

*Jaargang 16
nummer 2
mei 2012*



SCOSS
schaatsclub oss

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	1
Van de bestuurstafel.....	2
Allemaal: e-mailadres doorgeven	4
Verslag extra ledenvergadering Beleidsplan	5
SCOSS Clubkampioenschappen	8
De WK afstanden 2012.	15
Schoolploegenachtervolging.....	17
Skeelertoertocht Scoss 21 april 2012.	20
10 maal wél skeeleren	26
Impressies van een skeelertraining.....	28
Stehmann skeelercompetitie 28 april op de Geer door Scoss.....	32
Wie is Diana Mokveld?	37
Kleding	41
Diversen	42
Van de penningmeester	43
Wie, wat, waar... ..	44
Vrienden van SCOSS	51





Van de bestuurstafel

Met een clubwedstrijd op de laatste zaterdag is het schaatsseizoen afgesloten. Volgens mij is er met heel veel plezier geschaatst en zijn er veel pr's gesneuveld. Hoogtepunt was waarschijnlijk een rondje op blote voeten van de jeugd, zelf moet ik er niet aan denken.

Op 29 maart is er een extra algemene ledenvergadering (ALV) gehouden om het nieuwe beleidsplan te bespreken. De opkomst was goed en de discussie constructief. Het beleidsplan is met een paar kleine wijzigingen akkoord bevonden. In de komende ALV kan het dan ook bekrachtigd worden. Als bestuur bedanken we Ruurd Breddels, Ans Rasing, Dirk Langhout en Wim v.d. Graaff voor het opstellen van het beleidsplan.

Voor de skeeleraars is het seizoen al weer in volle gang. Er wordt volop getraind en er hebben twee activiteiten plaatsgevonden. Op 21 april een toertocht en op 28 april een wedstrijd in de Stehmann-competitie. Beide activiteiten zijn geslaagd verlopen en in dit clubblad is er vast meer over te lezen.

Zoals jullie waarschijnlijk weten, is er aan het einde van het schaatsseizoen nog een initiatief geweest om als SCOSS een fietsclub op te richten. Dat heeft geresulteerd in een groepje van zo'n 12 rijders die op dinsdagavond en zondagmorgen samen gaan fietsen. Geslaagde actie! Frank Ulijn en Willem Jan Karsten: goed gedaan.

Er is ook nog wat nieuws te melden over de KNSB Baanvereniging "De Gelderse Poort". De verschillende commissies die de overkoepelende activiteiten moeten gaan organiseren zijn van start gegaan. In de commissie TC Wedstrijden wordt SCOSS vertegenwoordigd door Jos Gremmen en in TC Langebaan (Trainers, trainingen en selectie) wordt SCOSS vertegenwoordigd door Gerjanne Tharner. Zijn er vragen over de activiteiten, stel ze gerust aan Jos en Gerjanne.

Op woensdag 16 mei is de zomertraining weer gestart. Aan de hand van de mailwisselingen zal het ook voor de groep volwassenen een mooi aantal deelnemers gaan worden. Maar schroom niet, er is nog plaats in de verschillende groepen.

Als bestuur zijn we al weer gestart met het voorbereiden van het winterseizoen. Zo ver als we nu weten, zullen we de ALV gaan houden op donderdag 13 september. Het spreekt vanzelf, dat jullie hiervoor nog een uitnodiging krijgen.

Nog even jullie aandacht voor twee dingen.

Het eerste is het goede doel van Lennard en Diana Mokveld: Duchenne Heroes. Je leest daarover verderop in het blad. Laat je hart spreken.

Het tweede is de oproep van de penningmeester op de volgende pagina om je e-mailadres door te geven. Doe dat dus! Hij heeft die nodig voor de facturering.

We hebben jullie e-mailadressen in de toekomst ook nodig als het blad helemaal digitaal wordt. Daarover zullen we het nog hebben op de ALV in september.

Rest mij iedereen een plezierige en sportieve zomer toe te wensen.

Met sportieve groet,
Koen Berghuis

Allemaal: e-mailadres doorgeven

Door René Jansen, penningmeester

De ledenadministratie wordt vanaf nu verzorgd door de penningmeester en niet meer door Vincent van den Broek. Die administratie is onderdeel van één digitaal boekhoudpakket. Het is de bedoeling, dat de facturering helemaal digitaal gaat lopen. Het versturen van de nota's per brief kost veel meer tijd en is veel duurder. Digitale facturering betekent, dat je de rekeningen van Scoss in de vorm van een e-mailbericht thuis krijgt en niet meer per brief. Je moet zelf de rekening betalen en via je bank overmaken. Scoss gaat dus nu niet over op automatische incasso.

Digitale facturering kan alleen maar als jullie goede e-mailadressen bij Scoss bekend zijn. Van een aantal Scossleden zijn de e-mailadressen bekend en die hebben ook al een digitale nota gehad. Maar van lang niet iedereen is het e-mailadres bekend. **Stuur daarom allemaal een e-mail naar penningmeester@scoss.nl met het bericht: dit is mijn e-mailadres voor Scoss.** Degenen van wie we niets horen, krijgen een brief met de vraag om alsnog hun e-mailadres door te geven.

Sommigen hebben ook al een digitale aanmaning gehad. Ook dat is onderdeel van het nieuwe boekhoudprogramma. De tekst van zo'n aanmaning komt automatisch uit dat programma en is nog wat onduidelijk. We gaan kijken of we die standaardtekst kunnen aanpassen en duidelijker maken. Dat neemt niet weg, dat wie een digitale aanmaning krijgt, ook echt nog niet betaald heeft. Dus onderneem dan gelijk actie en maak over waarvoor je bij Scoss in het krijt staat.

