 2009

Het verslag van de vergadering d.d. 17 september 2009 wordt pagina voor pagina doorgenomen en ongewijzigd vastgesteld. Vanuit de websitecommissie wordt de vraag gesteld waarom het Huishoudelijk Reglement nog niet is aangeleverd. Rob belooft dit in oktober aan te leveren, waarna het op de website gepubliceerd kan worden.

4. Financiële zaken

4.1 Financieel jaarverslag verenigingsjaar 2009/2010

Toelichting penningmeester op de winst- en verliesrekening:

Franka kan gelukkig mededelen dat het geld dat SCOSS uit had staan bij DSB door de Nederlandse Bank is teruggestort op onze ING rekening.

Het afgelopen jaar zijn we er goed uitgesprongen. Franka licht enkele zaken nog even toe.

Doordat er een te hoog bedrag was opgevoerd voor het Lustrum komt de winst iets hoger uit. Het komt vreemd over dat er inkomsten zijn geboekt bij Attentie, maar dit zijn de bijdragen van de partners aan de BBQ voor de vrijwilligers (hier was geen post

voor begroot). Er zijn eenmalig extra kosten gemaakt voor de Kamer van Koophandel; omdat de kosten normaal gesproken nihil zijn, worden die in de regel niet apart opgevoerd.

4.2. Kascontrolecommissie

De kascontrolecommissie (bestaande uit Lenus Kloosterboer en Ans Rasing) heeft de kas aan de hand van de winst- en verliesrekening gecontroleerd.

Enkele posten waren wat moeilijk inzichtelijk, maar zijn uiteindelijk wel duidelijk geworden. De commissie adviseert het bestuur duidelijke rubrieken af te spreken; dit geeft ook meer duidelijkheid voor de penningmeester. Over de vraag of het misschien nuttig is speciale software aan te schaffen zal het bestuur zich nog beraden.

De kascontrolecommissie heeft de kas en rekening verder akkoord bevonden. Ze bedankt Franka voor haar goede zorgen en laatstgenoemde wordt gedechargeerd.


Verkiezen nieuwe kascontrolecommissie:

Ans is aftredend. Martin Dupont zal hem gaan vervangen.

Lenus blijft lid van de commissie.

4.3. Begroting 2010/2011

Toelichting voorzitter op de begroting 2010/2011:

 Het bedrag van € 800,-- komt niet terug op de begroting. Dit was een korting die SCOSS kreeg m.b.t. het niet dweilen tussen ons uur en het uur van STW. Dit zal het nieuwe seizoen in de huurprijs van het ijs verrekend worden.

 Het totaalbedrag voor het lustrum is verhoogd tot € 2500,--

De ALV gaat akkoord met de begroting.

Naar aanleiding van de begroting wordt de vraag gesteld waarom er niet actiever naar sponsoring wordt gezocht. Het bestuur geeft aan dat het geld, dat beschikbaar is gesteld voor de clubkleding nog niet op is. Op de vraag of er al naar een sponsor gekeken is voor het lustrum, moet het bestuur negatief antwoorden. Het

bestuur zal hier nog met de lustrumcommissie mee aan de slag gaan.

4.4. Contributie

Het bestuur stelt voor de jaarlijkse verhoging van 5% dit jaar niet door te voeren i.v.m. de hoogte van onze financiële reserves.

De ALV gaat hiermee akkoord.

De ALV besluit akkoord te gaan met het voorstel van het bestuur om alle kinderen die trainen op de ringbaan de trainings- en schaatsbijdrage te laten betalen. Tot op heden lag de grens bij 8 jaar.

5. Van de commissies

De voorzitter wil gebruik maken van de gelegenheid om Trudy v.d. Graaff te bedanken voor alle inzet die zij de afgelopen jaren voor SCOSS heeft geleverd. Trudy kan er helaas vanavond niet bij zijn, maar ze heeft te kennen gegeven om als coördinator van de Technische Commissie te willen stoppen. In deze functie was ze de spil binnen onze organisatie. Ze nam het initiatief tot het organiseren van de meeste evenementen die door SCOSS de afgelopen jaren zijn gehouden. Ook was het Trudy die het trainersteam heeft neergezet waar wij nu met z'n allen zo dankbaar elke week gebruik van maken. Kortom, ze heeft in zeer grote mate bijgedragen in wat SCOSS op dit moment is. We zullen haar in de functie als coördinator zeker gaan missen, maar hopen haar nog vaak enthousiast op de ijsers en de wielen te zien.

