

*Jaargang 16
nummer 1
1 maart 2012*



SCOSS
schaatsclub oss

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	1
Van de bestuurstafel.....	2
Clubwedstrijd zaterdag 31 maart 2012.....	5
Waar gaan we met SCOSS naar toe?	6
Wat doet SCOSS allemaal?	7
De SCOSSagenda	8
Kortebaanwedstrijd op het Ganzenven	9
Vier SCOSSers en de Molentocht	13
De Elfstedentocht van Bernice Westrek	14
Schaatsen op pantoffels en toch blaren?.....	21
NK allround junioren C	24
SCOSSkamp 2012 door Sanne	26
SCOSSkamp 2012 door Noortje.....	31
De snertmarathon	36
Vincent en Alpe d'HuZes 2012.....	39
Oss succes in Enschede	40
Goede prestatie Gijs op de NK jeugdmarathon.	42
Daan krijgt les van Stefan Groothuis.....	44
NK Schoolploegenachtervolging.....	48
Wie is Jan Slebus	49
Skeelerseizoen 2012.....	53
Zomertrainingen	55
Kleding	56
Diversen	57
Van de penningmeester	58
Wie, wat, waar... ..	59
Vrienden van SCOSS	66



Van de bestuurstafel

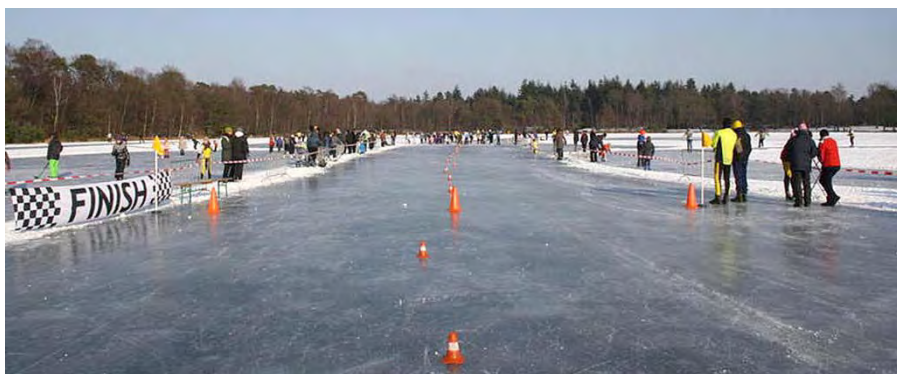
Hebben jullie ook zo genoten van deze periode met al het natuurijs? Van Brabant tot Friesland: op veel plekken natuurijs en de mogelijkheid van tochten. Mooi, dat het ijs op het Ganzenven zo snel dik genoeg was

om te kunnen schaatsen. Ook na de sneeuw bleef het ijs goed

dank zij Willy Sommerdijk, de boswachter van de gemeente, die samen met zijn ploeg met veel toewijding het ijs alle dagen heeft verzorgd. We hebben hem bedankt met een taart, die hij op de foto hiernaast in ontvangst neemt. Op het Ganzenven is ook de kortebaan-wedstrijd gehouden.



Friesland is z'n Elfstedentocht misgelopen, maar wij hebben toch maar mooi onze wedstrijd kunnen houden. In dit nummer vind je het verhaal en de foto's daarvan.





Ook hebben veel SCOSSers door het hele land mooie schaatstochten kunnen maken. Het geploeter op de kunstijsbaan was niet voor niks, alles wat we daar hebben geleerd, heeft geholpen om te kunnen genieten van natuurijs.

Jammer dat we voor de tocht der tochten pakweg twee dagen vorst te kort kwamen.

Eén SCOSSer, Bernice Westrek, heeft niet gewacht en heeft de Elfstedentocht met een aantal vriendinnen geschaatst, ook al leverde dit niet het felbegeerde kruisje op. Bewondering en

felicities voor deze prestatie!! Ze doet verslag van haar enerverende tocht in dit nummer. Heel leuk is de ervaring en het verhaal van Daan Karstens, die les heeft gekregen van wereldkampioen sprint Stephan Groothuis. De jonge SCOSSers



worden in wedstrijdverband steeds beter en ook dat levert steeds meer verhalen en prijzen op.

Zoals jullie weten wordt er gewerkt aan het formuleren van het beleid voor de komende jaren. In het clubblad wordt hier ook nog aandacht aan besteed. Het beleid moet uiteindelijk worden bekrachtigd op een ledenvergadering. Het bestuur roept alle SCOSSers op om naar die ledenvergadering te komen. Die is gepland op 29 maart om 20.00 uur in de kantine van AVOSS op de Rusheuvel.

Volgens het rooster komt de functie van secretaris beschikbaar. Een nieuwe secretaris moet in de algemene ledenvergadering in september benoemd worden. Rob Vlak heeft aangegeven dat hij zich niet opnieuw verkiesbaar stelt. Het bestuur is op zoek naar een nieuwe secretaris. Heb je belangstelling of wil je wat meer weten over de inhoud van de functie, neem dan contact op met een van de bestuursleden.

Het zomerseizoen staat weer voor de deur. In dit clubblad wordt dan ook weer veel informatie gegeven over de verschillende activiteiten die SCOSS al dan niet in samenwerking met andere verenigingen gaat verzorgen. Voor één activiteit wil ik nog apart aandacht vragen. Tijdens het SCOSSkamp hebben we gezien dat de jeugd erg veel plezier aan het mountainbiken heeft beleefd. Mountainbiken is als sport een mooie aanvulling op schaatsen. Is er iemand binnen de club die dit op wil pakken en deze activiteit eventueel in samenwerking met een andere club wil invullen?

Op de laatste schaatszaterdag, 31 maart, houden we weer onze clubkampioenschappen. Voor jong en oud onder het motto meedoen is belangrijker dan winnen. Leden die niet elke zaterdag op het ijs staan zijn ook van harte welkom. Laten we er een gezellige afsluiting van het schaatsseizoen van maken. Veel leesplezier in dit dubbeldikke winternummer.

Sportieve groet, Koen Berghuis

Clubwedstrijd zaterdag 31 maart 2012

Na het heerlijke natuurijs moeten we er eigenlijk nog niet aan denken, maar ook in het Triavium ligt nog maar een paar weken ijs. Tijd voor het jaarlijkse clubkampioenschap natuurlijk! Schrijf 31 maart alvast in je agenda, en geef je met het formulier op bij je trainer. Je kunt je ook per e-mail opgeven via: mariekesnieder@hotmail.com. En vergeet niet aan je trainer te vragen of je vast kunt oefenen met starten! We gaan er met zijn allen een leuke laatste ijsavond van het seizoen van maken! Met nog een ploegenachtervolging na de wedstrijd (als er tijd over is)!

Wanneer: zaterdag 31 maart 2012

Hoe laat: vanaf 17.15 uur tot circa 19.30, daarna borrel en prijsuitreiking

Waar: Triavium

Deelname: gratis

Afstanden

Jeugd zonder licentie: 167 m en 333 m

Jeugd met licentie: 333 m en 500 m

Volwassenen: 333 m en 500 m

Marieke van Munster-Snieder



Waar gaan we met SCOSS naar toe?

Vier leden van SCOSS hebben zich op de ALV van september vorig jaar aangemeld om een beleidsplan voor SCOSS op te stellen. Die vier leden zijn: Ans Rasing, Dirk Langhout, Wim van der Graaff en Ruurd Breddels. Wij hebben de afgelopen maanden diverse keren bij elkaar gezeten om te praten over de toekomst van onze schaats- en skeelerclub. In januari is de eerste aanzet voor een beleidsplan besproken in een vergadering van het bestuur. De belangrijkste punten daarvan kunnen we als volgt samenvatten:

- *Wij zien SCOSS als een vereniging van enthousiaste mensen die (met hun gezin) de mogelijkheid krijgen om door middel van sportieve inspanning op ontspannen wijze zichzelf te verbeteren in het skeeleren en/ of schaatsen. Om de prestatie te bevorderen en het verenigingsleven te intensiveren organiseert SCOSS naast de trainingen meerdere activiteiten.*
- *Wij willen een maximum stellen aan het aantal schaatsleden vanwege het wenselijk behoud van de onderlinge samenhang en het willen trainen op één en hetzelfde tijdstip. Wij willen het aantal skeelerleden bij SCOSS wel vergroten, zonder dat dit van invloed is op het ledenaantal dat (ook) wenst te schaatsen.*
- *Wij willen trainen voor het schaatsen op natuurijs en voor skeelertochten op de weg. We willen het plezier in het schaatsen/skeeleren over alle geledingen vergroten, het prestatieniveau verhogen van alle leden, de jonge potentiële schaatsters/skeelers in het bijzonder en schaats- en skeelersport organiseren voor het hele gezin.*
- *Als vereniging ondersteunen en faciliteren we ook de (jeugd-) leden die op wedstrijdniveau zich verder willen ontwikkelen, mits dit niet ten koste gaat van het recreatieve karakter van de vereniging.*

We gaan de veel uitgebreidere notitie van ons werkgroepje in een beleidsplan samenvatten. Dat beleidsplan wordt via het bestuur in een ledenvergadering op **29 maart** ter goedkeuring aan jullie aangeboden. Omdat het een officieel stuk is, zullen de statuten van SCOSS als leidraad gelden voor de goedkeuring.

Ans Rasing, Dirk Langhout, Wim van der Graaff en Ruurd Breddels

Wat doet SCOSS allemaal?

