

*Jaargang 15 nummer 2*  
*20 juni 2011*



***SCOSS***  
*schaatsclub oss*

## ***Inhoudsopgave***

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Van de bestuurstafel .....                               | 2  |
| Wedstrijd 1 juli 2011 in Oss .....                       | 4  |
| Stehmann-competitie Zuid .....                           | 5  |
| De Maasdijkmarathon (1) .....                            | 8  |
| De Maasdijkmarathon (2) .....                            | 10 |
| Herinneringen aan het 3 <sup>e</sup> Lustrum SCOSS ..... | 14 |
| Vacature: Lid skeelercommissie .....                     | 25 |
| Vacature: Verkeersbegeleider (6x) .....                  | 26 |
| Het SCOSS Skeelerkamp 18 en 19 juni .....                | 27 |
| Van de redactie .....                                    | 30 |
| Looptraining voor de jeugd .....                         | 30 |
| Bostraining .....                                        | 31 |
| Kleding en diversen .....                                | 32 |
| Van de penningmeester .....                              | 33 |
| Vrienden van SCOSS .....                                 | 40 |





## ***Van de bestuurstafel***

Op 9 april hebben we als vereniging een geweldig lustrumfeest gehad. Van jong en oud waren de reacties erg positief en de mooie rugzak als aandenken maakte het feest compleet. Hierbij willen we Gerjanne,

Frans en Ruurd uit de grond van ons hart bedanken voor het organiseren van het mooie feest.

Een ander geslaagd evenement was de Maasdijkmarathon op 22 mei waar Scoss aan meegewerkt heeft en present was met skeeleren, estafette en triathlon. Mooi als je op de 'eigen' dijken je sport kunt bedrijven en de vereniging kunt laten zien.

Het bestuur heeft dit jaar al weer een aantal keren vergaderd en wil een aantal onderwerpen met jullie delen.

Franka Hoeks heeft aangegeven te willen stoppen als penningmeester, dus deze functie komt vacant. We zijn op zoek naar een nieuwe penningmeester, die het stokje van Franka wil overnemen. Laat ons weten als je belangstelling hebt voor deze functie of als je daar meer informatie over wilt hebben.

Vanuit SCOSS is zoveel belangstelling voor het fietsen samen met TRIOSS, dat deze vereniging een stop voor SCOSS-leden heeft moeten invoeren. We willen daarom gaan kijken of een eigen fietsgroep haalbaar is en hoe we dit dan als Scoss zouden kunnen gaan faciliteren. Maar hoe groot is de belangstelling precies om in groepsverband te gaan fietsen? Daarom vragen we jullie om de belangstelling daarvoor aan het bestuur kenbaar te maken. Als er animo genoeg voor is, dan gaan we kijken hoe we dit kunnen regelen.

De verenigingen die schaatsen in het Triavium hebben besloten om een baanvereniging te gaan oprichten. Het doel van deze vereniging is het coördineren van de verenigingsoverstijgende activiteiten. Denk bijvoorbeeld aan wedstrijden en gezamenlijke training voor de jeugdselectie. Ook Scoss zit daarbij aan tafel.

Aan de statuten voor de nieuwe vereniging wordt gewerkt en die zullen te zijner tijd ter goedkeuring worden voorgelegd aan de besturen en de algemene ledenvergaderingen.

In de skeelertak worden verschillende activiteiten ondernomen. Activiteiten waar ook altijd vrijwilligers voor nodig zijn. Kijk even naar de agenda op de website om te zien welke activiteiten er allemaal zijn. Omdat de skeelerclub relatief klein is, doet het bestuur een verzoek aan de hele vereniging om een handje te helpen, zodat de activiteiten doorgang kunnen vinden. In dit nummer is een aantal vacatures opgenomen voor activiteiten waarvoor leden worden gezocht.

Op 1 juli a.s. is er op De Geer een skeelerwedstrijd van de regio Zuid-Nederland voor de jeugd. De skeelerbestuurders zijn nu druk bezig met de organisatie daarvan en kunnen die dag helpende handen goed gebruiken. Kom helpen en kijken naar de eerste regionale wedstrijd op 1 juli in Oss. Verderop in dit nummer vind je daar meer informatie over.

Verder is er natuurlijk weer de zomertraining op de donderdagavond. Deze training vindt plaats bij de Naaldhof en begint om 19.30 uur.

Zoals jullie kunnen lezen in het clubblad, zitten de leden in de zomer niet stil, maar zijn met allerlei sportieve activiteiten bezig. De een is druk met skeeleren en de ander houdt zich in vorm met hardlopen en fietsen voor het nieuwe schaatsseizoen. En de hele fanatieke doen aan alles mee.