Ik doe graag een beroep op jullie medewerking. Dus e-mailadressen doorgeven aan penningmeester@scoss.nl en graag op tijd de (digitale) rekening betalen.

Verslag extra ledenvergadering Beleidsplan

Plaats vergadering:

AVOSS

Datum vergadering:

29 maart 2012

Opgesteld door:

R. Vlak

Aanwezig:

Het Bestuur:

voorzitter: K. Berghuis

penningmeester: R. Jansen

secretaris: R. Vlak

De leden:

W. v.d. Graaff, D. Langhout, A. Rasing, R. Post, I. v.d. Heuvel-Deckers, R. Breddels, P. Tompkins, C. van Hout, T. v.d. Graaff, B. Heida, M. van Erp, W.J. Karstens, P. Veenstra, G. Pijnenburg, Marieke Snieder en Diana Mokveld.

Afwezig met kennisgeving:

De leden: M. Dupont, G. Tharner, A. Belgraver, J. Slebus, Hannie Korsten en Fam. Van Rijswijk.

Opening

De voorzitter opent de vergadering en heet alle aanwezigen van harte welkom. Hij heeft het beleidsplan i.s.m. Ruurd uitgewerkt in een PowerPoint presentatie en stelt voor deze als leidraad van de avond te gebruiken.

NB. Om het verslag overzichtelijk te houden is de paragraafindeling van het (concept)beleidsplan aangehouden

1. Inleiding

Geen opmerkingen.

2. Beschrijving van de vereniging

Geen opmerkingen.

3. Historie

Geen opmerkingen.

4. De vereniging op dit moment

Geen opmerkingen.

5. Visie van de vereniging

Geen opmerkingen.

6. Missie van de vereniging

Punt 3 - Zal vervangen worden door 'Het prestatieniveau verhogen van allen, de jonge talentvolle schaatsters/skeelers in het bijzonder'.

Punt 5 – Springplank bieden aan (jong) talent: Dit leidde tot wat discussie m.b.t. een duidelijker afbakening van deze doelstelling. Dit zal van moment tot moment bekeken worden en zal dan ook een plek krijgen in het (nog op te zetten) ledenvolgsysteem.

7. Analyse van de vereniging

Geen opmerkingen.

8. SWOT analyse

Geen opmerkingen.

9. Doelstellingen

Geen opmerkingen.

10. Uitwerken doelstellingen

Geen opmerkingen.

11. Naar aanleiding van

Het beleidsplan zoals het er ligt, is een goed onderbouwd plan, waarop inhoudelijk niet veel op aan te merken valt. Wel geeft het aanleiding tot discussie en enkele zaken waar het bestuur de komende tijd nog aandacht aan moet schenken. Punten waar over gesproken is, staan hieronder samengevat:

- Er wordt wat teleurgesteld gereageerd op het instellen van een schaatsledenstop op het zaterdagavonduur. Het is helaas niet veilig om meer dan 100 – 120 leden op het ijs te hebben. Opsplitsen naar meerdere uren wordt niet wenselijk gevonden, omdat men bang is het 'clubgevoel' kwijt te raken. We zullen dan ook meer trainers nodig hebben, terwijl het al moeilijk is om aan genoeg trainers voor de zaterdag te komen. Bij het toelaten van nieuwe leden zal goed de vinger aan de pols gehouden moeten

worden om een goede leeftijdsopbouw van het zaterdagavonduur te waarborgen. Dit zal goed gespecificeerd in het beleidsplan moeten komen.

- Er worden wat zorgen geuit over de aanwezigheid van de trainingsgroep van de Gelderse Poort op zaterdag. Deze mag geen overlast op gaan leveren voor de leden van SCOSS. Er zal een afspraak moeten komen met GP over het maximaal aantal schaatsers binnen deze groep.
- Er wordt nog steeds argwanend gereageerd op de KNSB Baanvereniging 'De Gelderse Poort' i.v.m. eventuele consequenties voor ons eigen zaterdagavonduur. In de statuten van de BGP is dit echter gewaarborgd.
- Het Ledenvolgsysteem dient voor het komende schaatsseizoen gereed te zijn.

Sluiting

De voorzitter sluit de vergadering en bedankt de leden van de werkgroep (Ruurd Breddels, Wim v.d. Graaff, Dirk Langhout en Ans Rasing) voor hun noeste arbeid en het resultaat dat dit opgeleverd heeft.

Hij nodigt de aanwezigen uit om de avond onder het genot van een drankje af te sluiten.

Oss, 25 april 2012

Rob Vlak

SCOSS Clubkampioenschappen

Door Marc van den Berg

Foto's van André Kooijman

Zaterdag 24 Maart: De laatste zaterdagtraining van dit winterseizoen. Vandaag nog mijn schaatsen geslepen en de eerste keer daarna loopt het nooit zo lekker bij mij. Maar toch wel een goede training, tenminste weer wat meer meters gemaakt in plaats van startjes en halve rondje op snelheid. Na afloop van de training komt Peter langs, of ik een verslagje wil schrijven van de clubkampioenschappen volgende week. Natuurlijk, geen probleem, meteen begonnen met een dagboekje.

