

*Jaargang 17
nummer 2
mei 2013*



SCOSS
schaatsclub oss

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	1
Van de bestuurstafel.....	2
Jaarkalender	4
Terugblik schaatsseizoen 2012-2013	5
NK Scholenploegenachtervolging	7
Clubkampioenschappen.....	10
Skeeleren seizoen 2013	20
Toertocht Scoss 2013	23
Even voorstellen: Bauke Heida.....	32
Trainen in Den Bosch	36
Kleding	40
Diversen	41
Van de penningmeester	42
Wie, wat, waar... ..	43
Vrienden van SCOSS	50



Van de bestuurstafel

Ook dit jaar hebben we het schaatsseizoen afgesloten met een clubwedstrijd. Er zijn diverse pr's gereden. Bij de afsluitende massastart is er met veel plezier geschaatst. Zoals ieder jaar heeft de jeugd ook dit jaar weer het seizoen afgesloten met een rondje rennen op de baan op blote voeten! Als bestuur kijken we met plezier terug op deze goed georganiseerde wedstrijd. Onze dank hiervoor aan iedereen die hieraan heeft meegeholpen! Het was ook mooi om te zien hoe gemakkelijk iedereen even de handen uit de mouwen steekt om na afloop de matten op te ruimen. Dat siert ons als SCOSS-leden.

Traditiegetrouw worden er aan het eind van het schaatsseizoen weer een aantal leden in het zonnetje gezet, zo ook dit jaar. Tine Pijnenburg heeft de aanmoedigingsprijs voor de jeugd ontvangen voor haar inzet en enorme vooruitgang tijdens de trainingen. Bauke Heida heeft de SCOSS-bokaal ontvangen voor zijn continue spontane bijspringen bij de trainingen, waar dat nodig is en Manon Gremmen voor het altijd aanwezig zijn als trainer bij zowel de skeeler- als de schaatstraining.

Gerjanne Tharner en Wim de Graaff hebben aangegeven te willen stoppen als trainer. Het is jammer maar ook begrijpelijk dat zij ervoor kiezen zelf ook weer wat meer te kunnen schaatsen. Het bestuur bedankt Gerjanne en Wim voor hun jarenlange inzet als trainer van de jongste lichting schaatsters.

Het bestuur is blij te kunnen melden dat we met Rhumblin een nieuwe sponsor hebben gevonden voor de skeelerkleding. Rhumblin is het consultancybureau van Christian van Munster dat zich bezig houdt met manufacturing support en quality services. Het toegankelijk houden van de sport voor een brede groep kinderen was voor Christian een belangrijke reden om te gaan sponsoren.

Voor de skeelers is het seizoen al weer in volle gang. Er wordt volop getraind bij de Maaspoort in Den Bosch. Een prima baan, maar wel met een behoorlijke reistijd. De skeelercommissie en het bestuur hebben samen een geschikte locatie voor een skeelerbaan gevonden voor de toekomst. De bestaande 'acht' bij

de Grindlaan wordt als de meest haalbare optie gezien. Door deze bestaande baan te voorzien van een nieuwe toplaag en op een aantal plaatsen te verbreden, kan er een geschikte trainingsbaan voor het skeeleren van worden gemaakt. Er wordt met de Gemeente gesproken of deze bereid is ons hiermee te helpen.

Op 21 april heeft SCOSS een toertocht georganiseerd, daarover elders meer in het boekje. Op 15 juni organiseert SCOSS een skeelerwedstrijd op de Geer. Zet hem in je agenda en ook voor niet-skeelers: kom helpen en kijken, het zijn mooie wedstrijden.

Als bestuur zijn we al weer gestart met het voorbereiden van het winterseizoen. Voor zover we nu weten, zullen we de ALV gaan houden op donderdag 12 september. Maar vanzelfsprekend ontvangen jullie hiervoor nog een uitnodiging. Rest mij iedereen een plezierige en sportieve zomer toe te wensen.