Een goede zomervakantie toegewenst.  
Tot ziens op een van de activiteiten,

Koen Berghuis

## ***Wedstrijd 1 juli 2011 in Oss***

Voor iedereen is het wedstrijd rijden leuk om te doen, er wordt uitermate goed gereden en de sfeer onderling is prima. We moeten met ingang van dit seizoen ook voor juryleden zorgen en dat is nooit een probleem, de ouders vinden het leuk om te helpen. Dat geeft ons ook de kracht om ja te zeggen op de vraag aan ons om een wedstrijd te organiseren.

Op 1 juli 2011 gaat onze eerste officiële wedstrijd van start op De Geer. Dit is een kampioenschap voor de jeugd van Zuid-Nederland en dat wordt verreden over een korte en een lange afstand. Natuurlijk hebben we hier wel vrijwilligers en publiek voor nodig. De wedstrijd begint om 19.00 uur en is op ons eigen rondje aan het Grevelingenmeer op het industrieterrein De Geer. Dus als je het leuk vindt om te komen kijken, ben je van harte welkom. We kunnen ook hulp gebruiken, zowel van te voren als op de avond zelf. Aanmelden kan bij Dirk Langhout en bij mij via [Skeeleren@Scoss.nl](mailto:Skeeleren@Scoss.nl).

Trudy van der Graaf



## ***Stehmann-competitie Zuid***

De skeelerjeugd doet ook dit jaar weer mee aan de Stehmann-competitie. We hebben al drie wedstrijden achter de rug en als dit Scoss-nummer uitkomt, hebben we de vierde ook al gehad. We zijn alle wedstrijden getrakteerd op prachtig weer, in Nieuwkuijk dreigde het even te gaan regenen, maar dat werd ons bespaard. Skeeleren in de regen is namelijk geen pretje, maar de wedstrijden gaan toch gewoon door. Dit jaar hebben we tot nu toe gewoon geluk gehad.



Na een goed schaatsseizoen was het voor de meeste jeugd wel weer even wennen om zich te verplaatsen op de wielen, dus eerst eens goed trainen en dan pas echt resultaat verwachten. De eerste wedstrijd was al twee weken na afloop van het schaatsseizoen, dus wel heel erg vroeg. We gingen zonder hoge verwachtingen naar de eerste wedstrijd in Schijndel. Daar werd gewoon erg hard gereden door het hele team, we behaalden zelfs twee podiumplaatsen, Lonneke werd tweede en Jeroen werd derde. We hadden ook een nieuwkomer, Shihaab, die het allemaal geweldig vond



om mee te rijden. Op zijn gewone skates en met een big smile reed hij lekker zijn rondjes mee. Wat hij het leukste vond was de onderlinge sfeer en hij besloot gelijk nieuwe skeelers te kopen en mee te doen aan de volgende wedstrijden. Er werden deze wedstrijd diverse persoonlijke records gereden en tijdens de afvalkoers werd er flink gestreden en gevochten voor een plaats bij de finale. Zo hard zelfs, dat Jaccoline onderuit gereden werd.

De volgende wedstrijd was in Stevensbeek, ook weer met prachtig weer, dat maakt toch wel de wedstrijd. Deze baan is erg geliefd bij de jeugd, een 333-meterbaan, vergelijkbaar met de schaatsbaan in Nijmegen. Ook hier weer twee podiumplaatsen: Lonneke weer tweede en Teun



derde. Lonneke gaat het steeds beter doen en als de bochten beter gaan, weet ik zeker dat ze naar een eerste plaats kan rijden. Gelukkig geen valpartijen van betekenis, dus redelijk ongeschonden door de wedstrijd heen gekomen. Ook nu in de punten, waarbij Manon al weer beter in vorm kwam en naar een vierde plaats reed.

Derde wedstrijd in Nieuwkuijk, iets minder weer, beetje koud, maar wel droog. Deze baan is iets minder geliefd, omdat een bocht niet lekker loopt en te smal is, waardoor er vaak veel valpartijen ontstaan. Dat was helaas nu ook het geval. Marije viel, maar stond gelijk weer op en ging heel fanatiek weer verder, grote klasse.

Maar Manon maakte het helemaal te gek. Tijdens de puntenkoers ging ze onderuit en nam nog twee andere rijdsters mee. Maar Manon stond weer op en reed zo hard weer door dat ze uiteindelijk toch nog tweede werd in die wedstrijd en ook in het eindklassement . Goed gedaan, dat getuigt van mentaliteit. Jammer genoeg ging Jaccoline ook onderuit, klapte tegen een hek aan met haar enkel en heeft de wedstrijd niet meer meegereden. Naar verluidt gaat het weer goed met haar. Toch was dit een goede wedstrijd, er werd snel gereden en we hebben steeds meer aansluiting met de rest van de rijders. En het is prachtig om te zien, dat Sanne en Jeroen een 5 kilometer moeten rijden en die dan gewoon uitrijden. De tegenstand die zij krijgen, is groot, maar ze doen het toch maar. En Jeroen werd weer mooi derde.