Zondag 25 maart: Super lekker weer! Samen met Mebeline in de zon op de skeelers. Zal weinig goeds doen voor mijn schaatstechniek, maar het is te leuk om te laten. Onderzoek heeft aangetoond dat het deel van de hersenen dat actief is bij het sturen van onze bewegingen, ook actief is bij het kijken naar bewegen door anderen. Door het kijken naar bewegingen kan je mogelijk dus ook zelf de beweging 'oefenen'. In de middag daarom naar het WK langebaanschaatsen kijken. Misschien wordt ik er wel sneller van.

Maandag 26 maart: Goed naar Erben Wennemars geluisterd (kon een aardige 500 meter rijden). Hij visualiseerde zijn races. Met gesloten ogen speelde hij in zijn hoofd de race af, hij kon dat op de tienden van een seconde nauwkeurig. Goed idee, ik probeer het ook. Probleem: ik heb geen flauw idee hoe lang ik over 500 meter doe. Potentieel zinvolle oefening misschien, maar niet uitvoerbaar voor mij. Zal dus aanstaande zaterdag wel niet zo snel gaan als Erben...

Dinsdag 27 maart: Vanavond weer trainen, maar dan in de kano op vloeibaar water. Ondanks dat het langer licht is, toch nog wel fris op het water. Goed voor mijn lichaam om gewend te blijven aan inspanning te leveren bij lagere temperaturen.

Woensdag 28 maart: Alweer lekker weer. Mebeline moet tot laat werken dus ik bind de skeelers onder. Rondje over de Oijensedijk plus een klein stukje extra richting Megen. Zon, asfalt en wielen, wat wil je nog meer?

Donderdag 29 maart: Klein beetje last van mijn keel, hals en klieren beetje gevoelig. Als dat maar niet betekent dat ik iets te pakken heb. Morgen lange dag, op tijd naar bed dan maar.

Vrijdag 30 maart: Vroeg naar mijn werk, wat later ook voordat ik thuis ben. Snel eten en weer door. Gezellig avondje bij vrienden, 'even' na twaalfen maar eens geopperd om naar huis te gaan. Zou Sven Kramer dat ook wel eens doen, de dag voor de wedstrijd? Vermoed van niet, in ieder geval een lekker relaxte avond als voorbereiding.

Zaterdag 31 maart: Race Day. Het kleine beetje last van mijn keel is niet meer, nu heb ik gewoon duidelijk last van mijn keel. Mebeline klaagt er ook over. Verder fit dus geen zorgen, of zou ik er vanavond toch last van hebben? Op tijd naar de baan om in te rijden. Wel lastig op het kleine stukje in de binnenkant. Moeite om echt op temperatuur te komen. Gevoelsmatig ben ik altijd het explosiefst als ik 20-25 minuten pre-warming-up kan doen (warming up voor de warming up). Dat gaat vandaag niet lukken. Gelukkig geen last van mijn luchtwegen, afgezien van af en toe wat kuchen, of zijn dat zenuwen?

Start 500 meter, wil nog vragen of we er niet toch 1500 meter of langer van kunnen maken, hoe langer hoe beter voor mij in ieder geval. Maar de startprocedure is al begonnen. Helemaal officieel, van de stippellijn eerst naar de doorgetrokken streep, klaar... pang! Echt explosief is het daarna allemaal niet. Ik vind het wel leuk zo. Van jong tot oud allemaal proberen zo snel mogelijk je rondje te rijden. Gezellig, sportief en een beetje competitie. Oh ja, wel op blijven letten... Voordeel van niet te veel explosiviteit is misschien dat ik mijn techniek wat beter op orde kan houden. Lukt geloof ik toch niet echt voldoende, maar bij het uitgaan van de tweede bocht nog redelijk tevreden. Wel wennen om een buitenbocht op snelheid te lopen, nog nooit gedaan. Ik schaats op dat moment langs Frans en we moeten wisselen van baan. Dat lossen we natuurlijk professioneel op en de laatste bocht is weer zoals ik gewend ben aan de binnenkant. En daar is de finish al. Geen idee wat de tijd is, maar ik ben in ieder geval niet gevallen.

Volgende race toch maar wat meer concentratie en mijn techniek op peil proberen te houden.



Voor de 333 meter even de schaatsen uit. Mijzelf op de hoogte gebracht van de breuk van Anco (succes met het verdere herstel!). Een aantal rondjes inrijden voor de 333 meter en ik probeer weer warm te worden. Indrukwekkend om iedereen op volle snelheid voorbij te zien komen. Ook een aantal starts zijn ronduit spectaculair. Bij mijn start zal ik niet de stukken uit ijs getrapt hebben, maar na 5 stappen lijkt het te lukken om dieper te gaan zitten en te gaan glijden. Vol de bocht in, daarna de beide armen weer los, wisselen van baan en nog een onwennige buitenbocht. Mijn rit win ik en de snelheid die ik bij de finish heb valt niet tegen.

Snel daarna: ploegenachtervolging. Het lijkt heel makkelijk als de wedstrijdjeugd het opneemt tegen de snelle volwassenengroep. In elkaars slag blijven, dicht op elkaar, kop over kop en de tijd van vierde telt. Maar de praktijk leert anders. Nog voor de eerste bocht is onze ploeg verspreid over de baan. Waarschijnlijk vooral mijn fout, maar gelukkig hebben we vier ronden de tijd. Net voor de finish vinden de eerste vier van onze ploeg elkaar terug om vervolgens een strakke tijd neer te zetten. Leuk, maar ook lastig onderdeel, dat wordt meer trainen voor volgend jaar.