Om meer duidelijkheid binnen de taken van de commissies te krijgen, heeft het bestuur een aantal functieomschrijvingen gemaakt. Het is de bedoeling de taken relatief klein en zo overzichtelijk mogelijk te maken. Dit om te voorkomen dat andere leden van de commissies overbelast worden.

5.1 Clubbladcommissie

De commissie bestaat momenteel alleen uit Ruud Baars en Peter Huijs. Charles Laheij meldt zich aan om de redactie bij te gaan staan m.b.t. de logistieke zaken van het clubblad.

Het afgelopen jaar zijn er drie goedgevulde clubbladen verschenen. Het blad wordt gedeeltelijk digitaal en gedeeltelijk op papier verspreid. Er blijft behoefte aan vrijwilligers om het blad te verspreiden.

5.2. Evenementencommissie

De commissie bestaat momenteel alleen uit Frans Dulfer. Voor incidentele zaken zijn Ans Rasing en Mickel Douma beschikbaar. Hoewel er voor de meeste evenementen wel vrijwilligers te vinden zijn om mee te helpen is het voor Frans echter onmogelijk evenementen in z'n eentje te organiseren. Er zullen dus echt mensen bij moeten komen om bij de organisatie van evenementen te helpen!! Ans Rasing geeft aan nog wel door te willen gaan met de coördinatie van het SCOSSkamp. Hans Huizing zegt dat hij wel weer de marathon (met erwtensoep?) wil organiseren. Marieke Munster neemt de clubkampioenschappen voor haar rekening.

5.3. Technische commissie

De commissie bestaat uit Marieke van Munster-Snieder (coördinator), Jan Slebus en Maarten van Erp.

Marieke is momenteel druk bezig met de voorbereiding voor het komende winterseizoen. Ze komt nog twee trainers te kort. Met name naar de jeugd moet nog even goed gekeken worden i.v.m. de sterke groei van de groep. Verder zal er nog wat gewisseld gaan worden tussen de trainers en de groepen.

I.v.m. het stijgende aantal wedstrijdrijders zullen er twee wedstrijdgroepen worden gevormd.

In principe blijft SCOSS een recreatieve vereniging. Het bestuur zal zich gaan beraden over de ontwikkeling van onze vereniging en hoe we in de toekomst zullen gaan functioneren.

De kosten van de wedstrijdrijders komen voor eigen rekening.

5.4 Websitecommissie

Deze bestaat uit Vincent van de Broek en Dirk Langhout (webmaster).

De commissie vraagt om meer inbreng op de site vanuit het bestuur, zodat er meer uit de website gehaald kan worden. De volgende punten komen aan de orde: het up to date houden van de agenda, het maken en verzenden van nieuwsbrieven en het publiceren van een jaarkalender. Het is niet bekend hoeveel bezoekers de website het afgelopen jaar heeft gehad. Wellicht kan Vincent dit achterhalen.

5.5. Skeelercommissie

De skeelercommissie bestaat uit Trudy v.d. Graaff, Dirk Langhout en Rubina Raaijmakers. Marco van Grunsven heeft te kennen gegeven te willen stoppen. Marco wordt bedankt voor de inbreng die hij heeft gehad bij het opzetten van de skeelerafdeling binnen onze vereniging.

Het afgelopen seizoen is goed verlopen. Er hebben 13 volwassenen en 20 jeugdleden aan de trainingen deelgenomen. De uitslag van de clubkampioenschappen zal in het clubblad gepubliceerd worden.

De commissie heeft geparticipeerd in de organisatie van de Maasdijkmarathon. Het evenement mag zeker geslaagd genoemd worden, ook al valt er natuurlijk nog wel wat te verbeteren. Er was een ruime deelname vanuit SCOSS, zowel bij het skeeleren als bij het hardlopen.

Het SP-Multisport evenement (een zomerse versie van Winterland) is om diverse redenen komen te vervallen. Door de strengere regelgeving wordt het steeds moeilijker de Friday Night Skates te organiseren. Ook de politie liet het wel eens afweten wat betreft het ter beschikking stellen van verkeersregelaars.

Er is het afgelopen jaar helaas minder belangstelling geweest voor deelname aan toertochten. De uitslagen van de toerkanjers staan op de website.

Er is met de gemeente gekeken naar de mogelijkheden om een skeelerbaan aan te leggen.

De skeelercommissie heeft een beachflag laten maken. Mocht er bij evenementen belangstelling voor zijn: hij ligt bij Dirk. De Jan Friessen-bokaal gaat dit jaar naar Freek Huizing vanwege zijn enthousiasme, de vorderingen die hij heeft gemaakt en zijn deelname aan alle trainingen.