## ***De Maasdijkmarathon (1)***

De tweede editie van de Maasdijkmarathon was er een van veel mogelijkheden: skeeleren, hardlopen, kanoën, roeien, steppen en een triathlon. Ik vond het nodig om de skeelers te verruilen voor de triathlon. Door allerlei omstandigheden ging het trainen iets minder, maar ik vond dat het toch maar moest en om 11 uur gingen we van start. Martin Hoeks was mede van de partij en ook Paul van Oorschoot, die helaas zelfs zijn lidmaatschap verruild heeft van Scoss voor Trioss. Het was redelijk koud weer, net boven de 16 graden en zonder wetsuit heb je het dan wel koud.

Tijdens het zwemmen knalde ik recht tegen iemand op, die al voorbij de tweede boei was, maar ook de weg een beetje kwijt. Zonder lijnen was het ook eigenlijk niet te doen. Met paarse benen en armen begon ik aan de fietstocht en dat viel niet helemaal mee, omdat er toch wel wat zijwind en soms tegenwind stond. Na het fietsen kwam het lopen en dat was ook lekker zwaar. Uiteindelijk toch gefinisht en redelijk moe. Maar tevreden kon ik toch weer terugzien op een triathlon na er twee jaar helemaal uit gelegen te hebben. Martin en Paul hadden een prima triathlon gedaan, ze waren zeer tevreden met hun tijd en hadden er van genoten.

Ook heeft het Scoss team 1 weer gelopen en ze waren zelfs 25



minuten sneller dan vorig jaar. Sanne Veenstra presteerde het zelfs door eerst de skeelermarathon te rijden, gelijk om te kleden en met het scossteam mee te gaan lopen.

Deelnemers aan deze marathon waren: Caroline Veenstra: 5,5 km, Charles Laheij: 6,2 km, Nicolle van Rijswijk: 2,4 km, Jantina van Rijswijk: 6,8 km, Gerjanne Tharner: 8,4 km, Annemie Halsema: 5,5 km en Sanne Veenstra: 7,2 km.



Dit alles werd gedaan onder de bezielende begeleiding van Ans Rasing, die de marathonaafstand wel drie keer gefietst heeft en Willemien Veld.

Fantastisch was het hele evenement, misschien is het een optie om volgend jaar hier als club iets meer mee te doen en er een gezamenlijk evenement van te maken.

Trudy van der Graaff

## ***De Maasdijkmarathon (2)***

Een fanatieke toerrijder ben ik niet, maar de Maasdijkmarathon op 22 mei stond toch wel op mijn verlanglijstje. Het is in de fusiegemeente waarvoor ik werk en Scoss heeft de marathon meegeorganiseerd. Met name het parkoers is verbeterd, want vorig jaar was het laatste stuk over de kinderkopjes in Ravenstein geen feest, heb ik gehoord. Dit jaar was het parkoers skeelervriendelijker, al zaten er een paar bochten in van 180 graden en leek de 41<sup>e</sup> kilometer in Ravenstein over vers gelegde klinkers een korte handicaprace.

Omdat ik weinig rollende kilometers in de benen had, ben ik van tevoren toch wat tochtjes gaan maken. De leukste trainingskilometers waren het laatste weekend voor de marathon: een verkenning van het parkoers met Dirk, Mark en Mebeline op skeelers en Tineke op de fiets. Als afsluiting in Ravenstein koffie en appeltaart en een verzuchting, dat de wind volgende week ook net zo lekker in de rug zou mogen staan.

Zondagmorgen bij het opstaan eerst naar de buienradar kijken, want het spande of het op tijd droog zou zijn. Vroeg in de morgen nog een fiks onweer en behoorlijk wat buien, maar gelukkig was het bij de start en de hele verdere dag droog. De regen was op tijd weg, maar de wind bleef uit de westen waaien: dus voor het grootste deel lekker in de rug.

Skeelerend Scoss staat aan de start met Marc van den Berg, Dirk Langhout, Mebeline Boon, Peter Huijs, Lonneke Gremmen, Janne van der Elzen, Famke Veenstra en Noortje Gremmen en die worden stipt om 11 uur door de starter weggeschoten. We missen Hans Huizing, maar die meldt zich te laat bij de start en heeft er geen erg in, dat de meute al weg is. Hij start een minuut of tien later en zal in zijn eentje rijden.

Mark is er als een speer van door en ook Dirk geeft meteen de sokken. Maar dat zijn ook allebei onze hardrijders. Mebeline en ik besluiten samen te rijden, want we rijden ongeveer even hard en

dan heb je mooi profijt van elkaar. De hele tocht is een belevenis, overall mensen, gezelligheid, muziek en aanmoedigingen. Je vindt het bijna sneu als je de verzorgingsposten voorbij rijdt zonder iets aan te nemen.