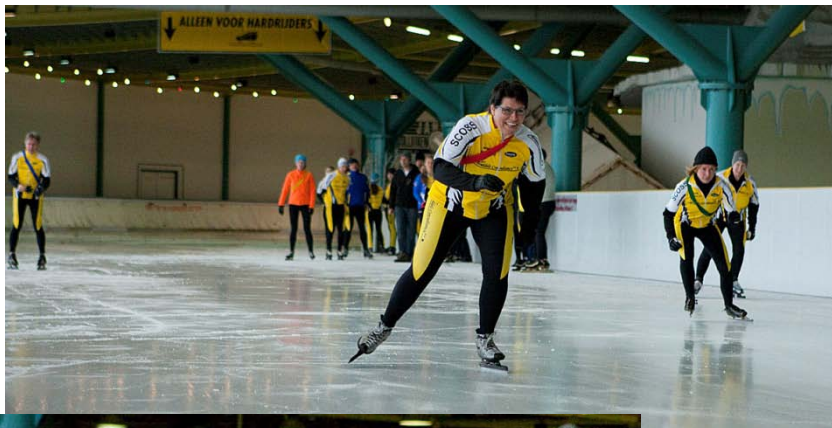
Na afloop van de kampioenschappen in het café van het Triavium kan iedereen terugkijken op een bijzonder leuke wedstrijd. Helaas het laatste ijs van deze winter... Maar gelukkig staan de skeelers al weer klaar voor de zomer!



Hieronder
volgen foto's
van de
clubwedstrijd
gemaakt door
André Kooijman









De WK afstanden 2012

Door Sven Mokveld

Op zondag 25 maart ben ik naar het WK Afstanden in Heerenveen gaan kijken. Het was hartstikke mooi! Als eerste was de 500 m vrouwen. Alleen Tijsje Oenema was op het podium. Ze had een bronzen medaille en de uitreiking was veel mooier dan op TV . En ik heb een handtekening van Tijsje Oenema gekregen.



Bij de heren ging het iets beter op de 500 m. Want Michel Mulder was tweede, op 0,01 seconde van de winnaar. En van Ronald Mulder heb ik een handtekening.

De ploegenachtervolging bij de dames was spannend, want de Canadezen waren ook heel goed, maar Nederland had toch goud. En de heren hadden ook goud gewonnen. Ik had geluk met de handtekeningen want we stopten bij een hotel en daar waren ook Tijsje Oenema en Ronald Mulder.

De sfeer was goed, want niemand deed lelijk. Alleen de vips waren saai, maar op het laatst deden ze toch mee met de wave. Dus Thialf was heel leuk. Kijk maar op de volgende foto.



Sven Mokveld

Schoolploegenachtervolging

Door Lonneke Gremmen



Wij, Manon (TBL), Lonneke (TBL), Pam (TBL) en Janne (West) hebben namens het Hooghuis Lyceum deelgenomen aan het NK Scholenploegenachtervolging op dinsdag 13 maart in Hoorn. Ik (Lonneke) zal jullie er wat meer over vertellen.

Op maandagavond 12 maart waren we al onderweg. Op weg naar Purmerend om in een hotel te overnachten, we moesten dinsdag namelijk al om 8 uur op de baan staan in Hoorn. Na anderhalf uur rijden kwamen we aan in Purmerend. Aangekomen bij ons hotel keken we elkaar even gek aan, het was een golfresort met een hele grote golfbaan en nette mensen. Toen we waren ingecheckt moesten we nog een stuk lopen voordat we bij onze kamers waren.

Wij sliepen met z'n vieren en onze moeders en coach sliepen een paar kamers verderop. 's Ochtends vroeg werd iedereen wakker door mijn wekker, die had ik om vijf uur gezet. Ineens keken er een paar boze gezichten mijn kant op, oeps.. de



wekker hoefde pas om zes uur af te gaan. Ik ging nog maar even een uurtje slapen, maar Manon, Janne en Pam gingen een uurtje Diego (de mannelijke versie van Dora) kijken. Om zes uur snel omkleden, opmaken, haren doen, tas inpakken en toen gauw even hardlopen. Half zeven waren we al op de golfbaan aan het hardlopen! Heel vroeg voor ons! Om zeven uur snel met z'n allen ontbijten en op naar de ijsbaan in Hoorn. Eenmaal bij de ijsbaan aangekomen gingen we even alles goed doornemen. Toen heel veel inlopen, en natuurlijk even rekken en strekken. We moesten nog best lang wachten voordat we mochten.



Uiteindelijk was het zover we stonden bij de start en werden weggeschoten. De zenuwen gierden door mijn lijf! De eerste keer ging voor ons gevoel niet heel super, maar niet getreurd we moesten nog een keer. Op het moment stonden we 5^e, de eerste vier mochten door naar de finale dus we moesten toch wel even alles gaan geven! Voordat we mochten, moesten we weer twee uur wachten. We hadden een andere indeling gemaakt voor de ploegenachtervolging. Na lang wachten, veel inlopen en rekken

mochten we weer. Deze keer ging het stukken beter! We reden ook twee seconden van onze vorige tijd af.



Onze coach was al snel aan het rekenen, en wij stonden er met onze neuzen boven op. En ja, als we het goed hadden uitgerekend stonden we 4^e! Na heel even wachten was het officieel we stonden 4^e en mochten naar de finale. Na weer

lang wachten mochten we eindelijk de finale rijden, tegen onze tegenstanders, het team dat 3^e stond. We reden net wat minder snel als onze tegenstanders en we werden 4^e. Maar we waren heel erg tevreden en het was een hele mooie en leuke ervaring om mee te maken! Dus we zijn 4^e geworden op het NK scholenploegenachtervolging in Hoorn.