De commissie bedankt iedereen die heeft meegeholpen er het afgelopen seizoen weer een succes van te maken.

5.6 Kledingcommissie:

Deze commissie bestaat uit Helene Gremmen (voor de volwassenen) en Claudia v.d. Elzen (voor de jeugd).

De collectie is uitgebreid en bestaat nu uit:

- Schaatsbroek + jack
- Skatebroek + shirt
- Fietsbroek + shirt
- Wedstrijdtenuue schaatsen
- Wedstrijdtenuue skaten
- Trainersjack

Er zal nog bekeken worden of er ook wedstrijdpakken voor marathonrijders te leveren zijn.

Het bestuur zal zich beraden over het verstrekken van kleding in de toekomst en zal hier het komende jaar op terugkomen.

6. Geldersche Poort

De Gelderse Poort is een samenwerkingsverband tussen de verschillende schaatsverenigingen die in het Triavium actief zijn.

De GP brengt de beste schaatstalenten van deze verenigingen bij elkaar in een team en gaat deze verder begeleiden en opleiden.

De Geldersche Poort wordt gesubsidieerd door de KNSB.

Van SCOSS komen er drie leden uit in dit team. Ze blijven lid van onze vereniging en op het wedstrijdpak staat de naam van SCOSS.

De groep waarin onze jeugd traint, zal op de zaterdag bij ons komen trainen (6 personen) onder leiding van Marieke en Edwin van der Tas. Er zal nog bekeken worden of de overige leden uit de groep van Marieke dan ook in deze groep mee kunnen draaien.

Het uitgangspunt is dat het geen financiële gevolgen voor onze vereniging mag hebben.

7. Jubileum 15 jaar SCOSS

Voor de organisatie van het jubileum is een werkgroep geformeerd, bestaande uit: Ruurd Breddels, Frans Dulfer en Gerjanne Tharner.

Er is gekozen om een actief clubevenement te houden, waar door elk lid aan deel te nemen is; zowel jong als oud en schaatsers als skaters. Het evenement zal gehouden worden op 9 april 2010. Alhoewel het een evenement wordt voor alleen SCOSS-leden, zal er wel wat publiciteit aan gegeven gaan worden.

8. Combibaan

Binnen onze vereniging is een werkgroep geformeerd om na te gaan wat de mogelijkheden zijn om eventueel een combibaan (skaten in de zomer, schaatsen als het vriest) aan te leggen. De werkgroep bestaat uit Rubina Raaijmakers, Jan-Marten Kamphuis, Trudy v.d. Graaff, Ruurd Breddels en Dirk Langhout.

Het initiatief is hiertoe genomen door de skeelercommissie. Het wordt steeds gevaarlijker om op de openbare weg te trainen en er zou dan ook de mogelijkheid zijn wedstrijden te organiseren.

Er heeft een informatief gesprek plaatsgevonden met de gemeente Oss, waarin een duidelijk standpunt door de gemeente is ingenomen: Als SCOSS voor de financiën zorgt, zorgt de gemeente voor een locatie.

Omdat een combibaan een dusdanig kostenplaatje met zich meebrengt is de prioriteit gewijzigd in een afgeschermd locatie om te kunnen skaten. Er heeft inmiddels een inventarisatie plaats gevonden om goed asfalt te vinden op industrieterreinen. Ook is de optie bekeken om (net zoals bij het schaatsen) te gaan trainen op een bestaande baan in de regio.




9. Mutatie in het bestuur en verkiezing secretaris

Koen is bereid de taak van voorzitter nog wel even uit te voeren.

Daar zich geen tegenkandidaten hebben gemeld, stelt het bestuur voor Koen als voorzitter te benoemen.

De vergadering steunt unaniem dit voorstel.

10. Rondvraag

-  Vanuit de trainers wordt de wens geuit om een videocamera aan te schaffen. Hiermee zouden dan video-analyses gemaakt kunnen worden van de trainingen. Het bestuur komt hier nog op terug.
-  In navolging van vorig jaar zal er ook dit jaar weer op de donderdagavond worden getraind.
-  Op de vraag vanuit de KNSB naar de mogelijkheden bij SCOSS voor gehandicaptensport, weet Marieke te vertellen dat dit bij NSV al gebeurt. Ze zal informatie hierover aan Rob sturen.