Na een paar kilometer heeft ieder zijn tempo gevonden. Ons groepje wordt wat groter en anderen gaan in ons treintje mee. Maar gaandeweg blijken toch de Scosstechniek en –conditie de doorslag te geven. De tweede helft moet iedereen er een voor een toch af, op een voor ons onbekende skeeleraar na. Met z'n drieën doen we de laatste 15 kilometer in een fiks tempo. Onverstandig als hij is, wil onze onbekende bijna niet van kop wijken. Hij maakt minimale zijwaartse bewegingen met zijn benen, maar gaat toch lekker hard. De techniek, die je bij Scoss aangeleerd krijgt, is duidelijk anders. Met je heupen werken en met de buitenkant inzetten en dan een S-surve. Ik vergeet voor het gemak nog maar even het verplichte rustpunt voor je achterste been.

Ik begin te twijfelen aan mijn omslachtige techniek, onze voorganger skeelert als een statische minimalist, maar gaat wel erg hard. Maar de twijfel is niet nodig, vlak voor Ravenstein is ook de accu van onze onbekende leeg. We zijn nog met z'n tweeën over, net als bij de start.

De laatste kilometers wegen ook bij mij zwaar en ik voel bij elk stuk, dat niet normaal rechtdoor is, mijn techniek minder worden.



Als ik 180 graden op een fietspad moet draaien, lig ik bijna in de bosjes en de laatste kilometer in Ravenstein over verse klinkers doen mij herinneren aan het eerste uur, dat ik stoethaspelend op skeelers stond.

Ik verzucht wel eens, dat ik decennia eerder met skeeleren had moeten beginnen en ik zie mijn gelijk bevestigd als ik Mebeline 25 meter voor me soepel zie finishen. Ik hark voor mijn gevoel de finish over en zie tot mijn verrassing, dat ik sneller ben dan twee jaar geleden bij de marathon van Rotterdam. Wat zie je rood, zegt mijn eega, die mij opvangt en een stoel voor me regelt. Ja, hoe zou dat komen denk je van binnen, maar je bent nog te moe om iets gevats terug te zeggen. Tien minuten en een blikje fris later en zonder die lastige skeelers onder je voeten voel je je weer lekker en zie je een voor een de skeeleraars finishen, die uit jou treintje vielen. Normaal ben ik niet zo competitief, maar nu even lekker wel.

Mark is al eeuwen voor mij binnen en Dirk al een eeuw. Mark heeft heel hard gereden. Hij zat de laatste kilometers in een groepje bij de eerste tien, maar voelde en zag ergens in de



laatste kilometer onder zich een asje van een wielkje langzaam naar buiten komen. Hij moet stoppen om de zaak aan te draaien, maar komt toch weer bij zijn groepje en wordt negende in de einduitslag. Dus hij had nog over. Grote klasse, maar dat bevestigt ook dat je decennia eerder met skeeleren moet beginnen.

Vanaf mijn stoel en op mijn sokken zie ik Hans, die eeuwig jong blijft en de jongere jeugd van Scoss binnenkomen: Lonneke, Janne, Famke en Noortje. Claudia van den Elzen en Helène Gremmen hebben vanaf Lithoijen buiten mededinging meegereden en komen samen met Famke en Noortje binnen. Nog even napraten met appeltaart en koffie op het terras bij het Veerhuis en dan terug naar de start en naar huis.

Op de website van de wedstrijdfoto's zie ik een paar dagen later niet zoveel moois, jammer denk je. Maar de foto's van Peter Veenstra, die een paar weken later op de site staan, maken veel goed. Leuk dat hij die gemaakt heeft. Alleen wat keek je boos onderweg, zei hij. Ik was niet boos zei ik gevat, ik zag alleen rood.

Peter Huijs

## ***Herinneringen aan het 3<sup>e</sup> Lustrum SCOSS***

De altijd vooruitziende blik van ons aller SCOSS-bestuur voorzag al in november 2010 dat SCOSS in april 2011 vijftien jaar zou gaan bestaan. SCOSS had zich in die vijftien jaren van een klein schaatsliefhebbersclubje ontwikkeld tot een forse club met zowel schaatsers als skaters/skeeleraars. De onderlinge bekendheid van de leden wordt door de grootte van de club natuurlijk wat minder. De wielrijders kennen de mesrijders soms niet eens van gezicht, en ook de schaatsers kennen zelfs hun eigen trainingsgroepsleden lang niet alle van naam. De lustrumviering zou een mooi moment zijn om de onderlinge bekendheid te verbeteren en de banden te versterken.

Drie SCOSS-leden werden al rap met de eervolle taak belast om de lustrumviering te organiseren en dat triumviraat ging vanzelfsprekend voortvarend aan de slag. Het gezamenlijk prikken van de juiste datum voor de viering kostte hen slechts één vergaderavond en twee flessen wijn. Acht avonden, tachtig telefoontjes en driehonderdduizend e-mailtjes later was de grote dag aangebroken.