Skeelertoertocht Scoss 21 april 2012

Door Peter Huijs

Foto's Peter Veenstra

Da's best vroeg in het skeelerseizoen: op 21 april een echte, heuse toertocht van Scoss over de Maasdijken en door de Osse polder. Het skeelerseizoen is nauwelijks begonnen, we hebben drie maandagavondtrainingen gehad van pakweg een uur. Want in het begin van het seizoen is het vroeg donker en moeten we om half negen al stoppen. Niemand heeft dus veel skeelerkilometers gemaakt.



Alleen Dirk en Trudy hebben in maart al op de wielen gestaan, maar dat zijn ook de skeelerdiehards van Scoss, liefst zo vaak, zo lang en zo ver mogelijk.

Zelf heb ik het weekend daarvoor een tochtje van een uur of twee gemaakt over de Waaldijk gemaakt vanuit Rossem. Dat is mijn favoriete fiets- en skeelerroute. Bijna helemaal autovrij en je kijkt vanuit de hoogte op het rivierlandschap. Op de laatste maandagavondtraining spreek ik met Freek en Jeroen af om samen te rijden. Het hoeft wat ons betreft geen wedstrijd te

worden en we kunnen elkaar mooi om beurten uit de wind houden. Als we het een beetje rustig aan doen, moet het lukken om 40 kilometer te doen.

Het weer is die week ronduit slecht: koud en nat en ook voor zaterdag zijn buien voorspeld door het hele land. Op onweer en hagel na had je geen slechtere weersvoorspelling kunnen hebben. Om



zes uur 's morgens hoor ik de regen op het dak en ik check buienradar. Met een gevoel van het zal wel niets worden, zie ik op mijn schermpje, dat het geluk met ons zou kunnen zijn, want de bui trekt voorbij en het zou in de regio van onze skeelertocht tot de middag droog kunnen blijven. In Bijbelse termen lijkt het regenweer zich bij ons te splitsen en zouden we droog onze tocht kunnen maken. Daarna mogen de buien zich wat mij betreft weer aaneenrijgen en het polderland verdrinken, wat overigens zondag



daarna ook zal gebeuren. De ene na de andere zondagse bui laat zijn water vallen.



Het is die morgen nog haasten, want Tineke zit op de stempelpost Macharen en moet de nodige spullen meenemen. In ieder geval een dikke jas, warme wandelschoenen en een kan koffie, want als

je een halve dag in de polder mag stilzitten om te stempelen, krijg je het zeker koud. Die dag zal ze overigens toch een fikse verkoudheid oplopen. Het is opvallend, dat iedereen die de tocht rijdt, ook om 10 uur start. Ze hebben natuurlijk ook naar het weer gekeken en gedacht nu of nooit. Wim van Trudy doet de inschrijving en administratie van het hele gebeuren. Het zal voor hem een eenzame dag worden in het clublokaal van Avoss, vanwaar we starten. Hij ziet ons pas terug na de tocht en mag dan mee opbreken.

Die eenzaamheid geldt trouwens voor alle helpers en klaarovers die dag. Je ziet zo nu en dan iemand langskomen en dan is het weer een hele tijd stil en koud in de winderige polder.



Dus de hele organisatie en alle helpers hartstikke bedankt voor jullie volharding en trouw.

Als ik met Jeroen en Freek vertrek, is de grote meute net een paar minuten weg. We hadden geen uur eerder moeten vertrekken, want op een aantal plekken is de weg nog best nat. Het is ook een ervaring om door van die vlekken natte klei op de weg te skeeleren. Je staat gelijk stil en hebt alle moeite om niet voorover te kukelen. Dus de volgende keer er netjes om heen. In de polder komen nogal wat auto's langs, maar eenmaal op de dijk wordt het rustig.

We rijden lekker door zonder er een wedstrijd van te maken en in pakweg 50 minuten staat we bij de stempelpost Macharen bij Ans en Tineke voor een glas limonade, een krentenbol én een stempel. Dus op naar het tweede rondje van 20 kilometer via Ravenstein. Dat gaat iets langzamer en mijn toergenoten krijgen last van rug en blaren. Ik kijk wel eens jaloers naar die mooie lage, glanzende thermoplastische skeelerschoenen van mijn medescossers, maar vandaag prijs ik me gelukkig met mijn hoge, gevoerde schoenen. Ik hoor mijn toergenoten klagen over dooie



Photo by Peter Veenstra



voeten en over blaren, maar bij mij geen centje pijn. Zou het dan toch waar zijn, dat wie mooi wil zijn, pijn moet lijden? Dan net zo lief maar even niet mooi.

Na iets meer dan een uurtje hebben we het tweede rondje gedaan en staan we weer bij dezelfde stempelpost, die in het hart staat van de twee lussen van 20 kilometer.

Jeroen en Freek vinden het genoeg, zelf twijfel ik. Drie dingen geven de doorslag. Ik heb niet zoveel mogelijkheden om een toertocht te rijden en meer dan 42 kilometer heb ik nooit gedaan. Plus ik heb nog een frustrerend akkefietje met mijn werk te verwerken. Dus gewoon doen. Degenen die 80 km doen, moeten nog bij de stempelpost komen, dus als ze me inhalen hoef ik niet alleen te rijden. Het voordeel van rijden in je eentje is dat je nooit te hard of te langzaam gaat. Je kiest je eigen tempo en dat doe ik. Lekker doorskeeleren zonder je te forceren. Lekker steeds bijhalen met wel een rustmoment in elke slag.