Met sportieve groet,
Koen Berghuis



Jaarkalender

2013

Jun	15	Skeelerwedstrijd Stehmanncompetitie in Oss
??	??	Skeelerkamp
Sep	12	ALV
Sep	21	Scossdag
Sep	21	Eerste schaatszaterdag
Sep	25	Kopij datum clubblad
Nov	4	Vergadering bestuur
Nov	30	Vrij schaatsen Sinterklaas
Dec	9	Kopij datum clubblad

2014

Jan	11	Nieuwjaarreceptie/Snert Maraton
	6	Vergadering bestuur
Febr	22	Kopij datum clubblad
Mar	29	Laatste schaats zaterdag/ clubkampioenschap
Mar	31	Vergadering bestuur
Apr	??	Start skeelerseizoen
Mei	11	Kopij datum clubblad
	??	Start zomertraining
	??	Start fietstraining
Juni	??	Skeelerwedstrijd
	4	Vergadering bestuur
	??	Maasdijk marathon
??	??	Skeelerkamp
Aug	28	Vergadering bestuur
Sept	??	Kopie datum clubblad

??= datum nog niet bekend.

Terugblik schaatsseizoen 2012-2013

Op een regenachtige avond in mei schrijf ik, last-minute, een kort stuk over het afgelopen schaatsseizoen. Nu de zomer nog heel ver weg lijkt, is het gemakkelijk om met schaatsen en ijs bezig te zijn. Maar eigenlijk ben ik alweer een stapje verder en kijk naar volgend schaatsseizoen. Dit terwijl het skeeleren nu nog maar net goed op gang is gekomen bij Scoss! In april heb ik een hele leerzame trainersdag gehad van NL Coach samen met de KNSB. Hierbij heb ik veel opgestoken van Jac Orie over periodisering, zijn visie op “meten-is-weten”. Over hoe je in je gedachten de schaatsbeweging kunt visualiseren en timen (kijk maar eens op: <http://www.sportsimagery.nl/>). En dat dit echt beter werkt dan een praatje-plaatje-daadje om iets aan te leren, ongelooflijk! Allemaal goede ideeën en voornemens voor het volgende schaatsseizoen!

Maar goed, eerst nog even naar het afgelopen schaatsseizoen. De aftrap van het seizoen is altijd de Dutch Classics, de allereerste (inter-)nationale wedstrijd in Nijmegen. Precies een week later starten de trainingen/lessen van Scoss. Vol met goede plannen en voornemens om met bepaalde zaken aan de slag te gaan met de groep, valt het mij altijd op dat de weken zo snel voorbij vliegen. De eerste helft van het seizoen zit er altijd zo op. In december kom je samen met de groep lekker in het ritme en werk je aan doelen, en dan is het alweer kerstvakantie! In tussentijd is er veel gebeurd, de groepen op het ijs vormen zich in die eerste helft van het jaar, de zwarte pieten hebben Scoss bezocht en we hebben geld ingezameld voor Duchenne (dat kan nog steeds via Lennard Mokveld).

In de tweede helft van het seizoen ben ik regelmatig afwezig geweest om de jeugdrijders te coachen tijdens bijvoorbeeld het NK Pupillen, waar Famke en Noortje zich voor hadden geplaatst. Ook hebben we met een groot jeugdteam de interclub-wedstrijd in Enschede gereden en hebben we aan het stedentoernooi in Nijmegen meegedaan. En niet te vergeten de landelijke scholenploegenachtervolging! Manon heeft zich ook dit jaar weten te plaatsen voor het NK Junioren en heeft daar in de top gereden! Dus de tweede helft bestond vooral voor veel jeugdleden uit hele

leuke toernooien om mee te maken op andere banen. En het schaatskamp: koud, maar supergezellig! Een groepje volwassenen reisde af naar de Weissensee om er achter te komen dat ze misschien voor niets zover waren gereden om te schaatsen. Gelukkig hebben ze de tocht uiteindelijk na een paar dagen vorst toch kunnen rijden. Als afsluiting van het seizoen was er 6 april de clubwedstrijd. Als allerlaatste schaatsclub in Nederland hebben we het seizoen afgesloten! Misschien een beetje onhandig na de Pasen, maar veel andere rijders waren toch jaloers dat wij nog een paar weken extra hadden om nog net dat bochtje te kunnen oefenen of die timing te laten kloppen.