Herperduin was de gekozen locatie, 19 april 2011 werd de datum waarop honderd actieve schaats- en of skeelerenthousiaste SCOSSers zich in blijde verwachting bij BikeAdventure verzamelden. Iedereen bleek, aanvankelijk tot lichte schrik van sommigen, in groepen ingedeeld waarbij het organisatietrio het leuk geleden had om zo veel mogelijk 'onbekenden' bij elkaar in de groepen te stoppen.

Aan de hand van een A-4tje met pasfoto's van de beoogde groepsleden moesten de aangewezen teamcaptains in de door elkaar heen krioelende SCOSS-massa hun teams bijeen zien te scharrelen. Dat lukte wonderbaarlijk vlot en jong en oud in teams gemengd en twee teams met uitsluitend adolescenten konden na elkaar vertrekken voor de Grote GPS-Puzzeltocht door Herperduin.

Aangevoerd door Meesterbrein Ruurd en gewapend met een enorme lading uitdeelbare blikjes Ball's frisdrank (bedankt sponsor!) zeeg het organisatietrio neer in het zand aan de rand van het ven. Het fanatisme waarmee de opdrachten werden uitgevoerd varieerde nogal per groep en ook dat laat zich, gelegen op een picknickkleedje aan de bosrand in de zon, onverwacht uiterst genoeglijk observeren. Het uitzicht op en het contact met de langstreckende SCOSS-hordes was geweldig. Wat zijn al die SCOSSers bij elkaar toch een prachtig en opgewekt mooi volkje. Zó leuk dat zelfs de Nederlandse weergoden ons prachtig weer gunden.

Uren later was iedereen weer verzameld voor een drankje en de prijsuitreiking. De winnaars zullen zich hun fel bevochten overwinning natuurlijk tot in lengte van jaren herinneren. Tijd voor pauze was er nauwelijks want voort ging de Lustrumkaravaan, nu op naar De Kriekeput voor sterkere drank en eten.

Het zwembad stond exclusief voor de jeugdigen open. Het buffet paste prima in een cholesterolverhogend dieet, misschien wel mede daardoor kon de kok de SCOSSse eetlust in het begin niet helemaal bijhouden. Na het in razend tempo wegwerken van een scheepslading patat en ander gefrituurd heerlijk verdween de jeugd het water in en hadden de twintigplussers het rijk en de tap alleen.

Nog wat SCOSSers die overdag niet konden deelnemen voegden zich alsnog bij de door het dagprogramma vermoeiden. Als er niet tevoren een eindtijd was afgesproken zaten we daar nu met z'n allen nog. Na de fraaie lustrumspeech van de voorzitter werd het feest afgesloten met de individuele uitreiking van de enige echte SCOSS-Lustrum-Schaats-en-Skeeler-Rugzak. Een verrassing die al lang tevoren door Ruurd Breddels bedacht, geregeld en ook zwaar gesponsord werd.



Door de geweldige inzet en creativiteit van Gerjanne en Ruurd en de sportieve deelname van de SCOSS-leden mogen we met zijn allen terugkijken op een zeer geslaagde lustrumviering. Bedankt Gerjanne, bedankt Ruurd!

Frans Dulfer



























## ***Vacature: Lid skeelercommissie***

### ***Doel:***

Het mede coördineren van alle clubactiviteiten rondom het skeeleren.

### ***Plaats in organisatie:***

Skeelercommissie.

### ***Inhoud functie:***

In onderling overleg bepalen de leden de taakverdeling, hierbij een opsomming:

- Skeelerevenementen organiseren en organisatie coördineren
- Training organiseren en coördineren voor jeugd en volwassenen
- (Zomer)tochten uitzetten
- SCOSS op skeelergebied vertegenwoordigen
- Wedstrijd binnen Stehmann-competitie organiseren
- Instructie politie voor verkeersbegeleiding bijwonen

### ***Tijdsbesteding:***

Afhankelijk van taakgebied 2 uur per week in het skeelerseizoen tot gemiddeld 2 uur per maand.

### ***Informatie:***

Neem contact op met Dirk Langhout.

## ***Vacature: Verkeersbegeleider (6x)***

### ***Doel:***

Tijdens evenementen van de club verkeer regelen zodanig dat het betreffende evenement veilig doorgang kan vinden.

### ***Plaats in de organisatie:***

Lid, aansturing vanuit skeelercommissie.

### ***Inhoud functie:***

Het regelen van het verkeer rondom clubevenementen volgens de regels vastgesteld in de Nederlandse wet en aangegeven door de politie.