Het weer wordt steeds beter en de zon begint steeds meer te schijnen. Het heet dan wel een toertocht maar ik kom het derde 20 km-rondje geen enkele skeeleraar tegen, maar ik vind het niks niet erg. Ik geniet dat het lekker gaat en skeeler de frustratie er letterlijk uit. Dus voordat ik het weet sta ik weer op de Dorpenweg: wind tegen en toeketoek over de ribbels van het betonnen fietspad. Het gaat met wind tegen wat minder hard, ik ben geen sprinter maar een klein dieseltje, ik weet dat ik er kom. En ja hoor, daar is de stempelpost en Ans en Tineke zijn verbaasd, dat ik door de 80-kilometervreters niet ben ingehaald, want die kwamen bij de stempelpost direct aan nadat ik vertrokken was. Ik heb mijn frustratie blijkbaar in adrenaline omgezet en letterlijk verbrand.

Ik skeeler over de Macharenseseweg lekker door naar de finish en kom weer heerlijk alleen aan. Maakt me niks uit, ik heb het gehaald en het ging gewoon lekker. Even later komen Trudy en Mark ook binnen. Mark ziet er uit alsof hij weinig geleden heeft, Trudy iets meer.

Nog even mee opruimen en tegen vier uur zit ik fris gedoucht thuis met een eigen gemaakte latte macchiato. Wie doet me nog wat? In dit blad vind je een artikel over tien redenen om wel te skeeleren. Vandaag had ik er een elfde: je kunt je kop leeg maken.

Organisatie: hartstikke bedankt, Peter Veenstra: bedankt voor de foto's

Volgend jaar weer!!

10 maal wél skeeleren

Door Mebeline en Marc van den Berg

Eén van ons werd lid van SCOSS om eindelijk eens te leren fatsoenlijk de bocht door te schaatsen. In de zomer bleek er geskeelerd te worden bij SCOSS en dat hadden we al wel eens eerder voor de fun gedaan. Al snel bleek dat schaatsen bij SCOSS heel erg leuk is, en skeeleren misschien nog wel leuker. Maar glijdend op het ijs zien we veel gezichten die we op de wielmpjes nooit tegenkomen. Vervolgens horen we allerlei redenen om vooral niet te skeeleren. Daarom de tien redenen om niet te skeeleren en de tegenargumenten om dat wél te doen:

- 1. Ik kan niet skeeleren:** als je kan schaatsen, kan je zeker skeeleren. Skeelers zijn stabiel, asfalt is minder glad en oefening baart kunst. Natuurlijk kan je het bijzonder moeilijk en ingewikkeld maken. Maar in de basis is skeeleren geen bijzonder hoog complexe motorische sport. En tijdens de training is er een bijzonder enthousiaste en kundige trainster met aandacht voor alle niveaus.
- 2. Skeeleren is duur:** goede skeelers plus bescherming koop je vanaf €350. Als je meer dan €700 uitgeeft aan skeelerspullen heb je materiaal om deel te nemen aan het WK. Wielen moet je soms vervangen, dat kost wel wat (€50-100) en set goede lagers heb je vanaf €20. Je hebt geen kosten aan baanhuur of abonnement. De openbare weg kost niets.
- 3. Ik heb geen tijd:** als je in de winter schaatst, kost je dat in de zomer geen tijd. De vrijgekomen tijd kan goed ingevuld worden door te skeeleren. Voordeel: je rolt je voordeur uit en je training is begonnen!
- 4. Ik ben bang om te vallen en voor blessures:** vallen hoort bij veel sporten. Onze eigen ervaring is dat op de fiets, met alleen een helm op en het zwaartepunt hoog van de grond, de aarde hard aankomt. Op skeelers, met goede bescherming aan, is het leed snel weer vergeten. De

blessurecijfers van SCOSS hebben we niet onderzocht. Maar volgens ons zijn er meer letsels tijdens het schaatsen dan tijdens het skeeleren ontstaan. TNO onderzoekt wel blessures en kwam middels vragenlijsten tot de conclusie dat 17% van de skeeleraars blessures oploopt tegen 27% van de schaatsers. 11% van de schaatsblessures betrof breuken, bij het skeeleren werden geen breuken genoemd...

5. **Maar bij schaatsen heb je van die leuke tochten:** schaatstochten bestaan bij de gratie van de vorst. Skeeleren kan vrijwel altijd, alleen bij heel nat wegdek wordt het lastiger. Dus zie de kalender met de skeelertochten voor de vele prachtige tochten...
6. **Ik kan niet remmen:** dat is makkelijk te leren. Zeker de eerste trainingen van het seizoen zijn gericht op remtechnieken. Eerst leren remmen, dan snelheid. Tijdens het seizoen is dit een regelmatig terugkerend thema.
7. **Ik ken niemand bij de skeelergroep:** we zijn een heel gezellige groep (vinden we zelf). Maar mocht je bang zijn van ons, neem dan gewoon je schaatsmaatje mee.
8. **Ik ben te oud:** TNO meldt leeftijden tot 70 jaar in haar onderzoek. De SCOSS skeelerleden hebben deze leeftijd nog niet bereikt. Kansen dus om dit als eerste te presteren.
9. **Ik ben te jong:** vanaf 6 jaar is deelnemen mogelijk. Kortom, alle mogelijkheden van leeftijden en vaardigheden vinden een plekje bij het SCOSS skeeleren.
10. **Ik vind skeeleren niet leuk:** wij wel! Uit het bovenstaande blijkt wel waarom. Lijkt het je ook wat, kom dan meedoen bij de SCOSS skeeleraars! Als je geen materiaal hebt, zijn er waarschijnlijk voldoende mensen die je spullen kunnen lenen om kennis te maken met het supergave skeeleren!