In de besprekingen voor het samenstellen van een beleidsplan (zie hierboven) kwam ik er achter wat er allemaal wordt georganiseerd door SCOSS.

Natuurlijk lees je er over in het ons clubblad, maar als je het op een rijtje zet wordt er erg veel gedaan.

Lees maar.

- Schaatsles en training voor families met krabbelbaantje voor de allerjongsten
- Marathontraining op donderdagavond (tijdens publieksuren)
- Wedstrijdtraining op woensdagmiddag/-avond
- Vier keer per jaar speciale schaatsactiviteiten: snertrace, minimarathon, Elfstedentocht, Sinterklaas
- Wedstrijddrijden onder begeleiding van een trainer bij een collegavereniging
- Deelname aan de Gelderse Poort
- Organisatie van evenementen op natuurijs
- Organisatie van schaatsactiviteiten tijdens Winterland in Oss
- Scosskamp in de winter
- Ondersteuning van incidentele schaatsactiviteiten door leden
- Het hele jaar door: looptraining één keer per week 's avonds (buiten) en jeugdtraining in de zomerperiode, ook buiten.
- Skeelertraining op maandagavond voor iedereen en op vrijdagmiddag/-avond voor jongeren
- Deelname aan Zuid-Nederlandse jeugdcompetitie
- Organiseren Friday Night Skates, regionale wedstrijden, toertochten, losse tochten in zomerperiode

- Skeelertrainingskamp in de zomervakantie
- Mee organiseren Maasdijkmarathon en skeelerclinic voor Maasdijkmarathon
- Fietstraining bij Trioss op dinsdagavond
- Jaarlijkse BBQ voor vrijwilligers
- Jaarlijkse SCOSSdag voor leden
- Uitgave clubblad

Kortom, je bent lid van een vereniging die erg actief is op veel fronten. We zijn met veel enthousiaste en betrokken leden en vrijwilligers, maar wil jij ook de handen uit de mouwen steken? Meld je aan bij Rob Vlak (secretaris, telefoon 0412 - 651 154).

Ruurd Breddels

De SCOSSagenda

Tot nu toe stond er een overzicht in het blad van SCOSSactiviteiten die de komende maanden op het programma stonden: wedstrijden, evenementen, vergaderingen etc..

Dat overzicht staat er nu niet meer in. De reden is, dat deze informatie veel beter via de website gegeven kan worden.

De website is veel actueler en vollediger. Onder de tabbladen agenda, nieuws, skeeleractiviteiten en gastenboek vind je alle informatie over wat er de komende dagen, weken en maanden op de rol staat. Daarom geen Scossagenda meer in het blad.

Dat loopt ook al een beetje vooruit op het verdwijnen van de papieren versie van het blad. Een onderwerp waar we het in de ALV in september over gaan hebben.

Dus voor alle informatie over SCOSSactiviteiten en voor het laatste nieuws: ga naar de website!

Kortebaan- wedstrijd op het Ganzenven

En daar kwam toch ineens de winter, wat was het mooi ijs en wat jammer dat het ineens ging sneeuwen. Dat gooide behoorlijk witte roet in het eten. Op het Ganzenven werd door de gemeente een prachtige baan geveegd, zodat wij toch onze gang konden gaan. Het was werkelijk fantastisch, we zijn een goede concurrent van Friesland geworden. Van verre kwamen schaatsers bij ons de schaatsen onderbinden en genieten van het mooie ijs. Elke avond werden de scheuren onder handen genomen, zodat we de volgende dag weer op prachtig ijs konden rijden.





Er werd voor de kortebaanwedstrijd zelfs een mooi recht stukje geveegd, met startstreek en al erin gemaakt. Ook voor de ijshockeysers was een apart stukje vrij gemaakt. De kortebaanwedstrijd stond al langer op het programma en nu hadden we het ijs en de tijd om het te organiseren. Hij werd uitgeschreven voor alle jeugd van Oss van onder de 8 tot en met 17 jaar. Deze laatste groep was moeilijker te benaderen, die zaten op woensdagmiddag nog op school.



Sport Expertise Centrum wilde ons komen ondersteunen en had 100 paar schaatsen gehuurd om de kinderen tegemoet te komen die geen schaatsen hadden.



Ook gaven ze de mogelijkheid om hiermee deel te nemen aan de clinic, die werd gegeven door Jolijn Berghuis en Annemiek Roete.

Het was prachtig weer en om 13.00 uur kwamen de eerste kids voor de inschrijving. Alles was mooi op tijd klaar en wethouder Reina de Bruin kwam om de wedstrijd te starten. Pardoes bleef ze nog wat langer om te starten, want ze vond het helemaal geweldig. Er werd flink gestreden door de jongelui van Oss en natuurlijk waren onze eigen SCOSSers gebrand om eerste te worden op de eerste kortebaan-wedstrijd van Oss.



Uitslagen:

Meisjes onder 8

- 1 Mirthe Karstens
- 2 Aukje weigergang
- 3 Tine Pijnenburg

Jongens onder 8

- 1 Kalle Mokveld
- 2 Jules van Hout
- 3 Dinant van Oss

Meisjes 8-9 jaar

- 1 Iris Groos
- 2 Sara Theunis
- 3 Azza Rouïne

Jongens 8-9 jaar

- 1 Daan Karstens
- 2 Sven Mokveld
- 3 Bas van Zuylen

Meisjes 10-11 jaar

- 1 Noortje Gremmen
- 2 Senne van Dogar
- 3 Marlies van Gemert

Jongens 10-11 jaar

- 1 Teun Verhoeven en
Chris Groos
- 3 Niek Janssen

Meisjes 12-13 jaar:

- 1 Jaana van den Heuvel

Trudy van der Graaff



Vier SCOSSers en de Molentocht

Vier SCOSSers, Ruurd Breddels, Martin Dupont, Wilco van Oorschot en Koen Berghuis, doen mee aan de Molentocht. Om 08.00 uur toen de zon net op kwam stonden deze SCOSSers al op het ijs om de Molentocht te gaan schaatsen. Het ijs lag er mooi bij en we hadden al aardig wat kilometers afgelegd voordat het een stuk drukker werd.

In de verschillende dorpjes was het ijs van mindere kwaliteit en moest er goed worden gekeken om niet in scheuren terecht te komen. De snelheid moest dan ook aangepast worden aan de drukte en de scheuren. De sfeer was goed en het was erg mooi om lekker op natuurijs te kunnen schaatsen.

Koen Berghuis



De Elfstedentocht van Bernice Westrek

Dit jaar zouden we (20 personen van de Lonneker ijsclub in Twente waar mijn vriendin lid van is) voor de derde keer naar Oostenrijk afreizen voor een schaatstocht op de Reschensee op vrijdag 10 februari 2012. Het weekend voor vertrek werd er besloten om in Nederland te blijven vanwege het mooie ijs hier en de slechte omstandigheden in Oostenrijk (slecht ijs en een gevoelstemperatuur van min 40^o).

Op korte termijn een 25-persoonsboerderij (de Doeve) vlakbij Giethoorn gehuurd. Op donderdag 9 februari een prachtige tocht van ca. 80 km gemaakt door de Weerribben, de Wieden, Giethoorn. Prachtig weer, mooie tocht. Op donderdagavond moesten we beslissen wat te doen op vrijdag. De groep was verdeeld. Een deel wilde de Elfstedentocht, een deel wilde nog een keer rond Giethoorn. Ik wilde ook graag richting Leeuwarden



De route. We gingen op weg met één briefje met elf plaatsnamen zonder enige kennis van afstanden.

om een stuk van de Elfstedentocht te schaatsen. Dus 's avonds om 21 uur besloten om de volgende ochtend vroeg op pad te gaan. Geen voorbereiding, gewoon een briefje mee met elf plaatsnamen erop met het idee: we zien wel.

It geat on. Vrijdag 10 februari 2012 om 5.30 uur ging de wekker. Eruit, aankleden, even kort ontbijten en om 6.15 uur wegrijden van boerderij de Doeve in Kalenberg. Het was

een uurtje rijden naar Leeuwarden met drie auto's. We waren rond 7.15 uur in Leeuwarden en parkeerden de auto's bij de Frieslandhallen in de haven. Om 7.30 uur schaatsen onder, controleren of we alles bij ons hadden (repen, bidons, brood, camera) en rijden maar. Jippie, wat spannend zeg! Na een paar

honderd meter al de eerste obstakels, in de haven allemaal aan elkaar gevroren schotsen, wat moesten we doen, was het ijs dik genoeg? Konden we zo oversteken? Mijn hart zat in mijn keel, was bang dat we erdoor zouden gaan. Enkele jaren geleden ook



Midden in Sneek. De bidon in de achterzak van mijn jack had gelekt. Ik had een bonk ijs in mijn jas. Het cameraatje en telefoon waren nat, vandaar wazige foto's. (vlnr, Adinda, Minou, Herman, Bernice, Henk, Quinten)

al een zwempartij gehad en dat vergeet je niet snel. Allemaal een voor een oversteken en ja hoor het lukte, we waren op de ZWETTE! Het ijs was goed, de zon kwam op en was mooi oranje, wat een moment! Op weg naar Sneek (22 km). Een mooi stuk ijs tussen

het riet met een opkomende oranje zon. Prachtig. Acht man in de snelle groep reden al snel voor ons uit. Ik

zat in de 'club van zes': Henk, Herman, Quinten, Minou, Adinda (mijn vriendin) en ik. Net voorin Sneek de eerste kluunplaats. Midden in Sneek aangekomen was het even zoeken naar de route. We kwamen omroep Fryslan tegen en werden geïnterviewd. Heb later terug gezien dat we kort zijn uitgezonden.