### ***Tijdsbesteding:***

- 1x per jaar, meestal eerste zaterdag in april 1,5 uur instructie politie bijwonen;
- 4x per jaar op vrijdagavond verkeersbegeleiding tijdens de Friday Night Skate Ball;
- 1x per jaar op vrijdagavond of zaterdagochtend/middag verkeersbegeleiding tijdens een wedstrijd voor Stehmann competitie.

### ***Informatie:***

Neem contact op met Dirk Langhout.



## ***Het SCOSS Skeelerkamp 18 en 19 juni***

Zaterdag 18 juni vertrok een kleine delegatie van de skeelergroep naar Dronten om daar de tenten op te slaan en om op de skeelerbaan van Flevonice te gaan skeeleren. Het doel was om een tijdrit over 5 km te rijden. Door de slechte

weersvoorspellingen ging niet iedereen mee, wat natuurlijk begrijpelijk was. Op de camping in Dronten aangekomen, was het nog steeds droog, de lucht werd zelfs zo af en toe een beetje blauw, dus vol goede moed vertrokken we toch naar Biddinghuizen. Daar

aangekomen en net de skeelers ondergebonden, ja je begrijpt het al, werden we getrakteerd op de eerste druppels.

Maar, zoals echte skeeleraars betaamt, lieten we ons niet van de wijs brengen en gingen vol goede moed door de regen ons eerste





verkenning rondje rijden van 5 kilometer. Het waaide behoorlijk en dat was ons geluk, want ondanks het feit dat we hard moesten vechten om tegen de wind in te komen, bracht deze wind ook droge lucht met zich mee en zo kon het toch gebeuren dat we ineens met z'n allen klaar stonden om de tijdrit te gaan rijden. Wonder boven wonder de hele tijdrit geen druppel gezien en we waren nog maar net klaar en daar kwam het weer met bakken uit de hemel. Maar niet getreurd, we hadden ons doel van het weekend al bereikt en we dropen letterlijk en figuurlijk af om eerst te douchen en daarna te genieten van een lekker bakkie koffie.



De tijdrit ging voortreffelijk, we hadden de baan helemaal voor ons zelf. Welke gek gaat er op zo'n dag ook skeeleren, wij dus. En nog goed ook. Manon kwam als eerste over de streep in 10.20, gevolgd door Janne in 11.08 en daarna ondergetekende in



11.23. Daarna Sanne en Marieke in 12.50, Famke in 14.50, gevolgd door Niek, onze nieuwste telg, in 16.27. Janna kwam hierna in 16.00, zij had een stukje korter gereden. Caroline volgde in 18.43 en Shahaab in 21.42.



Toen we helemaal waren bijgekomen, zijn we de boot van Marieke gaan bekijken die in Lelystad in de haven ligt. Na onze goedkeuring, een lekker drankje en even dobberen, vertrokken we naar het pannenkoekhuis van Hans en Grietje om onze buikjes vol te stoppen met een lekkere pannenkoek. Het was daar heel gezellig met veel leuke speeltuintjes en een leuk muziekje dat tot hilariteit van de jeugd om het kwartier gespeeld werd.

Weer op de camping aangekomen, werd de koffie aangezet en was het een gezellig samenzijn, zowaar in de buitenlucht, het weer bleef de hele avond tot 11 uur voortreffelijk. Daarna kwam de regen en bleef de regen. De hele nacht hebben we regen gehoord, ik althans, want de laatsten gingen om 4 uur slapen en de eerste waren om 6 uur al weer wakker en ik dus ook.

We mochten op de camping een schuur gebruiken om te ontbijten, zodat we niet hoefden te klooiën met bordjes in de tentjes. En

na het ontbijt de spullen opruimen, tenten weer afbreken en naar het zwembad, want van skeeleren kon niets



meer komen, het was te nat en je waaide uit je hemd. Dus met de hele groep het bad ingedoken en daar spelletjes gedaan. Na onze laatste gezamenlijke lunch ging de reis naar huis.

Het was een heel gezellig kamp, iedereen heeft goed meegedaan en lekker gepresteerd op de skeelerbaan. Dit vraagt zeker om een vervolg. Volgend jaar weer naar Biddinghuizen.

Trudy van der Graaff

## ***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](mailto:ledenadministratie@scoss.nl)

## ***Activiteitenkalender***



Kijk voor agenda van en berichten over alle activiteiten de website van Scoss. Onder de tabbladen agenda, nieuws en gastenboek vind je alles over trainingen, wedstrijden, toertochten en andere activiteiten.

## ***Looptraining voor de jeugd***

De looptraining voor de jeugd is inmiddels al weer in volle gang. Voor wie is die eigenlijk? Voor ALLE jeugd van Scoss.

Dus als je in de zomer al bezig wil zijn met het schaatsen, dan is dit de oplossing: we doen wat aan conditie, middels lopen in het bos, schaatssprongen in allerlei vormen, lenigheid, balans en we eindigen altijd met een spel.