Impressies van een skeelertraining

Foto's Peter Huijs









Op deze twee foto's zie je de belangrijkste reden, dat we heel graag een eigen en vooral veilige trainingslocatie willen hebben. Onze trainingslocatie is nu een deel van het industrieterrein De Geer en daar rijdt behoorlijk wat vrachtverkeer. We kunnen wel trainen, maar we moeten ook constant opletten. Bovendien ligt de weg vaak vol met steentjes, vooral in de bochten.

We zijn dus best wel jaloers op skeelerverenigingen in de regio, die wel een eigen trainingslocatie hebben, zoals in Stevensbeek.



Stehmann skeelercompetitie 28 april op de Geer door Scoss

Door Jeroen Wijdeven

Foto's van Peter Veenstra

Op 28 april organiseerde onze schaats- en skeelerclub Scoss een officiële wedstrijd voor de jeugd uit rayon Zuid. Onze thuishaven het industrieterrein De Geer, was op die dag omgetoverd tot skeeleraccommodatie. Het leek even alsof de skeeleraccommodatie door de week een industrieterrein mag zijn in plaats van andersom. Het ontbrak aan niets: een overdekte kantine met knakworstjes(!), een tent voor de wedstrijdofficials en natuurlijk een echte start/finish.

Iets voor 9:00 arriveerde ik op het industrieterrein, of dus beter gezegd de skeeleraccommodatie. Een aantal vrijwilligers was al druk in de weer om het parcours te prepareren en de kantine op te bouwen. Na wat pionnen uitgezet te hebben, mocht ik daarna mijn eerste echte taak verrichten. Als een echte Neil Armstrong plaatste ik vol trots de SCOSS-vlag in de grond. De Geer was vanaf nu "the official home of SCOSS" en wat mij betreft kon de wedstrijd beginnen.

Ik mocht die dag klokker zijn. Een uiterst serieus te nemen taak, want alles moet op de seconde nauwkeurig kloppen. Daarom klokken we de individuele afstanden met 3 klokkers voor elke deelnemer. De middelste tijd wordt dan gebruikt voor de uitslag.



Ook voor de puntenkoersen en de series kreeg iedere klokker zijn eigen taak, zodat er over de uitslagen geen twijfel kon ontstaan. Aan het begin van de dag was het een beetje zoeken, maar uiteindelijk liep het als een geoliede machine. Met dank aan de organisatoren van het rayon Zuid die ons van tips en trucs voorzagen.





Photo by Peter Veenstra



De dag begon wat nat, maar de deelnemers lieten zich niet door een paar donkere wolkjes en een nat wegdek het parcours af slaan. Er werd stevig ingereden, zowel door de oudere jeugd als door de allerkleinsten.

Het mooie van klokker zijn is, dat je iedere wedstrijd intensief volgt en op die manier de spanning van iedere strijd mee krijgt.



Uiteindelijk werd de dag afgesloten met een skeelermarathon voor volwassenen. Voor deze wedstrijd was een wat groter parcours uitgezet. Omdat er hierbij geen klokkers nodig zijn, werd ik in een halve minuut omgeschoold tot verkeersleider. Ik kreeg een walkietalkie en samen met een aantal andere verkeersleiders zorgden we er voor dat er geen auto's en fietsers het marathon parcours onveilig konden maken.



Rond kwart voor 4 kwam er een einde aan een naar mijn mening fantastisch evenement. Ik ben trots dat ik als vrijwilliger een kleine bijdrage heb kunnen leveren aan deze mooie skeelerdag. We hebben dit als club toch mooi geflikt!

Wie is Diana Mokveld?

Door Peter Huijs

Dat zou best wel eens onze nieuwe secretaris kunnen worden met ingang van september 2012. Ze heeft aangegeven daarvoor beschikbaar te zijn, nu Rob Vlak als secretaris gaat terugtreden. De benoeming van een nieuwe secretaris komt aan de orde in de ledenvergadering van september. Dus zo ver is het nog niet, maar het is wel een goede aanleiding om haar beter te leren kennen. Als je haar leert kennen, leer je het hele gezin Mokveld kennen: Diana, haar partner Lennard en de jongens Sven en Kalle. Sporten en vooral samen sporten is hun devies. Ze staan met hun vieren samen op het ijs, ze atb-en, er wordt gevoetbald, hardgelopen en 's zomers in de bergen gewandeld.



Zoon Sven heeft met zijn

enthousiasme gezorgd, dat ze met hun vieren lid van Scoss zijn. Hij was altijd al gek van schaatsen en heeft op een verre vakantie in Calgary op het ijs gestaan. Hij wilde per se schaatsen en heeft de rest meegetrokken. Je vindt in dit blad ook zijn verhaal over het WK-schaatsen in Heerenveen. Nou en als je in Oss wil schaatsen, word je lid van Scoss, en als je Mokveld heet dan doe je dat samen met je ouders en je jongere broertje.