Daarna verder richting IJlst. Dit plaatsje schaats je gewoon voorbij zonder dat je er erg in hebt. Daarna richting Sloten via het Slotermeer. Wat een groot meer is dit. De baan lag linksom langs de rand. Midden over het meer reden twee ijssurfers knoerhard. Zij hadden alle ruimte. Ook een ambulancehelikopter kwam overvliegen. Dat gaf wel een veilig gevoel. In Sloten even korte pauze. De moeder van Minou reed met de bus en stond bij ieder dorpje te wachten met proviand. In Sloten hele mooie gekleurde boten in het haventje. We waren nog maar 40 km op weg en ik had last van de spieren in mijn linker heup. Ik had de hele

ochtend al last van die spier en hoopte maar dat het over zou gaan, want anders waren de resterende 160 km wel heel erg ver. Vanaf Sloten weer het Slotermeer op richting Balk en Stavoren. Onderweg nog af en toe de weg vragen aan andere schaatsters, omdat de route hier niet altijd heel duidelijk was. Bij Balk was het ijs slecht. We reden langs een dranghek met grote letters "LEVENSGEVAARLIJK IJS". Iedereen reed er langs dus ik moest er ook maar achteraan. Het was een stuk van ongeveer 1 km door een soort bos met hele slechte waterige stukken. We slingerden van links naar rechts om de beste stukken ijs te vinden. Ik ging er vanuit dat het geen diepe beek zou zijn en dat stelde me gerust. Het ijs tussen Sloten en Stavoren was echt niet vertrouwd voor een echte Elfstedentocht en dat hebben we daar dus gemerkt. Veel sneeuwijs waarbij je maar moet afwachten hoe het ijs aanvoelt onder de sneeuw. Goed achterop zitten dus.



De gekleurde boten in Sloten

Stavoren (66km) kan ik me niet heel goed meer herinneren. Weet alleen nog dat we daar rechtsaf de hoek om gingen en tegen de



Even naar huis bellen vanuit Hindeloopen

wind in moesten. Heel goed duiken in de trein. Ik probeerde zoveel mogelijk om op de derde plaats te schaatsen en goed aansluiting te houden. Er was weinig wind en dat scheelde wel om dat hele stuk in noordelijke richting naar Harlingen te volbrengen.

De vaart richting Hindeloopen was smal en we hadden last van tegenliggers op het stuk richting Hindeloopen en Workum. Hindeloopen, op nog maar 77km, bereikten we om ongeveer 11.30 uur in de ochtend. Voor mijn gevoel waren we al

veel verder, maar het einde was nog lang niet in zicht. De kik die je elke keer krijgt als je een volgend pittoresk dorpje binnenrijdt is zo mooi dat je gewoon niet stoppen wilt. In Hindeloopen stond de proviand weer te wachten. Er was muziek en ook veel kraampjes van inwoners die overal langs de route staan (zelfs nu er geen echte Elfstedentocht was!). Lekker warme chocomel en broodjes. We hebben heel goed gegeten en gedronken onderweg. Elke keer een klein beetje. Heel even kort zitten op een muurtje was heerlijk. Heel even de benen ontlasten en daarna verder op weg richting Workum (86 km) en Bolsward (99 km). Workum en

Bolsward kan ik me niet herinneren, maar deze Friese plaatsen zijn allemaal super mooi. We gaan er zeker in de zomer nog een keer terug.

Wat grappig is, is dat onderweg regelmatig handwijzers in de waterwegen staan. Die waren voor ons heel handig. Onderweg nog een plasstop en even met de billen in de sneeuw ergens in een bosje langs de kant. Toen op weg naar Harlingen (116 km). Volgens mij waren we rond 13.00 uur in Harlingen. In deze plaats heel veel klunen. We liepen op onze beschermers een heel stuk door het centrum. We hebben wel vijf kluunplaatsen gehad in deze plaats. Zelfs met de schaatsen over de roosters van de sluisdeuren. Gelukkig had ik geen hoogtevrees, ik denk dat je wel bijna 10 meter naar beneden kon kijken. Gewoon oversteken dus en niet teveel om je heen kijken. Dit stuk was echt een gestuntel en aan de andere kant moesten we flink door het zand weer op het ijs zien te komen.

Op naar Franeker (129 km). Volgens mij waren we rond 14.00 uur of 14.30 uur in Franeker. Ook in deze plaats heel veel klunen. Op zich is het wel fijn om af en toe even een andere beweging met je benen te maken om ze te ontspannen. Voorbij Franeker had ik een botte linker schaats door al dat gekluun. Shit. Mijn schaats gleed elke keer weg bij de afzet. Lastig, maar ja gewoon doorgaan, want je hebt geen keus. Het stuk van Franeker naar Bartlehiem is 46 km door de 'hel van het Noorden'. Wat een klere-eind is dat zeg. Onvoorbereid zoals wij hadden we geen idee hoever Bartlehiem was. Nou ik kan jullie vertellen dat het maar goed is dat we dat van tevoren niet wisten. Het ijs ligt op dezelfde hoogte als het akkerland. Daardoor lag er op sommige stukken een bruin laagje zand op het ijs, waardoor het schaatsen echt niet makkelijk gaat. De sloten waren smal, veel tegenliggers, wind en toch al best vermoeide benen.

Het stuk richting Bartlehiem was echt afzien. De schemer viel in. Onderweg kwamen we door enkele kleine gehuchten maar dat was geen Bartlehiem. Toen uiteindelijk waren we er. Het was bijna donker. In Bartlehiem (170 km) stond de moeder van Minou

weer op ons te wachten om ons heel goed aan te moedigen. Wat een fijn mens was dat. We kregen veel mandarijntjes want na een dag brood, repen, cola, chocola heb je gewoon zin in iets fris fruitigs. Ik had echte hele zere benen maar wilde ook niet opgeven aangezien we al zo ver waren. Ik heb onderweg vaak gedacht: "Niet opgeven want deze situatie krijg ik in mijn leven waarschijnlijk niet nog een keer: mooi ijs, mooi weer, weinig wind, zes gelijke schaatsters, geen last van vele andere duizenden schaatsters. Als ik opgeef heb ik mijn leven lang spijt."

In Bartlehiem onder de brug door linksaf de Dokkumer Ee op. Het was echt donker en ik vond dit heel eng. Er was geen maan en weinig licht. Door de slechte voorbereiding hadden we ook geen lampjes bij ons. "Kom op, verstand op nul en gaan met die banaan" werd er tegen me gezegd, dus zo gezegd zo gedaan. Gelukkig was het ijs op de Ee super en geen barsten. Ik kan jullie wel vertellen dat het schaatsen in het donker een hele belevenis is. Onderweg kom je nog een verlichte kerstboom en molen tegen als een soort van herkenningspunt. Mooi om in de verte te zien (vooral op de terugweg). De 15 km naar Dokkum gingen goed. We kwamen de acht schaatsters van de 'snelle groep' tegen (zij waren al op de terugweg). Dokkum (185 km) was echt geweldig. Eerst even zoeken waar we naar toe moesten, want dat was niet goed aangegeven. We moesten onder een brug door kruipen waar auto's overheen reden. Dat maakt behoorlijk lawaai. In Dokkum bij het keerpunt, is het echt super. Muziek. Gezellige lampjes. Je zit gewoon midden tussen de kroegen op het ijs. Ik was hier echt kapot en kon wel janken. Even kort op een muurtje om de benen te ontlasten. Een voordeel, het einde is in zicht en de laatste 27 km doen je niets meer.

Na Dokkum weer het donker in op weg naar Bartlehiem. Waar zijn die verlichte molen en kerstboom ook al weer? In de verte zie je ze en dat is een mooi punt om naar toe te schaatsen. Ook de sterren waren mooi, maar daar kon ik niet te veel naar kijken omdat je geconcentreerd op het ijs moest blijven. Slechts een paar valpartijen tot nu toe. Ha gelukkig, daar is het bruggetje van Bartlehiem. Hier linksaf op weg naar Leeuwarden. In de verte

waren de lichtjes van Leeuwarden al zichtbaar. Maar die laatste 12 km waren een hel. Heel slecht ijs, veel barsten, donker, vermoeidheid. We hebben heel, heel langzaam geschaatst met korte slagen. Veel valpartijen. Je kan je lichaam gewoonweg niet meer snel opvangen en de snelheid van reageren is laag vanwege de stijfheid. Ik heb het er zelf goed van af gebracht, maar anderen uit de groep zijn flink gevallen.

En toen rechtsaf waren we in een keer op de Bonkevaart.

De finishvlag hing uit. We did it!!! Het was 20.45 uur. In ruim 13 uur hebben we 212 km geschaatst. Wat een belevenis en wat een team. Sport verbreedert en dat merk je echt gedurende zo'n dag. Zonder de 'club van zes' hadden we het niet gehaald. De jongens van de snelle groep stonden ons op te wachten bij de finish. Dit moment moet je gewoon ervaren en kan je niet uitleggen. Mijn lichaam was niet kapot, maar wel stijf.