De training wordt gegeven in het bos bij de Naaldhof en start om 18.00 uur op woensdagavond en duurt ongeveer tot 19.00 uur.

Neem altijd een bidon mee, gevuld met water, die hebben we voor de vochthuishouding nodig, maar ook voor andere doeleinden, die weer met de training te maken hebben.

Dus hierbij een oproep aan de jeugd van Scoss: kom lekker meetrainen in het bos bij de Naaldhof en bereid je voor op een spetterend winterseizoen.

Trudy van der Graaff

## ***Bostraining***

Enkele weken geleden is de droogtraining in de bossen bij de Naaldhof weer gestart. Blijkbaar is dit niet bij iedereen bekend, want de opkomst is tot nu toe wel erg mager! Ik wil bij deze toch nog maar eens benadrukken, dat deze training erg belangrijk is als voorbereiding op het schaatsseizoen. Door Jan Slebus en Gerjanne Tharner is er een uitgekiend trainingsschema uitgewerkt, dat als doel heeft blessures aan het begin van het winterseizoen tegen te gaan.

Maar er wordt ook aandacht besteed aan de conditie. Dit gebeurt inderdaad door middel van hardlooptrainingen. Ik weet dat dit een aantal mensen afschrikt, maar het hardlopen neemt maar een gedeelte van de training in beslag. Het vindt plaats op een rondje van ongeveer 400 meter in het bos, waardoor we altijd zicht op elkaar houden. Hoe hard of zacht je ook loopt. De training is voor iedereen geschikt: wel of geen hardloper en wel of niet geblesseerd. Bij deze roep ik jullie op om toch maar eens de stoute schoenen aan te trekken en een keertje te komen proefdraaien. Buiten dat het goed voor je is, is het ook nog erg gezellig. En waar kun je nu nog voor €10,-- een heel zomerseizoen bezig zijn?

Wanneer, waar en hoe laat: donderdags, de Naaldhof in Oss, van 19.30 tot 20.30 uur.

Rob Vlak



## ***Kleding en diversen***

De dagen waarop je schaatskleding kunt passen en bestellen zijn: woensdag 24 en donderdag 25 augustus en dinsdag 30 augustus. Vanaf 19.00u. Adres: Marsstraat 17 in Berghem. Als deze pasdata niet uit komen, kun je altijd contact opnemen met Helène Gremmen.

Julie zullen ze wel al gezien hebben: de prachtige skeeler- en schaatstassen van het lustrum. Wie er toen niet bij was, maar toch zo'n prachtige tas wil hebben kan zich melden bij Helène Gremmen. Ze zijn nu te koop voor de unieke prijs van maar € 25,-. Zo lang de kleine voorraad strekt.

Voor alle vragen rond-Scosskleding kun je contact opnemen met de kledingcommissie: [kleding@scoss.nl](mailto:kleding@scoss.nl). Je kunt ook bellen met Helène Gremmen: 0412-401536.

### ***Aangeboden en gezocht algemeen***

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.

### ***Te koop aangeboden***

Rollerskates van het merk Stuf maat 41 met 4 wielen van 82 mm en een nieuw remblok. De skates zijn nieuw, er is 2x op gereden, nieuwprijs € 100,=.

Schaatsen met schoenen van Mogema type MG-XR5 maat 40 of 41, het is een thermoplastische schoen, de ijzers zijn van Raps V8. De Schaatsen zijn in zeer goede staat. Nieuwprijs schaatsen ca. € 400,=. De schaatsen zijn geslepen en zo te gebruiken. Doe een aanvaardbaar bod. Info Han Derksen 0412-625200.

### ***Advertenties***

Kopij voor de advertenties aanleveren aan [clubblad@scoss.nl](mailto:clubblad@scoss.nl).





## ***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 (jeugdlid) | € 12,00 |
| Gezinslidmaatschap              | € 36,00 |

### **Schaatsbijdrage**

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

### **Trainingsbijdrage**

|                                 | <b>1x / week</b> | <b>2x / week</b> |
|---------------------------------|------------------|------------------|
| Jeugdlid van 8 t/m 11 jaar      | € 21,00          | € 42,00          |
| Jeugdlid 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 e-mailadres [penningmeester@scoss.nl](mailto:penningmeester@scoss.nl).