Voor Diana betekende dat een tweede schaatsjeugd, want ze is geboren en getogen in het waterrijke Zuid-Holland, in Simonshaven om precies te zijn, een klein dorp dicht bij het grote

Rotterdam met 453 zielen anno 2012. Haar ouders hadden een boerenbedrijf en 's winters kon je van huis uit direct het ijs op. Dus ze heeft veel geschaatst op natuurijs, maar nooit echt technisch leren schaatsen. Het ging toen om het plezier en niet om de techniek. Bij Scoss kun je dus opnieuw je hart ophalen met schaatsen, maar nu met techniek.

Haar hart gaat ook uit naar het hardlopen. Ze is lid geweest van Avoss en heeft twee jaar geleden de halve Maasdijkmarathon gelopen. Een blessure gooide lange tijd roet in het eten. Nu de blessure langzaam geneest, trekt ze de hardloopschoenen weer steeds meer aan. De Maasdijkmarathon in juni komt waarschijnlijk net iets te vroeg.

Dus een sportief gezin, dat het leuk vindt om samen op het ijs te staan en om samen les te krijgen. Bij de meeste sporten van kinderen staan de ouders passief aan de kant. Dat samen sporten is het unieke van Scoss. Diana is het van harte eens met het beleidsplan van Scoss. Het recreatief sporten in gezinsverband is daar een van de peilers van. Ze vindt het niet verkeerd om iets terug te doen voor Scoss. En dat is de motivatie om de secretarispet op te willen zetten. Ze zag de oproep van Koen staan en heeft zich aangemeld als kandidaat. In andere verenigingen is Diana actief geweest als penningmeester dus ze kent het bestuurswerk. Op het eerste gezicht lijkt de combinatie van de secretarisfunctie wat vreemd met haar dagelijkse professie.

Ze heeft bioprocestechnologie gestudeerd in Wageningen. Als je dan in Oss werkt, dan moet dat bijna wel in de farmaceutische sector zijn en dat klopt. Ze werkt bij MSD, waar ze verantwoordelijk is voor het team dat verbeterprojecten in gang zet.

Nu staat ze klaar om samen met de andere bestuursleden het reilen en zeilen van Scoss in goede banen leiden. Ze bekent, dat ze best wel gedreven en straight is en dingen graag afmaakt. Die eigenschappen kun je overal gebruiken waar zaken geregeld en uitgevoerd moeten worden en dan maakt het niet zoveel uit of je voorzitter, penningmeester of secretaris bent. Belangrijkste is, dat je de drive hebt en een beetje handig bent in het

bestuurwerk. Dat bestuurswerk is ook afleiding voor de vele serieuze werkuren bij MSD.



Het gesprek komt vanzelf ook op de sportactiviteiten van haar partner Lennard. Hij is atb-er in hart en nieren, maar ook een van de 'Duchenne Heroes.' De 'Duchenne Heroes' is een jaarlijks evenement voor atb-bikkels met een groot hart op de goede plek. Duchenne is een dodelijke erfelijke spierziekte, die kinderen treft.

Links: Lennard in 2011

Elk jaar wordt er een monstertocht gereden van 700 km onverhard in 7 dagen. Dit jaar vanuit Luxemburg naar Nijmegen. De bikers zoeken hun grenzen op, maar het gaat natuurlijk om het geld dat bijeengebracht wordt voor onderzoek naar therapieën en medicijnen. Lennard heeft al eerder meegedaan en doet ook dit jaar weer mee. Met drie kompanen vormt hij het team Mountainbiking Against Duchenne riding for Twan,

dat tenminste € 10.000,-- bijeen wil brengen. In het Weekblad De Sleutel van 2 mei kon je daarover lezen. Sponsors mag en kan altijd. Op de website www.mtbad.nl vind je alle informatie.

Lennard en Diana doen graag een oproep om te sponsoren. Sta even stil bij hoe bevoordeeld we zijn en wat het betekent om Duchenne te hebben. Het is niet iedereen gegeven om zoals Lennard 7 dagen en 700 km lang de lucht uit zijn longen te fietsen. Het is wel iedereen gegeven zijn hart een beetje te laten spreken.

Aan het eind van het interview vraag ik of ze een foto van zichzelf heeft. Natuurlijk heeft ze die, maar ze vindt het leuker om de foto van dit jaar met z'n vieren op het ijs te laten zien. Ze doen alles samen, ook op de foto.



Kleding

Hallo beste Scossleden.

Scoss heeft clubkleding zowel voor het schaatsen als voor het skeeleren.

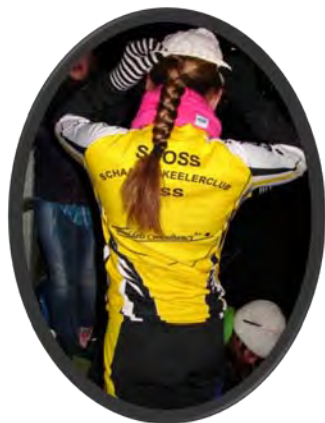
Als je kleding wilt bestellen, moet kun je contact opnemen met de kledingcommissie of stuur een mailtje

naar kledingcommissie@scoss.nl .

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

Het kan zijn, dat niet alle kleding direct beschikbaar is, want er wordt periodiek bij de fabrikant besteld.

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 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 v.d. 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 v.d. 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	Ruilebuis 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** ofeen **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

VAN SCOSS

OOK HIER UW NAAMSVERMELDING

VRIENDEN

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

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

Redactie: clubblad@scoss.nl