We hebben niet lang op de Bonkevaart gestaan, schoenen aan (oh, wat fijn), met auto's terug naar de Frieslandhallen en rijden naar de eerste de beste Mc Donalds (Trudy, waarschijnlijk niet de beste voeding na zo'n dag, sorry) voor iets warms. Mijn ogen vielen bijna dicht in de warme auto. Ik durfde het niet aan om alleen door te rijden naar Oss. Daarom heeft Henk mij naar Enschede gereden waar ik gelogeed heb bij mijn vriendin. Een tocht om nooit te vergeten. Drie dagen spierpijn in de benen heb je er echt wel voor over. Een aanrader voor iedereen. Oh ja, en mijn oude schaatsen liggen nu te pronken in de kamer. Heb besloten dat ik een paar goede nieuwe heb verdiend.

Heel veel groetjes van Bernice

Schaatsen op pantoffels en toch blaren?

De laatste aanstormende koudegolf herinnerde me sterk aan de tamelijk desastreuze ervaringen op het Loosdrechter natuurijs enkele jaren geleden. In mijn herinnering lag ik toen meer dan ik reed, steeds knalde ik weer op vastgevroren brokken ijs waardoor mijn schaats pats boem knal bleef steken. En ik dus alweer onderuit ging. Dat was allemaal nog wel te doen, het betwetergesis 'ja je moet ook achterop zitten' als ik weer eens ongepland met mezelf als sneeuwschuiver de baan veegde was wel meer dan mijn gekwetst gemoed en gebutst lijf kon verdragen. Daar moest toch een oplossing voor zijn?

Al jaren geleden had ik eens van die langlaufschoenen met Zweedse schaatsen gehuurd. Dat was heerlijk, alsof je op pantoffels reed. Een wijs iemand raadde me toen aan om toch gewone klappers aan te schaffen want daarop rijd je veel beter.

Goed advies moet je altijd opvolgen (tenzij je natuurlijk nóg eigenwijzer bent dan ik) dus ik strompel al jaren met goede bedoelingen op Vikingklappers over de baan. Die klappers zijn overigens uitstekend, geen tel spijt van gehad, lang leve de goede raadgever! Maar op natuurijs blijken ze in combinatie met mijn gracieuze schaatsstijl en elegante lichaamsbouw minder geschikt.

Toen ik in januari bij Flevonice voor tien euro weer een paar van die kluunschaatsen kon huren heb ik dat meteen

gedaan. Het was warm weer

en het ijs te Biddinghuizen was beroerd. De Salomonschoenen met de Freeskatte-ijzers waren heerlijk, wat een feest, op pantoffels vijf kilometer lang de baan rond zonder ook maar één keer te worden ingehaald. Deze schaatsen moest ik hebben!



Al rondjes rijdende in gedachten mijn geld geteld, bedacht ik dat

er nog wel een nadeel aan de schoenenijzers zat. De ijzers zaten naar mijn idee wat slap op de schoenen, de schoen-ijzerbinding was lang niet zo stijf als bij mijn echte klapschaatsen. Daardoor hield ik ook na een uur rijden toch een wat zwabberig gevoel. Dát had ik dus niet tegen de verhuurder moeten zeggen. Die raadde me meteen de carbonschoenen van Salomon aan, die waren speciaal voor schaatsen (op langlaufski's weliswaar) ontwikkeld en die waren veel stijver. Die nóg veel duurdere schoenen konden ze niet leveren dus ik met lege handen maar opgelucht want met het familiekapitaal nog bijeen tevreden weer naar huis.

Helaas, het ging dus toch echt vriezen. Bedacht dat je schaatsen koopt voor een heel lange tijd van je leven, dat ze heel lang meegaan zeker als je ze alleen voor natuurijs gebruikt. Gewikt en gewogen, en nog eens. De kluunschaatsentest van Op Pad erbij gepakt (op internet gratis te downloaden) en alsnog bij volle bewustzijn stad en land afgebeld om te weten te komen waar ze de Salomon S-Lab Skate Pro schoenen in mijn maat in voorraad hadden. Die gepast en ja, gekocht.

Inmiddels heb ik er op het Ganzenven, op Loosdrecht, rond Blokzijl en op het Veluwemeer mee gereden. Heerlijk, warme voeten, schaatst uitstekend, met het in de neus als de boeg van een speedboat oplopende ijzer van Freeskate rag ik dwars over of door alle obstakels heen. Ja, natuurlijk ben ik wel weer eens gaan liggen want ook deze schoenschaatscombinatie maakt me niet ongevoelig voor de zwaartekracht. Wel heb ik een groot nadeel van de schoenen uitgevonden en dat nadeel las ik nergens op internet of in testverslagen van de schoenen. Helemaal onverwacht heb ik op beide voeten rottige blaren opgelopen. Aan de voorkant, op de overgang wreef-onderbeen heb ik vier forse blaren. De binnenschoen van dit topmodel van Salomon is anders dan die van het simpeler model waar ik urenlang probleemloos op reed. Het schaatst fabelachtig makkelijk en lekker en ik denk beter dan de 'gewone' schoenen. De blaren moet ik bij een volgende natuurijsperiode dan maar met wat tape of zo zien te voorkomen. Tikkie teleurstellend dat juist het topmodel zo tegen valt.

Of dit advies een 'goed' advies is, weet ik niet, goed bedoeld is het zeker: Wil je ook van die Zweedse schaatsen voor op natuurijs? Doen! Lees de test in Op Pad en overweeg dan wel het simpele type schoenen zonder die malle sokachtige binnenschoen van de duurste modellen. Scheelt je wellicht wat kapotte blaren en maar zeker al gauw vijftig bakjes erwtensoep bij de koek en zopie!

Frans Dulfer

NK allround junioren C

Hallo allemaal,

Zoals jullie misschien al weten, heb ik deelgenomen aan het KPN NK allround voor junioren C. Er is aan mij gevraagd of ik een stukje wou schrijven over mijn belevenissen en natuurlijk wil ik dat doen. Vind het juist leuk dat ik hier voor gevraagd ben.

Het NK was voor mij maar één dagje in Alkmaar. Maar we waren er al een dag van te voren op de vrijdag. Dat bleek wel een goede beslissing geweest te zijn omdat het 20 km voor Alkmaar gigantisch begon te sneeuwen. Het was een geweldig gezicht, maar het rijden in het verkeer gaat er niet op vooruit. Eenmaal bij het hotel aangekomen hebben mama, Edwin (mijn trainer) en ik even lekker

geluncht en al gauw sloot Marieke zich bij ons aan. Die dag heb ik nog een uurtje kunnen trainen op de baan wat wel lekker (en heel koud) was. Zo wen je namelijk even aan het ijs. Daarna zijn we weer naar het hotel gegaan. Die dag erop was het DE dag. Ik kon lekker uitslapen en heb nog even gefietst in het hotel, want daar hadden ze een mini fitnessruimte. Na het ontbijt kwamen Edwin en Marieke opeens aanlopen. Wat bleek: vanwege het enorm



koude weer, was de wedstrijd van de B junioren, die voor die van mij kwam, twee uur uitgesteld. Omdat het niet verantwoord was volgens de bondsarts om met -18° te gaan rijden. Onze wedstrijd ging gewoon op het normale programmatijdstip door. Al was het nog steeds gigantisch koud. Er waren verschillende mensen die naar Alkmaar waren gekomen om me aan te moedigen. Pam, Imke, Lonneke, Noortje, Papa, Sanne en Peter. Ik vond het niet heel spannend en heb gedaan wat ik kon met als resultaat dat ik uiteindelijk 26° ben geworden van Nederland. Ik ben heel tevreden over dit resultaat.

Dit waren al mijn belevenissen van die dag. Ik hoop dat jullie nu ook een beeld hebben van hoe ik het NK heb meegemaakt

Groetjes Manon



SCOSSkamp 2012 door Sanne

De meesten zullen het nog wel weten, het gaat over het leukste SCOSSevenement van het jaar: het SCOSSkamp! Een paar weken geleden was het dan eindelijk zover. Ik kan wel zeggen dat ik er naar uit keek. Nadat ik hele hutkoffers en tassen thuis beneden zag staan, stapte ik met de hele familie in de auto. Aangekomen in Nistelrode, zag ik al meer auto's staan en sprintte ik met mijn spullen, voor zover dat lukte met die vele tassen, naar binnen. Snel hallo roepend tegen alle volwassenen en kinderen die binnen stonden, liep ik meteen naar de slaapkamer om een bed te veroveren. Na mijn spullen op, voor mij het beste bed, gegooid te hebben, heb ik met iedereen een beetje bijgepraat en besproken hoe het weekend verder zou verlopen.



Na een lange tijd gepraat te hebben was het eindelijk aan ons de beurt om het bos in te gaan. Vastklappend aan elkaar, liepen we schuifelend de oprijlaan af. Al wist ik dat er niets of niemand op de oprijlaan zou zijn, dat maakte het idee niet veel minder eng. Guus, onze groepsleider liep achter ons wat toch iets van zekerheid gaf. De opdracht voor ons was om de vragen te beantwoorden en de lichtjes, die we moesten volgen, meteen mee te nemen. De lichtjes vulden de jas van Janne en Lonneke op tot

grote lantaarns, wat ons dus geen ongezien doelwit liet, en waar Gijs en Bart mooi gebruik van hebben gemaakt. Na een lange tocht, met soms wat extra bospad, hadden we drie vragen (van de vijftien) gezien en een heleboel lichtjes.