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 Opstalexploitatie
Communicatie Beleidsadvisering RO-procedure
Projectleiding (project- en procesmanagement)
Vastgoedontwikkeling Bouwbegeleiding

Informatie over het Scosskamp

Beste Scossleden,

Zoals de meesten van jullie weten, organiseren we elk jaar een Scosskamp.

Wat houdt het Scosskamp in:

1. Een gezellig weekend van vrijdagavond tot zondagmiddag in een kampeerboerderij, in de buurt van Oss en Nijmegen.
2. Voor wie: vooral voor de jeugdleden, vanaf 8 jaar.
3. Ook andere leden zijn van harte welkom. Van hen wordt enige hulp bij de organisatie verwacht.
4. Wat doen we: gezellig spelletjes: binnen, buiten, rondom de kampeerboerderij, in het bos etc.
5. Zaterdagavond gaan we gewoon schaatsen in het Triavium, tenminste "gewoon"???
6. Zondag kunnen de kinderen om 13.00 uur weer worden opgehaald.
7. Geschatte kosten: rond 25-30 euro

Vooral voor kinderen die voor het eerst schaatsen is het een leuke manier om elkaar wat beter te leren kennen.

We hopen dat we jullie al wat warm hebben gemaakt voor dit Scosskamp, dat altijd "kei-gezellig" is.

Als je vragen hebt kun je altijd bij ons terecht. We zijn zaterdagavond tijdens de Scosstraining aanwezig in het Triavium.

Je kunt je vraag ook mailen naar: a.rasing@tomaatnet.nl

Zodra we meer weten over lokatie en datum volgt er weer bericht. Hou ook de website in de gaten.

Met sportieve groeten,

De organisatie van het Scosskamp 2011:

Helène Gremmen

Jantina van Rijswijk

Ans Rasing, coördinator Scosskamp

PS: we zoeken nog mensen die ons mee willen helpen met de organisatie!

Informatie over het 3^e Lustrum Scoss

Geachte Scossers,

Goed nieuws voor ons allemaal, want we hebben een héél goede aanleiding voor een feestje.

Zonder dat u het weten kon, wordt er al weken in het diepste geheim hard gewerkt aan de voorbereidingen voor de grootse viering van het aanstaande 3^e Lustrum van SCOSS.

Want dát is wat we met héél Scoss gaan vieren!

Dat doen we op de overgang van het ijs- naar het asfaltseizoen, en wel op **zaterdag 9 april 2011**.

Hoewel we natuurlijk een zeer actief programma hebben (hoe kan het anders bij Scoss) staat de lustrumcommissie borg voor een mooie ontspannende dag.

Zo starten we in de middag om 14.00 uur, u kunt dus heerlijk uitgeslapen aan het programma beginnen.

U zult zien, kosten noch moeite worden gespaard (nou ja, wel kosten) om u en onszelf een prachtige dag te bezorgen.

Zo zal voor de noodzakelijke persoonlijke uitrusting worden gezorgd. Uw schaatsen en skeelers kunt u net als uw parachutes, duikspullen, bladblazers, pickels, sleeën, doppendozen, touwladders en hogedrukspuiten op deze speciale dag daarom gewoon thuis laten! Dat scheelt u een heel gesjouw.

Noteer nu dus meteen de SCOSS-lustrumdatum in uw nieuwe 2011 agenda!

Groeten van de Lustrumcommissie



Van de redactie

Mededeling over de ledenlijst.
De ledenlijst met telefoonnummers wordt gepubliceerd op een beveiligd deel van de SCOSS website <http://www.scoss.nl>. Opmerkingen gaarne melden aan: ledenadministratie@scoss.nl



Activiteitenkalender

Noteer deze data in je agenda!
Kijk voor het laatste nieuws en voor eventuele wijzigingen ook altijd even op de website.

Wanneer	Wat is er te doen...
4 december 2010	Geen schaatsen
25 december 2010	Geen schaatsen
1 januari 2011	Geen schaatsen
8 januari 2011	Vrij schaatsen en marathon en aansluitend nieuwjaarsreceptie
?? februari 2011	Scosskamp: zie website voor datum
29 maart 2011	Start fietstraining i.s.m. Trioss
2 april 2011	Laatste schaatszaterdag
9 april 2011	15 jarig jubileum Scoss
Zie website	Start skeelerseizoen
12 mei 2011	Start bostraining
22 mei 2011	Maasdijk marathon



WIST U DAT

ER DEZE ACTIVITEITEN ZIJN ...