## Wie, wat, waar...

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

### BESTUUR

|                       |                       |                                                                      |
|-----------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Koen Berghuis         | Bergse Heihoek 54     | 0412-652097                                                          |
| <b>Voorzitter</b>     | 5351 SL Berghem       | <a href="mailto:voorzitter@scoss.nl">voorzitter@scoss.nl</a>         |
| Rob Vlak              | <b>Asterstraat 31</b> | <b>0412-651154</b>                                                   |
| <b>Secretaris</b>     | <b>5342 BL Oss</b>    | <a href="mailto:secretaris@scoss.nl">secretaris@scoss.nl</a>         |
| Franka Hoeks          | Wilhelminasingel 64   | 0412-402046                                                          |
| <b>Penningmeester</b> | 5351 CC Berghem       | <a href="mailto:penningmeester@scoss.nl">penningmeester@scoss.nl</a> |

### TECHNISCHE COMMISSIE

|                              |                  |                                                                            |
|------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Marieke van Munster-Snieder  | Zwaneveld 2309   | 024-3779556/<br>06-46403227                                                |
| <b>Volwassen Coördinator</b> | 6538 NT Nijmegen | <a href="mailto:mariekesnieder@hotmail.com">mariekesnieder@hotmail.com</a> |
| Jan Slebus                   | Gewandeweg 19    | 0412- 691002                                                               |
| <b>Fysiotherapeut</b>        | 5345 HM Oss      | <a href="mailto:j.slebus@planet.nl">j.slebus@planet.nl</a>                 |
|                              |                  | <a href="mailto:clubblad@scoss.nl">clubblad@scoss.nl</a>                   |

### REDACTIE

|                |                 |                                                          |
|----------------|-----------------|----------------------------------------------------------|
| Peter Huijs    | Plantsoen 30    | 0412-451911                                              |
|                | 5384 EV Heesch  | <a href="mailto:tenphuijs@home.nl">tenphuijs@home.nl</a> |
| Charles Laheij | Tarwestraat 39  | 0412 - 644396                                            |
|                | 5352 MK Berghem | <a href="mailto:chamada@hetnet.nl">chamada@hetnet.nl</a> |

### WEBMASTER

|                    |                       |             |
|--------------------|-----------------------|-------------|
| Vincent v.d. Broek | Rabarberveld 32       | 0412-633631 |
|                    | 5351 LD Berghem       |             |
| Dirk Langhout      | Laan der IJzertijd 17 | 0412-691584 |
|                    | 5347 HB Oss           |             |

### LEDENADMINISTRATIE

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

### EVENEMENTENCOMMISSIE

|                 |                       |             |
|-----------------|-----------------------|-------------|
| Frans Dulfer    | Beethovengarde 176    | 0412-644255 |
|                 | 5344 CK Oss           |             |
| Mickel Douma    | Hert. Johannasingel 3 | 0412-627519 |
|                 | 5345 AH Oss           |             |
| Ans Rasing      | Oijenseweg 88         | 0412-641512 |
|                 | 5345 SW Oss           |             |
| Frank Zwakhoven | Andoornweg 33         | 0486-471673 |
|                 | 5361 PA Grave         |             |

| <b>SKEELERCOMMISSIE</b> |                                      | <a href="mailto:skeelers@scoss.nl">skeelers@scoss.nl</a> |
|-------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Trudy van der Graaff    | Zalm 16<br>5354 DG Oss               | 0412-636770                                              |
| Dirk Langhout           | Laan der IJzertijd 17<br>5347 HB Oss | 0412-691584                                              |
| Rubina Raaijmakers      | Donzel 21<br>5388 PA Nistelrode      | 06-48864929                                              |
| vacature                |                                      |                                                          |
| <b>KLEDINGCOMMISSIE</b> |                                      | <a href="mailto:kleding@scoss.nl">kleding@scoss.nl</a>   |
| Helène Gremmen          | Marsstraat 17<br>Berghem             | 0412-401536<br>06-25503126                               |
| Claudia van den Elzen   | Plecht 9<br>5345 BT Oss              | 0412-645427                                              |

## 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



## 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**



## **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**





*Voedingsadviezen*  
*Sport massage*  
*Skate lessen*

*Voor Uw complete begeleiding in de sport*

***Trudy van der Graaff***  
***06-55363998***

**SCHAATS - SKEELER SPORT**

**brun.nl**  
**HEUMEN**



**(024) 358 72 60    www.brun.nl**

Reina Máxima is een modern zespersoons appartement, gelegen in de gezellige en sfeervolle wijk Poble Sec in Barcelona.  
Reina Máxima is a modern six-persons apartment settled in the cosy and trendy neighbourhood Poble Sec in Barcelona.



*Saludos desde Barcelona*



**B**arcelon **A**partment

**www.barcelon-a-partment.com**

# Jan Slebus & Hans Wijnakker



## Vrienden van SCOSS

VRIENDEN  
VAN  
SCOSS



**OOK HIER UW NAAMSVERMELDING**

**WORDT DAN DONATEUR  
VOOR €50 PER JAAR**

Redactie: [clubblad@scoss.nl](mailto:clubblad@scoss.nl)

Contact:  
Secretaris Rob Vlak  
Tel: 0412-651154  
E-mail: [secretaris@scoss.nl](mailto:secretaris@scoss.nl)