Een lange tijd hebben we in het kamp nog op de banken gezeten, maar met het gevoel dat ik langzaam indutte, ben ik in bed gaan liggen en sliep ik gelukkig snel, want ik had nog een heel weekend voor de boeg. De tweede dag vond ik het allerleukst! Na 'lekker' vroeg wakker gemaakt te zijn door schreeuwende kinderen, zaten we met zijn allen 'vrolijk' aan het ontbijt.



Vandaag gingen we mountainbiken, wat naar mijn idee de leukste activiteit van het hele kamp was! Ik kreeg natuurlijk de mooiste fiets toegewezen en na een ronde gefietst te hebben was ik er helemaal klaar voor. De hele groep die ging mountainbiken, ging

wat langzaam van start, maar eenmaal in het bos was het super leuk! Heuvel op en heuvel af lachten we als kleine kinderen. Ik moet toch wel toegeven dat ik doodsbang was om een heuvel steil af te gaan, maar na het een paar keer toch gedaan te hebben, voelde ik me hartstikke stoer en kon ik alles aan. Wat toch een keer leidde tot een val in het losse zand. Met een korte pauze op de Nistel, waar er geduwd en getrokken werd voor de knakworstjes, gingen we weer terug naar het kamp. Iedereen was nog vrij opgelaten, en met een drukke groep gingen we met zijn allen naar training.

Na de training was het de beurt voor de tweede leukste activiteit: eten!!!! Mijn lieve papa en mama hadden de taak om de koken weer op zich genomen en hebben samen een heerlijk gerecht van pasta en tomatengehaktsaus klaargemaakt.





Iedereen zat weer met een vrolijk gezicht achter zijn bord en er werd meerdere keren opgeschept. Lekker opgewarmd bij het vuur werd er een griezelverhaal verteld en werden er marshmallows gegeten. Natuurlijk stond er na het kampvuur ons nog een

activiteit te wachten: bonte avond met als activiteit een quiz, zodat iedereen mee kon doen en mee kon denken. Na het super



gedaan te hebben met mijn groep, en na het zien van verschillende toptoptredens van leden in mijn groep zoals Sven en Tine, hebben we helaas niet gewonnen. Maar voor mij waren wij de grootste winnaars van de hele avond!

Helaas was de derde en laatste dag aangebroken en begon iedereen toch al een beetje op te ruimen. Na een 'gezellig' ontbijt te hebben gehad, stelden we ons buiten op in groepjes en begonnen we

met het 7-kamp. En natuurlijk heeft het beste team gewonnen: WIJ!!!

Zo heb ik het kamp mooi afgesloten en ik kijk alweer uit naar volgend jaar!!



Groetjes Sanne!

Ps. En dat het volgend jaar nog drukker en gezelliger mag worden!!

SCOSSkamp 2012 door Noortje

Wij zijn met 50 man op SCOSSkamp geweest. Toen iedereen was aangekomen mocht je een bedje uitkiezen. Daarna werden alle kinderen in groepjes ingedeeld. We gingen het nachtspel doen. Onze kampeerplaats lag heel dicht bij het bos. Een voor een ging elk groepje naar het bos. Het was een soort spooktocht. Toen alle groepjes terug waren gingen we allemaal naar bed.



De volgende ochtend werden we wakker gemaakt. We gingen ontbijten en daarna mountain-biken.



De oudere groep ging met mijn vader mee en de jongsten met Trudy. Onderweg konden we bij het werk van mijn moeder een broodje eten en wat ranja drinken. Daarna gingen we terug naar het kamp. Eenmaal bij het kamp hadden we even rust om daarna naar de ijsbaan te gaan om te gaan schaatsen en stond de kok (Peter Veenstra) al klaar. We aten soep, gingen omkleden en reden naar de schaatsbaan. Daar hadden we gewoon training.

Weer terug op het kamp kregen we pasta van de kok. Toen hadden we kampvuur met een spannend spookverhaal. Na het kampvuur gingen nog een kwis spelen en met stukjes er tussen door. Na de prijsuitreiking van de kwis gingen we weer naar bed.

De laatste dag werden we weer wakker gemaakt. En gingen we weer ontbijten. Eerst de spullen inpakken en daarna deden we een soort van 6-kamp.



We werden in groepjes gedeeld en met die groepjes moesten we spelletjes doen. Bijvoorbeeld met zijn tweeën touwtje springen.

Of blikgooien op de fiets. Toen werd iedereen opgehaald en ging iedereen weer naar huis.

Noortje Gremmen







De snertmarathon

Na twee schaatslesloze weken rond kerstmis mogen we begin januari weer het ijs op. De jonge garde is natuurlijk wel hard bezig geweest, maar deze recreant heeft echt twee weken lang geen ijs gezien. Nog een keer een poging gewaagd om de vrijdag voor kerstmis 's morgens een uurtje ijs te pakken, maar honderden uitgelaten schoolkinderen mogen van hun meester de laatste dag voor hun vakantie ook komen schaatsen. Ik had het kunnen weten en draai nog voor de kassa om voor een bakje troost thuis.

Dus eindelijk weer het ijs op. En dan word je meteen voor de leeuwen gegooid in de vorm van een marathon. Maar wat voor een marathon: geweldig georganiseerd en hartstikke gezellig.

hans huizing 

DRINGEND VERZOEK

Ik verzoek iedere Scosser die zaterdag a.s. tijd en zin heeft om te fungeren als vrijwilliger om de Snertmarathon vlekkeloos te laten verlopen, zich via de mail zich bij mij aan te melden. Alvast bedankt voor jullie snelle reactie!!!!

hans.huizing@planet.nl

Toen ik het berichtje van Hans las om vooral je enkel- en beenbeschermers mee brengen, twijfelde ik even. Is dat echt nodig? Ik ben een beetje spulletjesfreak en ik was al lang niet meer in Heumen bij Jan Brun geweest.

hans huizing 

BELANGRIJK NIEUWS VOOR ZATERDAG A.S.

Willen degenen die in het bezit zijn van enkel- of scheenbeschermers deze zaterdag aandoen? Dit om bij eventuele valpartijen de schade te beperken? De marathon wordt tevens gekoppeld aan het goede doel: Heeft iedereen zich laten sponsoren om Vincent te ondersteunen bij zijn actie? Vincent heeft zich ingeschreven voor Alpe d'Huzes. Dit geweldige sportevenement levert een grote bijdrage in de strijd tegen kanker. Nadere toelichting volgt op deze site. Zegt het voort, zegt het voort!

Ik ben nu eigenaar van met kevlar versterkte snijvaste sokken ter waarde van 29 euro.

De dag van tevoren rook je de soep op de website.

hans huizing 

Ziezo, en 20 liter zelf gemaakte erwtensoep staat nu op het vuur!
Ik zie jullie morgen!!!!

Hoe krijg je in hemelsnaam 20 liter soep op het vuur? Dat zijn twee volle emmers!!

Nou en dan is het zaterdag 7 januari en mag je na al die luie en grijze feestdagen om 17.15 uur eindelijk het ijs op. Keuze uit vier groepen variërend van snel tot supersnel. Ik kies voor middensnel: 45 rondjes met Coone als voorrijder. Nog even inrijden en dan wachten op het startschot.

Een voor een starten de groepen onder leiding van de voorrijder. Het gaat in een lekker tempo. Een beetje jaloers zie ik de supersnelle groep aan de binnenkant voorbij komen. Het jeukte even om daarin van start te gaan, maar het verstand won het toch van de jeuk. Maar goed ook want ik zie een aantal rijders daar langzaam afhaken, die ik niet eens bijhoud.

We rijden met een man of tien, twaalf lekker onze rondjes met Coone steeds voorop. Ze schaatst alsof ze zich moet inhouden. Met zo'n techniek kan dat ook niet anders. Met mijn techniek moet ik werken om vooruit te komen. Inhouden is er voor mij alleen bij als het harmonica-effect optreedt, ik hoef me niet constant in te houden, ik moet constant bijblijven. Maar dat lukt goed.

Je merkt wel, dat het behoorlijk druk is. Als de ene groep de andere moet passeren, is het passen en meten en soms een beetje slalommen. Je ziet, dat iedereen gewend is aan de ijsbaan en als het nodig is binnendoor of buitenom gaat.

Halverwege gaat de snert van Hans er prima in. En dan weer op weg voor de rest van de rondjes. Net voor het einde is het even schrikken als Monique in een wak rijdt en onderuit gaat. Maar we schieten snel opzij en verder gaat niemand tegen het ijs. Binnen een ronde is ze weer aangesloten.

We finishen voor sluitingstijd. Hoe voelt de snertmarathon na afloop: gewoon lekker en gezellig gereden.

Het voelt ook goed om het goede doel van Vincent te steunen. Wij hebben het geluk gezond te zijn en hier te kunnen schaatsen. Je kunt ook pech hebben en daar gaat het goede doel van Vincent over. Over de botte pech van anderen en een beetje solidariteit van ons.

Hans en alle andere vrijwilligers, bedankt voor de organisatie en de snert. Graag volgend jaar weer.

hans huizing 

Alle Scossers bedankt voor jullie inzet tijdens de Scoos Snertmarathon 2012.
Dankzij de geweldige opkomst en deelname aan de marathon en alle hulp van jullie mag ook de 3e editie van onze marathon als zeer geslaagd in de boeken worden bij geschreven.
Temeer omdat we hiermee Vincent steunen met de zijn deelname aan de Alp d'Huizes.

Jantina 

Hans bedankt voor de organisatie van de snertmarathon!
Het was weer harstikke leuk om deze te schaatsen, en alleen maar blijge gezichte gezien!

Gr Jantina

en Vincent: veel succes gewenst!   