- **Looptraining:**
vanaf 4 November bij Jan Slebus,
aanvang 19:00 Gewandeweg 19 (kosten €10,-)
- **Woensdagavond:**
Extra schaatstraining voor de fanatieke jeugd
van 17:15 tot 18:15
- **Donderdagavond:**
Extra training voor volwassenen
van 21:30 tot 22:00
- **Zondagochtend:**
Mountainbikettraining voor iedereen van
10:30 tot 12:00 Parkeerplaats
Hoesschenbosch Berghem

Voor deelname aanmelden bij je trainer



Wie, wat, waar...

Hier vindt U telefoonnummers en e-mailadressen van bestuursleden en commissies.

BESTUUR

Voorzitter	Bergse Heihoek 54	0412-652097
Koen Berghuis	5351 SL Berghem	voorzitter@scoss.nl
Secretaris	Asterstraat 31	0412-651154
Rob Vlak	5342 BL Oss	secretaris@scoss.nl
Penningmeester	Wilhelminasingel 64	0412-402046
Franka Hoeks	5351 CC Berghem	penningmeester@scoss.nl

TECHNISCHE COMMISSIE

Volwassen Coördinator	Zwaneveld 2309	024-3779556/06-46403227
Marieke van Munster-Snieder	6538 NT Nijmegen	mariekesnieder@hotmail.com
Fysiotherapeut	Gewandeweg 19	0412- 691002
Jan Slebus	5345 HM Oss	j.slebus@planet.nl

REDACTIE (clubblad@scoss.nl)

Peter Huijs	Plantsoen 30	0412-451911
	5384 EV Heesch	tenphuijs@home.nl
Charles Laheij	Tarwestraat 39	0412 - 644396
	5352 MK Berghem	chamada@hetnet.nl

WEBMASTER (webmaster@scoss.nl)

Vincent v.d. Broek	Rabarberveld 32	0412-633631
	5351 LD Berghem	
Dirk Langhout	Oude Litherweg 2	0412-691584
	5346 RT Oss	

LEDENADMINISTRATIE (ledenadministratie@scoss.nl)

Vincent v.d. Broek	Rabarberveld 32	0412-633631
	5351 LD Berghem	

EVENEMENTENCOMMISSIE (evenementen@scoss.nl)

Frans Dulfer	Beethovengarde 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
Frank Zwakhoven	Andoornweg 33 5361 PA Grave	0486-471673

SKEELERCOMMISSIE (skeeleren@scoss.nl)

Trudy van der Graaff	Zalm 16 5354 DG Oss	0412-636770
Dirk Langhout	Oude Litherweg 2 5346 RT Oss	0412-691584
Rubina Raaijmakers	Donzel 21 5388 PA Nistelrode	06-48864929
vacature		

KLEDINGCOMMISSIE (kleding@scoss.nl)

Helène Gremmen	Marsstraat 17 Berghem	0412-401536 06-25503126
Claudia van den Elzen	Plecht 9 5345 BT Oss	0412-645427



Van de penningmeester

De contributie van de vereniging is vastgesteld zoals in de overzichten hieronder is aangegeven. De peildatum voor het bepalen van de leeftijd voor het lidmaatschap is 1 juni en voor het bepalen van de bijdrage 1 september.

Contributie 2010-2011

Volwassenen (16 jaar en ouder)	€ 24,00
Kinderen t/m 15 jaar (jeuglid)	€ 12,00
Gezinslidmaatschap	€ 36,00

Schaatsbijdrage

Jeuglid (nog niet deelnemend op de baan)	gratis
Jeuglid t/m 11 jaar (deelnemend op de baan)	€ 37,00
Jeuglid van 12 t/m 15 jaar	€ 59,00
Volwassenen (16 jaar en ouder)	€ 80,00

Trainingsbijdrage

	1x/week	2x/week
Jeuglid van 8 t/m 11 jaar	€ 21,00	€ 42,00
Jeuglid van 12 t/m 15 jaar	€ 40,00	€ 80,00
Volwassenen (16 jaar en ouder)	€ 40,00	€ 80,00

De schaatsbijdrage voor donderdagavond wordt afgedragen aan het Triavium voor entree.

Kinderopvang van kinderen op de funbaan: € 2,50 per keer te betalen aan de begeleider/oppas.

Introducés: € 5,- per keer te betalen aan een van de aanwezige bestuursleden.

Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar het mailadres penningmeester@scoss.nl



Mesologie praktijk

“Beltane”

Geneeswijze gericht op chronische klachten.

Mesologie verbindt de kennis van traditionele geneeswijze met de inzichten van natuurwetenschappen en reguliere geneeskunde.

Een van de belangrijkste pijlers om een diagnose te kunnen stellen is Electro Fysiologische Diagnostiek (EFD). Dit is een techniek waarmee functie storingen van de organen kunnen worden bepaald door metingen op acupunctuurpunten.

Met vrijwel elke lichamelijke en psychisch gerelateerde klacht kunt u bij een Mesoloog terecht.
Enkele voorbeelden zijn;

- ✓ chronische moeheid, burnout klachten
- ✓ Huidklachten; bijv psoriasis, eczeem
- ✓ Menstruatie-/overgangsklachten
- ✓ Allergieën
- ✓ Migraine
- ✓ Nek, rug en schouderklachten

Consulten worden -afhankelijk van uw verzekeraar- geheel of gedeeltelijk vergoed.

GERJANNE THARNER

**Kromstraat 126, Oss
Tel: 06 48 27 80 52
beltane@kabelfoon.net**

Rijden met je benen of je hoofd?

Mentale training in het schaatsen

Door: Miranda van der Loo

Met de foutieve wissel in Vancouver werd het nog maar eens duidelijk, om goed te schaatsen, moet het ook in je hoofd goed zitten. Commerciële schaatsploegen gebruiken hiervoor al langer sportpsychologen of mental coaches. Maar ook buiten de top is er steeds meer aandacht voor de mentale aspecten van sport en training. Kortgeleden heeft Edith Rozendaal, de zus van marathonschaatser Miel Rozendaal, hierover een boek geschreven: Sportgek (Uitgeverij Tirion Sport, 2010). In het kader van mijn ST3-trainersopleiding beschrijf ik in dit artikel enkele inzichten uit de mentale training. Immers, ook niet-olympische toppers moeten hun hoofd er bij houden.

Soms lukt het, het perfecte rondje of zelfs de perfecte wedstrijd. Alle klappen zijn raak, het lijkt vanzelf te gaan. Aan de andere kant zijn er die keren dat je wel op de ijsbaan bent, maar met je hoofd nog bij het werk of de school. Of dat je tijdens een wedstrijd meer bezig bent met het publiek en de uitslag dan met het schaatsen zelf. Je aandacht ergens op richten kost energie en als je let op het een, gaat dat vaak ten koste van iets anders. Er is onderzoek gedaan naar de optimale prestatiemodus van sporters, dus naar die keren dat het supergoed en vanzelf lijkt te gaan. Dit wordt 'flow' genoemd en heeft een sterke relatie met aandacht. In deze toestand zijn sporters volledig geconcentreerd op wat ze aan het doen zijn en tegelijk alert en ontspannen, ze genieten van wat ze doen.

Maar hoe zorg je er nu zelf voor dat je zo optimaal mogelijk geconcentreerd raakt en blijft? Belangrijk is je te richten op wat je aan het doen bent, dat kan op verschillende manieren. Je kunt je focussen op één detail (smal) of juist op het grotere geheel (breed), je kunt je richten op wat je zelf ervaart (binnen) of op wat om je heen gebeurt (buiten). De combinaties van deze manieren leveren vier soorten aandacht op. Hier volgen een paar

voorbeelden om dit te verduidelijken. Al schaatsend kun je bijvoorbeeld letten op de plaatsing je voet (binnen-smal), het gevoel van voortglijden over de ijsbaan (binnen-breed), het volgen van rode lijn (buiten-smal) of het bijhouden van een groepje (buiten-breed).

Vaak heb je zelf een voorkeursstijl, maar als je afgeleid bent, kan het kiezen voor juist een ander aandachtspunt helpen je aandacht terug te brengen bij het schaatsen. Nog een belangrijke tip hierbij: wanneer je ergens je aandacht op richt, besteed dan tegelijkertijd zo min mogelijk aandacht aan de dingen die je afleiden. Hoe harder je deze namelijk weg probeert te duwen, hoe meer aandacht je daaraan eigenlijk besteed. Je hersenen hebben namelijk moeite met het woord NIET. Probeer maar eens NIET aan roze olifanten te denken, wat gebeurt er....? Je hersenen evalueren elke gedachte of deze geen roze olifanten betreft en zo denk je dus steeds aan roze olifanten.