Peter Huijs

Vincent en Alpe d'HuZes 2012

Trots? Nee Apetrots !!!

De SCOSS (sponsor) Nieuwjaarsmarathon 2012 is een groot succes geweest. Niet alleen omdat veel leden (jong en oud) deelnamen aan de marathon, maar ook doordat de sponsor-opbrengsten boven verwachting hoog waren. Er is maar liefst opgehaald:

€743,67



Wie had gedacht, dat jullie zoveel geld bij elkaar konden schaatsen. Ik kan jullie vertellen dat ik dit totaal niet verwacht had. We mogen met z'n allen trots zijn dat we dit binnen SCOSS kunnen realiseren.

Over ongeveer 100 dagen ga ik voor de tweede keer de sportieve strijd aan met kanker. Ik mag van geluk spreken dat ik dat weer kan en mag doen. Voor veel mensen die vechten tegen kanker was het jaar 2011 helaas te kort, ze verloren de strijd.

Een op de drie personen krijgt te maken met de gevolgen van kanker. Jullie sponsorbijdrage aan Alpe d'HuZes zal er mede voor zorgen dat de strijd voor de overwinning op kanker uiteindelijk wordt gewonnen en dat kanker niet meer als een dodelijke ziekte, maar als een chronische ziekte kan worden gezien.

SCOSSers bedankt !!!

Vincent van den Broek

**Anderen faciliteren en inspireren om
Goed, Gelukkig en Gezond te leven met kanker**

Oss succes in Enschede

Zaterdagavond 21 januari 2012 werd op de schaatsbaan in Enschede een marathon verreden. De wedstrijd ging om 35 ronden op de 400 meterbaan. Namens de Gelderse Poort deden zes schaatsers mee. Vier heren: Jasper Bugter, Pelle Hoek, Kjell van den Boogert en SCOSSlid Gijs van Dorst. Verder de dames: Britt van den Boogert en Frida van Megen. Beide dames deden het goed. Britt had veel kopwerk gedaan, maar de winst was voor Frida. Zij won de marathon voor dames.

Bij de heren was het succes nog groter. Na het startschot nam Gijs meteen de koppositie in. Vijf rondes later werd de aanval ingezet. Jasper, Pelle en Gijs met twee overige schaatsers trokken een groot gat. De drie teamleden werkten samen om de twee concurrenten te lozen. Dat ging vrij snel. Om en om werd aan kop gereden. Toen Pelle voorop reed, ontstond er een gat, dat onmiddellijk werd dichtgereden door Gijs en Jasper. De andere twee konden niet meer volgen en onze jongens waren los van hun belagers.



Kopgroep vlnr Jasper, Gijs en Pelle. Foto's : Erik van den Boogert

Zo'n tien ronden later hadden de drie het peloton gedubbeld. In de eindsprint van het peloton, dat vijf ronden eerder stopte, won Kjell de sprint. De eindstrijd ging nu tussen de drie jongens van de Gelderse poort. Gijs moest lossen vanwege kramp in de rechterkuit. Jasper en Pelle trokken alles uit de kast. Het was Jasper die in de eindsprint nipt won van Pelle. Proficiat!! Onze jongens hebben hun visitekaartje afgegeven.

Ans Rasing



De drie winnaars! Jasper 1^e, Pelle 2^e en Gijs 3^e

Goede prestatie Gijs op de NK jeugdmarathon.

Voor het eerst mocht Scosslid Gijs van Dorst uit Oss meedoen met de NK jeugdmarathon op 25 februari 2012. Gijs had hiervoor enkele marathons geschaatst op de baan in Nijmegen en Enschede. Daar werd hij een keer eerste en een keer derde. Door deze prestatie mocht hij meedoen met de Nederlandse kampioenschappen. Pech voor Gijs was dat deze wedstrijd gereden werd na drie dagen Carnaval vieren en meteen daarop een intensieve week met zijn school op Snowcamp. Op de dag van de wedstrijd arriveerde hij om ongeveer 10.00 uur 's morgens in Oss. De bus met leerlingen had de hele terugreis 's nachts doorgereden. Net op tijd om vervolgens naar Den Haag te vertrekken voor de wedstrijd. Geen ideale voorbereiding, maar toch.



Gijs van Dorst nr: 66 tijdens de NK jeugdmarathon in 'De Uithof' in Den Haag 25 februari 2012

Omdat het de eerste keer was, schaatste Gijs achter in het veld. De kat uit de boom kijkend schaatste hij in een rustig tempo. Er moesten op de schaatsbaan 'De Uithof' 25 rondes worden afgelegd. Vanaf het begin was het erg onrustig in het peloton. Het was hollen en stilstaan. Twee schaatser s ontsnapten. Het peloton werd nog onrustiger, met als gevolg dat er verschillende valpartijen waren. Een schaatser viel zo ongelukkig, dat de wedstrijd werd geneutraliseerd. Nadat de gewonde deelnemer van het ijs was gehaald begon de wedstrijd opnieuw.

Mats Stoltenborg uit Hoofddorp ontsnapte in zijn eentje en was niet meer in te halen. Het gevolg was dat drie rondes voor tijd het peloton moest strijden voor de 2^e en 3^e prijs. Het werd een massasprint waarbij Gijs veel snelheid maakte. Vanachter uit het veld spurte hij naar voren en kwam uiteindelijk als 8^e over de streep. Een mooie prestatie.

Ans Rasing

Daan krijgt les van Stefan Groothuis

Toen ik een keer naar Zappsport zat te kijken op televisie zei Ron Boszhard: "Heb je ook een sportprobleem waar wij bij kunnen helpen, ga dan naar Zappsport.nl en geef je op". Toen zei ik dat ik graag met schaatsen snelheid wilde houden in de bocht. Mama heeft mijn vraag toen op de site van Zappsport gesteld. Ik mocht ook zeggen van wie ik dat het liefste wilde leren. Ik zei dat ik dat het liefste van Sven Kramer of Stefan Groothuis wilde leren. Drie weken later kreeg papa een e-mail waarin stond dat ik moest bellen naar Zappsport. Ik werd aan de telefoon geïnterviewd en een dag later werd ik gebeld dat ik was uitgekozen om met Stefan Groothuis te komen schaatsen in Thialf!



Op donderdag 23 februari was het zover. Samen met Jort, Mirthe, papa en mama gingen we naar Heerenveen. Ik was best wel zenuwachtig. Toen zagen we Ron Boszhard, de presentator, samen met de cameraman en even later kwam Stefan Groothuis! Hij was heel erg aardig. De regisseur vertelde wat er allemaal zou gaan gebeuren. Het belangrijkste was dat ik gewoon lekker zou gaan schaatsen en veel plezier zou hebben. De regisseur vertelde ook nog hoe het filmpje eruit zou gaan zien. Zo zou er iets spannends gebeuren met de gouden medaille van Stefan

Groothuis, maar hoe dat afloopt, moet je zelf maar gaan bekijken, als het wordt uitgezonden.

Het was tijd om naar het ijs te gaan. We gingen schaatsen op de 300m baan en we trokken onze schaatsen aan op het middenterrein van Thialf. Ik mocht ook even de klapschaatsen van Stefan vasthouden. Hij vertelde dat hij pas was begonnen met schaatsen toen hij 14 jaar oud was. Toen hij 15 was kreeg hij klapschaatsen. Hij vond dat ik papa maar heel lief moest aankijken, zeker als ik wedstrijden zou gaan schaatsen.



Eerst gingen we samen een rondje schaatsen, zodat hij kon zien hoe het ging. Hij vond dat het al heel goed ging. Daarna gingen we werken aan mijn probleem: Hoe kan je snelheid houden in de bocht. Hij zei dat er wel een paar dingen waren die ik beter kon doen: Ik moest in de bocht mijn rechterschouder naar beneden doen en laag bijhalen bij het overstappen. Hij deed dat ook voor. We gingen hand in hand door de bocht en ik mocht aan hem hangen. Na de tweede bocht samen zei hij dat het steeds beter ging. We deden het nog een keer samen, en daarna mocht ik het zelf proberen. Hij schaatste toen vlak achter mij en ik merkte ook dat het steeds beter ging.



De cameraman wilde nog van alles filmen. Ik moest voor de start mijn schaatsen in het ijs hakken. Dat heeft hij van verschillende kanten gefilmd. Het moest een paar keer over, omdat de regisseur zei dat de cameraman een beetje sloom was, omdat hij een oude man was. Voor de film mocht ik een paar keer starten en zo hard mogelijk door de bocht schaatsen. Ik ging best hard de bocht in, maar ik kwam er nog sneller uit. Probleem opgelost!

Intussen was het Nederlands shorttrackteam ook aan het trainen. Jort kreeg een handtekening van Sjinkie Knegt. Ook zagen we Bob de Jong en Jorrit Bergsma op de 400m baan schaatsen. Wij hebben nu allemaal ook handtekeningen van Bob de Jong en Stefan Groothuis op onze SCOSStassen.



Het was een superleuke dag, en ik weet zeker dat ik schaatser wordt!