Naast onvoldoende concentratie kan ook angst in de weg staan om het goede schaatsgevoel te bereiken. Dit komt veel voor, variërend van bang zijn om te vallen tot angst om niet goed te rijden tijdens een wedstrijd. Je hoofd zit je dan letterlijk in de weg. Je denkt 'als ik maar niet val, als ik maar niet verlies' en je kunt je daardoor minder concentreren op het schaatsen zelf, het leidt af en kost energie. Ook hierbij gaat het verhaal over het woordje 'NIET' weer op: Als je denkt 'ik wil niet vallen', of 'als ik maar niet te langzaam ben' dan denk je eigenlijk juist aan vallen of slecht rijden. En het vervelende is, dat je lijf vanzelf volgt. Als je jezelf in gedachten ziet verliezen of vallen, levert dit stress op. Hierdoor ben je niet alleen afgeleid, maar kun je ook verkrampen, waardoor je coördinatie minder wordt en de kans op vallen of slecht rijden juist groter wordt. Vervang je gedachten actief door wat je WEL gaat doen: 'ik sta stevig in de bocht' of 'ik maak krachtige slagen om hard te gaan'. Hiermee gaan je gedachten terug naar wat je wel moet doen en raak je minder verkramp.

De kracht van beelden, visualisatie kun je zelfs gericht inzetten, bijvoorbeeld om nieuwe onderdelen van de schaatstechniek in te laten slijten. Bijvoorbeeld wanneer je jezelf wilt aanleren om

zijwaarts af te zetten. Oefen dan om jezelf voor te stellen hoe dat voelt: Je plaatst je schaats, voelt de druk toenemen tot het moment dat je schaats teruggestuurd is en je vanuit je hak vervolgens wegstrekt. Dit oefen je dan op het ijs, maar ook op de bank, in de trein, in de file. Gebruik hierbij zoveel mogelijk zintuigen, dus 'zie' het jezelf niet alleen doen, maar probeer ook je voor te stellen hoe een beweging voelt en hoe het klinkt als je schaats op het juiste moment het ijs raakt. Hoe concreter je de voorstelling maakt, hoe effectiever dit is.

Sterker nog, ook beelden van andere schaatsers kunnen helpen bij het aanleren van een beweging. Neurologen hebben aangetoond dat wanneer we kijken naar een sport, onze hersenen de beweging die we zien, simuleren. In je brein zijn dan dezelfde patronen zichtbaar als wanneer je hersenen werkelijk de instructies voor het uitvoeren van de beweging naar de spieren sturen. Wanneer je dus thuis op de bank naar de Worldcup zit te kijken, zijn je hersenen dus eigenlijk aan het schaatsen. Dit effect treedt trouwens alleen op als je bewegingen ziet, waarmee je zelf bezig bent geweest, hoe herkenbaarder de beweging die je ziet, hoe sterker dit effect is. Van alleen schaatsen op tv kijken, leer je dus geen schaatsen. Maar als je zelf schaatst, kun je van kijken naar schaatsen wel degelijk beter gaan rijden!



*Voedingsadviezen
Sport massage
Skate lessen*

Voor Uw complete begeleiding in de sport

Trudy van der Graaff
06-55363998



Van de Skeelercommissie

Allereerst wil de commissie even stilstaan bij zichzelf. Marco van Grunsven heeft te kennen gegeven zich terug te willen trekken uit de skeelercommissie.

Wel wil hij zich blijven verbinden aan de Nightskates. Marco bedankt voor je jarenlange inzet voor de commissie.

De skeelercommissie bestaat nu uit Trudy v.d. Graaff, Rubina Raaijmakers en Dirk Langhout en een vacature. Als je interesse hebt, laat dit even weten via skeeleren@scoss.nl.

Terugblik seizoen 2009-2010

Deelname

Er namen dit jaar 13 volwassenen en 20 kinderen deel aan de skeelertrainingen

Clubkampioenschappen

SCOSS heeft in een weekend een clubkampioenschap gehouden voor zijn skeelerende leden. De kampioenen zijn:

- Heren: Jeroen Wijdeven
- Dames Mebeline Boon
- Meisjes Kadetten Manon Gremmen
- Jongens Kadetten Jeroen Schets
- Meisjes pupillen 1 Janne v.d. Elzen
- Meisjes pupillen 2 Noortje Gremmen
- Jongens pupillen 2 Daniel van Rijswijk
- Meisjes pupillen 3 Marije van Rijswijk
- Jongens pupillen 3 Teun Verhoeven

Maasdijk Marathon

Organisatorisch valt er nog wel wat te verbeteren, maar het evenement is zeer zeker geslaagd te noemen. Er was vanuit SCOSS een ruime deelname, zowel bij het skeeleren als bij het hardlopen.