Daan Karstens



NK Schoolploegen- achtervolging

Hallo alle SCOSSers, Sanne, Pam en Lonneke en ik (Manon) hebben 14 februari meegedaan met de voorrondes van het NK schoolploegen-achtervolging. Het was onder schooltijd dus we hadden lekker vrij



gekregen. Het was heel grappig want het moment dat we café Pierre binnen liepen, zat er maar liefst één heel team met licentiehouders. Een team opgericht door Paul Gnodde en voor de rest zo'n negen teams van recreanten. Toen we gingen inrijden gooiden we wel hoge ogen. Na de eerste omloop hadden we even laten zien wat we konden. We werden bij de tweede omloop volop aangemoedigd door alle recreanten. Het waren hele aardige jongens, ja allemaal jongens, want we waren het enige meisjesteam. En we hebben ook nog wel met ze kunnen lachen. Bij de prijsuitreiking werden we 1^e van onze categorie (redelijk logisch als er maar een team mee doet). Nu mogen we op 13 maart deelnemen aan het echt NK schoolploegenachtervolging. We hebben er als team super veel zin in. En we zullen jullie op de hoogte houden.

Sanne,
Pam,
Lonneke,
Manon



Wie is Jan Slebus

Aan tafel zit Jan Slebus. Voor de SCOSSers van het eerste uur een vertrouwde naam en een vertrouwd gezicht. Maar de SCOSSers, die pas een paar jaar lid zijn zoals ik, zullen niet direct die blik van herkenning hebben. Ik kom hem vier maal per jaar tegen bij het opmaken van het clubblad. Hij is met zijn fysiotherapiepraktijk een van de vaste adverteerders. Maar ik ken hem niet van het vaste ijsuur op de zaterdagavond.



Jan is een van de initiatiefnemers van de schaatsvereniging SCOSS. Medio jaren '90 is SCOSS opgericht door een aantal enthousiastelingen. Jan noemt de namen van Hans Stoel en Edwin van der Tas. Op een of andere manier is SCOSS ontstaan naast de vorige schaatsclub Fram. En in de beginjaren is er behoorlijk gedebatteerd over de koers van de vereniging, waardoor sommigen hun eigen weg gingen. Jan is altijd gebleven, maar omdat dit een verhaal is over Jan van nu duiken we niet verder in de geschiedenis.

In de beginjaren van SCOSS was Edwin van der Tas schaatstrainer. Van hem heeft Jan al heel snel de zomertraining overgenomen. De zomertraining was een logisch vervolg op het schaatsen in de winter en wekelijks kwamen 20 tot 30 leden bij elkaar om aan de algemene conditie te werken en een goede basis te leggen voor het volgende schaatsseizoen. Die zomertraining is een vaste traditie geworden, die Jan graag wil behouden. Als er tenminste genoeg animo voor is.

In het SCOSSblad staat de vaste advertentie van de fysiotherapiepraktijk van Jan Slebus, dus je hoeft niet te raden naar zijn beroep. Hij is medio jaren '80 als fysiotherapeut in Oss begonnen en heeft zijn praktijk behoorlijk uitgebouwd. Als je googlet op "Jan+Slebus+fysio" krijg je 126 hits, die je naar allerlei verbanden brengen tussen Jan, fysiotherapie, gezondheidszorg en sport. Dat beroep is voor hem ook de verbinding met de sport. Hij sport graag en gaat graag met sporters om. Niet alleen om zijn brood te verdienen, maar ook omdat hij veel plezier uit het sporten haalt en vooral uit duursporten. Hij is niet alleen verbonden aan SCOSS, maar ook aan Trioss, de triathlonvereniging in Oss; hij is een van de oprichters daarvan. In zijn jongere jaren heeft hij meegedaan aan kwart en halve triathlons. Duursport wordt ook bedreven bij Arethusa, waar hij wedstrijdzwemmers begeleidt. Hij zoekt de samenwerking en de uitwisseling tussen duursportverenigingen in Oss. Het is prachtig als schaatsers kunnen wielrennen bij Trioss en triathleten kunnen schaatsen bij SCOSS. Al is er nu wel wat teveel eenrichtingsverkeer van SCOSSers, die 's zomers fietsen bij Trioss.

Jan is met hart en ziel lid van SCOSS, maar schaatst de laatste jaren wat minder. Hij zit nu meer op de fiets. Nu er natuurijs lag, is hij toch met een aantal SCOSSers naar het natuurijs in Giethoorn geweest.



Een van de punten, die Jan graag aan de orde wil stellen, is de toekomst van de zomertraining. Voor hem is die training een vaste waarde. Maar de deelname is in de loop der jaren minder geworden. Het aantal deelnemers is nu echt op één hand te tellen. Is er geen behoefte of doen we iets verkeerd? Of is het de onbekendheid, timmeren we niet genoeg aan de weg? Schrikt de term 'looptraining' af? Hij gebruikt liefst de term 'zomertraining' en niet 'droogtraining' of 'looptraining'. Het grootste deel van de training is algemeen, gericht op lenigheid, conditie en spierkracht. Maar er zijn natuurlijk ook oefeningen, die goed zijn voor je houding en beweging op het ijs. Je begint altijd met een warming up, doet wat looptraining en diverse specifieke oefeningen. En altijd wordt afgesloten met een cooling down. De liefhebber kan dan nog een kort duurloopje doen. Alles gebeurt samen, niemand wordt er uit gelopen of alleen gelaten. Lekker en samen bewegen en gezelligheid staan voorop.

Maar zoals eerder al gezegd, het aantal deelnemers wordt kleiner en wat moet je dan? Er is natuurlijk concurrentie in de zomer van het wielrennen en het skeeleren, maar verklaart dat alles? Maakt onbekend niet ook onbemind? Samen schaatsen en skeeleren is hartstikke gezellig, maar weet iedereen, dat samen 'zomertrainen' net zo gezellig kan zijn?

Hebben we een aantal ambassadeurs nodig voor het zomertrainen? Nu is de zomertraining voor ouderen en jeugd van elkaar gescheiden. Zou het leuker zijn om dat weer samen te doen? We komen er die avond niet helemaal uit. Maar dat hoeft ook niet. De oplossing ligt bij de leden. Die moeten er naar toe komen. Niet omdat het moet, maar omdat ze het



leuk en lekker vinden. En veel meer dan promoten kun je dan niet. Dus het zou mooi zijn als de zomertraining 2012 wat drukker zou worden.

Aan Jan zal het niet liggen. Het zal niets veranderen aan zijn inzet voor SCOSS en de andere verenigingen, waar hij aan verbonden is. Jan vertelt nog een anekdote over Hans Stoel, een van de oprichters. Als je een paar trainingen oversloeg, had Hans dat direct in de gaten en belde je op met de vraag: "Waar blijf je, ik heb je al een paar keer niet gezien." Dat was niet dwingend bedoeld, maar hij zorgde wel op zijn manier voor de sociale samenhang. We hoeven niet bang te zijn, dat Jan Slebus ons gaat bellen, waarom we niet naar de zomertraining komen. Maar het zou wel leuk zijn als er wat meer animo voor is.

Peter Huijs

Skeelerseizoen 2012



Ook al zitten de schaatstochten nog vers in het geheugen, het is al bijna zover dat het skeelerseizoen start. Op maandag 2 april beginnen we weer te trainen op de Geer. Er is daar wel wat veranderd, wat? Dat zien jullie wel als jullie er gaan kijken. ☺

Blijven we maandag trainen op de Geer, er is toch ook wel wat veranderd. De oudere jeugd zal niet meer trainen op de

Rusheuvel op vrijdag. Trudy is nog in onderhandeling over een andere locatie. We gaan dan waarschijnlijk ook naar de donderdagavond, dat komt ook beter uit voor de wedstrijden. Tegen de tijd dat het seizoen begint is dit wel duidelijk. Nu is er nog niets over te zeggen.

Dan de activiteiten, zet ze in je agenda!

- 21 april 10.00 uur, SCOSStoertocht vanaf sportpark de Rusheuvel.
- 28 april 10.00 uur, Stehmann competitie in Oss 's ochtends voor de jeugd tot ongeveer 13.00 uur en 's middags, vanaf 14.30 is er ook een wedstrijd voor volwassenen. Deze duurt inclusief prijsuitreiking tot ongeveer 17.00 uur.
- 10 juni 11.00 uur, Maasdijk Marathon vanaf Gewande en Oijen.
- 30 mei en 29 augustus 14.00 uur Jeugdtoertocht
- Skeelerkamp en clinics moeten nog ingepland worden.

Naast deze activiteiten zijn er natuurlijk ook de diverse toertochten. Een selectie van tochten staat op de site vermeld.

Daarnaast, voor wie geïnteresseerd is, op maandag 26 maart (normale trainingstijd) is er bij Dirk thuis, in de aanbouw, een bijeenkomst over skeeleronderhoud.

Adres: Laan der IJzertijd 17 in Oss.

Laat even weten of je komt (skeeleren@scoss.nl), kunnen we er rekening mee houden met de koffie.

Als laatste, er is een nieuw type skeelers op de markt, speciaal voor de wat oudere doelgroep. Niet dat we verwachten dat SCOSSers ze meteen zullen willen kopen, maar we wilden ze jullie niet onthouden. Ze zijn er in een hard-top en in een soft-top variant.

Dirk Langhout



Zomertrainingen



Helaas, het schaatsseizoen loopt ten einde, de echte winter heeft lang op zich laten wachten, maar ineens was hij daar en hebben velen van ons buiten mooie tochten kunnen rijden. Zelfs is er door SCOSS een kortebaanwedstrijd gehouden op het Ganzenven, zie elders in het clubblad.

MAAR WAT GAAN WE IN DE ZOMER DOEN?