SP-Multisport evenement

De SP wilde graag een zomerse versie van Winterland maken met deelname aan verschillende sporten. Ook SCOSS werd uitgenodigd. Helaas is het niet gelukt vanwege gebrek aan geschikte bestuursleden die voldoende tijd konden besteden en gebrek aan geld, ook was er een verschil van inzicht.

Nightskates

Als gevolg van de vele regels wordt het steeds moeilijker de vergunning rond te krijgen. Dit jaar is de eerste nightskate niet doorgegaan vanwege een negatief advies van de politie. Ze konden, ondanks een tijdige aanvraag vanuit SCOSS, niet voldoende capaciteit leveren voor begeleiding. De Nightskates kenden een wisselende hoeveelheid deelnemers, maar werden door de deelnemers zeer gewaardeerd.

Toerkanjers

Dit jaar zijn er minder SCOSS-ers geweest die in den lande aan toertochten mee hebben gedaan. De redenen daarvoor zijn divers. Maar ook dit jaar is het met name bij de dames en meisjes weer zeer spannend wie zich de toerkanjer van 2010 mag noemen. Bij de heren is het iets minder spannend:

Heren:	Freek 142 km	Dames:	Rubina 172 km
Jongens:	Indy 42 km	Meisjes:	Annemiek 243 km

De volledige lijst staat aan het eind van de terugblik over 2009-2010.

Skeelerbaan

We zijn dit jaar in overleg gegaan met de gemeente om te kijken welke mogelijkheden er zijn om een skeelerbaan aan te leggen. Vanuit de club zijn Jan-Marten en Ruurd aangeschoven om mee te denken en opties te bekijken. Het is nu nog te vroeg hier iets over te vertellen. Wellicht volgend jaar meer.

Beach Flag

Namens de skeelercommissie heeft Trudy een Beachflag besteld voor gebruik bij de wedstrijden en de Nightskates.

Maar natuurlijk kan de beachflag ook bij andere evenementen gebruikt worden.

Jan Friessen bokaal

Dit jaar heeft Freek Huizing de Jan Friessen bokaal mogen ontvangen vanwege getoonde enthousiasme en omdat hij enorm vooruit gegaan is en bijna altijd aanwezig is geweest op training.

Volgend seizoen

Komend seizoen wil de skeelercommissie verder gaan met het onderzoek naar de skeelerbaan. En natuurlijk met het geven van trainingen, het toerkanjerklassement, de Jan Friessen Bokaal, het meehelpen bij de Maasdijk Marathon en het houden van Nightskates.

Overzicht toertochten skeelers 2010

Naam	tochten	km	gem km per tocht
Dirk ***	12	455	37,92
Annemiek	7	243	34,71
Trudy ***	6	234	39,00
Janne	5	202	40,40
Rubina	4	172	43,00
Manon	4	162	40,50
Freek	4	142	35,50
Claudia	5	134	26,80
Denise	3	102	34,00
Jan	2	70	35,00
Claudia van H	2	62	31,00
Margrit	2	62	31,00
Helene	2	50	25,00
Marc	1	46	46,00
Mebeline	1	46	46,00
Charles	1	42	42,00
Fred	1	42	42,00
Indy	1	42	42,00
Lonneke	1	42	42,00
Marco	1	42	42,00
Martin	1	42	42,00
Paul	1	42	42,00
Noortje	1	20	20,00
Dana	1	10	10,00
Harry	1	10	10,00
Teun	1	10	10,00

*** Buiten mededinging

SCHAATS - SKEELER SPORT

brun.nl
HEUMEN



(024) 358 72 60 **www.brun.nl**

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



Kleding en diversen

Voor vragen/bestellingen van de clubkleding contact opnemen met Helene Gremmen: 0412-401536.

Aangeboden en gezocht

Voor het aanbieden en zoeken van kleding, schaatsen en skeelers kan iedereen gebruik maken van de website.

De website heeft een aparte rubriek 'Te koop'. Daar kan ieder lid schaats- en skeelerspullen te koop aanbieden en vragen.

Advertenties

Kopij voor de advertenties aanleveren aan clubblad@scoss.nl

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

info@tuinontwerpnederland.nl



Vrienden van SCOSS

Jan Slebus & Hans Wijnakker



VRIENDEN VAN SCOSS



OOK HIER UW NAAMSVERMELDING

WORDT DAN DONATEUR VOOR €50 PER JAAR

Contact:
Secretaris Rob Vlak
Tel: 0412-651154
E-mail: secretaris@scoss.nl

Redactie: clubblad@scoss.nl