Er zal worden geskeelerd, en op de fiets is SCOSS ook actief. Waar ik even de aandacht op wil vestigen, is het fenomeen ZOMERTRAINING. Dit is bij velen niet bekend helaas. De zomertraining is voor ALLE leden van SCOSS, deze wordt vanaf dit seizoen gehouden op woensdagavond, van 18.00 tot 19.00 uur voor de jeugd en van 19.30 tot 20.30 uur voor de volwassenen in het bos bij de Naaldhof. De jeugd wordt getraind door Trudy en de volwassenen door Jan Slebus. (zie het interview met Jan elders in het blad).

De zomertraining moet worden gezien als een aanvulling en voorbereiding op het schaatsseizoen, er wordt gewerkt aan de algehele conditie, schaatstechnische oefeningen, lenigheid en balans. Deze training is altijd goed bezocht geweest, maar de laatste twee jaren loopt de animo steeds verder terug. Graag willen wij weten hoe dit komt, is het tijdstip niet goed, of de dag? Of heeft men al genoeg andere dingen te doen om aan de conditie te werken. Of men weet er niet van af of staat er niet bij stil dat deze training voor elk SCOSSlid is. Wij willen deze zomertraining weer promoten en hopen dat de leden van SCOSS niet schromen om massaal naar de training komen. De deelname aan de training kost slechts € 10,-- voor het hele zomerseizoen.

De training start op 16 mei a.s. Wil je meedoen, mail dan naar j.slebus@planet.nl. En als je info wilt: bel 06-55363998.

Namens de Technische Commissie
Trudy van der Graaff

Kleding

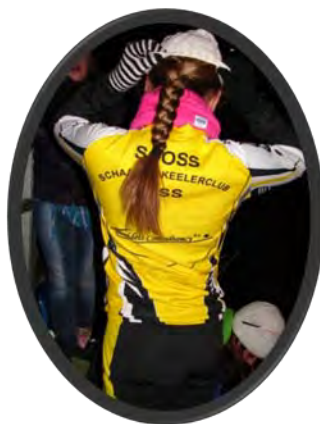


Hallo beste SCOSSleden.
Het schaatsseizoen is in volle gang en de eerste bestelling voor nieuwe kleding is allang weer de deur uit. Maar als er nog kleding besteld moet worden, kun je contact opnemen met de kledingcommissie of stuur een mailtje naar kledingcommissie@scoss.nl .

Als je wilt weten wat je kunt bestellen en wat de kosten zijn, ga dan even naar de SCOSSwebsite en je bent meteen op de hoogte.

We hebben ook nog een aantal prachtige jubileum rugzakken in de aanbieding voor de prijs van €25,= en op is op dus ben er snel bij.

Met vriendelijke groet,
De Kleding Commissie



Diversen

Mededeling over de ledenlijst.

SCOSS houdt een digitale ledenlijst bij. Om reden van privacy staan de gegevens van de leden niet op de website. Als er iets wijzigt in je gegevens, bijv. je e-mailadres, geef dat dan door aan: ledenadministratie@scoss.nl



Activiteitenkalender

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



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.



Advertenties

Kopij voor de advertenties aanleveren aan 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 2011-2012

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

	1x / week	2x / week
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: vanwege de ledenstop zijn introducés tijdelijk niet mogelijk.

Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar het e-mailadres 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
Voorzitter	5351 SL Berghem	voorzitter@scoss.nl
Rob Vlak	Asterstraat 31	0412-651154
Secretaris	5342 BL Oss	secretaris@scoss.nl
René Jansen	De Band 48	06-55455762
Penningmeester	5397 AE Lith	penningmeester@scoss.nl

TECHNISCHE COMMISSIE

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

REDACTIE

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

WEBMASTER

Vincent van den Broek	Rabarberveld 32	0412-633631
	5351 LD Berghem	webmaster@scoss.nl
Dirk Langhout	Laan der IJzertijd 17	0412-691584
	5347 HB Oss	webmaster@scoss.nl

LEDENADMINISTRATIE

Vincent van den Broek	Rabarberveld 32	0412-633631
	5351 LD Berghem	ledenadministratie@scoss.nl

EVENEMENTENCOMMISSIE

Frans Dulfer	Beethovengarde 176	0412-644255
	5344 CK Oss	evenementen@scoss.nl
Ans Rasing	Oijenseweg 88	0412-641512
	5345 SW Oss	evenementen@scoss.nl

SKEELERCOMMISSIE

Trudy van der Graaff	Zalm 16 5354 DG Oss	0412-636770 skeeleren@scoss.nl
Dirk Langhout	Laan der IJzertijd 17 5347 HB Oss	0412-691584 skeeleren@scoss.nl
Rubina Raaijmakers	Donzel 21 5388 PA Nistelrode	06-48864929 skeeleren@scoss.nl
Freek Huizing	Ruilebuit 32 5345 PH Oss	0412-636439 skeeleren@scoss.nl

KLEDINGCOMMISSIE

Helène Gremmen	Marsstraat 17 5351 GZ Berghem	0412-401536 06-25503126 kleding@scoss.nl
Claudia van den Elzen	Plecht 9 5345 BT Oss	0412-645427 kleding@scoss.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



Als er in een dorp of stad een project wordt gerealiseerd dan is er veel aan de bouw vooraf gegaan.

1. bestemmingsplanwijziging

Vaak moet de bestemming worden aangepast, want meestal komt er iets anders op die locatie te staan. Een bestemmingswijziging betekent heel veel onderzoek. Te denken valt aan bodemonderzoek, onderzoek met betrekking tot mogelijke archeologische vondsten, onderzoek naar zeldzame (beschermd) planten en dieren (flora en fauna), onderzoek naar milieuvergunningen, verkeersstudies en stedenbouwkundige studies. Meestal pakken ontwikkelende partijen dit op wanneer zij zelf eigenaar zijn van de grond waarop gebouwd gaat worden. Via de gemeente en de provincie wordt de bestemming gewijzigd.

2. omgevingsvergunning

Vaak moeten allerlei vergunningen worden aangevraagd, tegenwoordig vallend onder de omgevingsvergunning, waaronder het slopen, het saneren, een inrit vergunning, een kapvergunning, bouwvergunning en veel meer. Dit wordt in samenspraak door de ontwikkelende partij met de gemeenten gedaan.

Daarnaast zal er met belanghebbenden gesproken gaan worden omdat belanghebbenden hun stem kunnen laten gelden met betrekking tot de nieuwe ontwikkelingen op een terrein.

3. marktconformiteit

Vaak moeten projectdelen worden verkocht aan bedrijven of aan particulieren. Wat er wordt gebouwd moet dus goed aansluiten op de marktvraag. Zeker tegenwoordig is er veel meer aanbod dan vraag, dus is het van belang hier extra goed aandacht aan te besteden. Het professioneel op de markt brengen van te verkopen vastgoed is een vak op zich (marketing).

4. bouwtechniek

Dan is er de techniek om goede producten te laten bouwen. Het aansturen van alle partijen in een ontwikkelingstraject is een gevarieerde opgave. Partijen die in een ontwikkeling van vastgoed specifieke kennis inbrengen zijn (soms) de stedenbouwkundige, de architect, de constructeur, de bouwtechnisch adviseur, de installatieadviseur, de kostendeskundige en de aannemer.

De aannemer brengt zelf en via onderaannemers en leveranciers specifieke kennis in.

5. gebruikers en/of bewoners

Wanneer er gebouwd gaat worden voor mensen waarvan al bekend is dat zij gebruik gaan maken van het te realiseren gebouw betekent dit een intensieve begeleiding van deze mensen om er voor te zorgen dat de uitwerking juridisch correct is, financieel binnen gestelde kaders valt en binnen geplande tijd van het proces verloopt. Daarnaast worden verwachtingen goed gemanaged.

Breddels Consultancy b.v. zorgt voor het gehele traject van de initiatieffase tot en met het in gebruik nemen. Ruud Breddels richt zich in de provincie Noord-Brabant op gemeenten en woningcorporaties zowel voor werkzaamheden in de projectleiding van vastgoedontwikkelingen als interim management van afdelingen vastgoed.

De vastgoedontwikkelingen kunnen woningbouwprojecten zijn, eventueel gecombineerd met een parkeergarage en winkels op de begane grond, maar ook multifunctionele accommodaties, scholen en andere gebouwtypen of complete herstructureringsopgaven.



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.



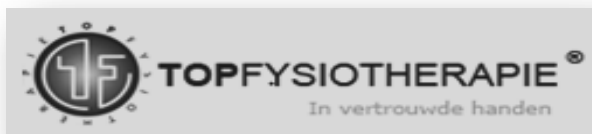
Saludos desde Barcelona



Barcelon **A**-partment

www.barcelon-a-partment.com

Jan Slebus & Hans Wijnakker



Manufacturing Support and Quality Services

- Medical Devices
- Pharmaceuticals
- Human Tissue
- GMP Support
- QC / QA
- Process Improvements
- Validation
- Project Management
- Audits



Zwanenveld 2309
6538 NT Nijmegen
The Netherlands
T +31 (0)24 377 95 56
E christian@rhumbline.nl
www.rhumbline.nl

C.J.C. (Christian) van Munster
+31 (0)6 50 49 47 94



Vrienden van SCOSS

A large circular logo. The text 'VRIENDEN VAN SCOSS' is written vertically along the left side of the circle. A horizontal grey banner with black text is positioned across the center of the circle. To the right of the circle is a small rectangular logo featuring a silhouette of a person in a dynamic pose, possibly a swimmer or runner, with the word 'SCOSS' below it.

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