Maar vooral wil ik alle trainers en rijders bedanken. Zonder alle trainers zijn er geen leuke en enthousiaste trainingen, en zonder al die fanatieke en trouwe rijders van Scoss is het voor de trainers niet mogelijk om training te geven. Op naar een heel mooi volgend schaatsseizoen!

Marieke van Munster-Snieder

NK Scholenploegenachtervolging

Hoi allemaal! Wij hebben op 21 februari en 12 maart meegedaan aan de scholenploegenachtervolging schaatsen (namens het Hooghuis). Wij waren de ploeg meisjes tot 14 jaar zonder wedstrijdlicentie. Op 21 februari waren de voorrondes voor het NK in Eindhoven, daar hebben we tijden gereden van 1:42:68 en 1:41:19 op de 800 meter. Daardoor mochten we meedoen met het NK op 12 maart in Breda. Door een fout moesten wij in Breda de 1200 meter rijden waardoor we te hoog werden ingedeeld. Jammer genoeg hebben we niks gewonnen. We hebben ook nog mogen shorttracken. En we hebben veel bekende schaatsers gezien. We werden nog geïnterviewd door Omroep Brabant. Daardoor hadden we een hele leuke dag. Die dag hebben we weer goed gereden mede dankzij de goede coaching van Scoss. Alles bij elkaar was het een super leuke ervaring en we zullen volgend jaar weer proberen om erbij te zijn.



Groetjes van Simone Dulfer, Marloes Heida, Noortje Gremmen en Janna v.d Heuvel (zit op Hooghuis, locatie Stadion).

Hallo allemaal. Wij zijn Lonneke, Manon, Pam en Nicolle (team meisjes vanaf 15 tot 18 met wedstrijdlicentie). We hebben dit jaar voor de tweede keer deelgenomen aan het NK scholenvloegen-achterevoering. De voorrondes waren peanuts, want we waren de enige groep in onze categorie die hieraan in Eindhoven meedeed. We waren dus sowieso door naar de finale in Breda. Om een tijd te zetten moesten de voorrondes nog wel even gereden worden. We moesten twee keer zes rondes rijden.



De eerste ging wel goed. De tweede ging zelfs nog beter tot het laatste rondje waarin Lonneke door een iets te hard zetten ten val kwam. De finale was twee weken later. We moesten al vroeg ons bedje verlaten, want de wedstrijd begon al om 8 uur 's ochtends. We hadden met ons team en de moeders een hotel in Breda dicht bij de ijsbaan geboekt. We moesten weer twee keer zes rondes zo snel mogelijk rijden. Er was dit keer veel concurrentie. De eerste omloop ging niet vlekkeloos. We hadden de 5e tijd gereden. Best goed, alleen de afstand met nummer 4 was behoorlijk groot geworden. In de tweede omloop stonden we oog in oog met de nummer 4. We wonnen het duel maar hadden niet genoeg tijd op de nummer 4 goed gemaakt. We waren niet door naar de finale.

Dit heeft ons plezier niet gedrukt. Een 5e plek is een mooie prestatie. Na de wedstrijd was er nog de mogelijkheid om de sport shorttrack uit te proberen. Dit hebben we ook gedaan, voor sommige een beetje onwennig, voor anderen iets makkelijker, maar wel hartstikke leuk. Als afsluiter kwam er nog een deel van de schaatsploeg Beslist.nl. op de baan. De supersprinter Jesper Hospes demonstreerde iedereen even hoe je een 100m sprint goed moet rijden. Daarna reden de schaatsers Sjoerd de Vries en Jacques de Koning een wedstrijdje van 400 meter tegen elkaar. Het was super close, maar De Vries tikte De Koning vlak voor de finish aan en Jacques de Koning kwam ten val. Na de demonstraties zijn we weer in de auto gesprongen en naar huis gegaan. Het was een super geslaagde dag met een goeie prestatie. Volgend jaar gaan we er weer voor.



Groetjes van Pam Berghuis, Lonneke Gremmen, Manon Gremmen en Nicolle van Rijswijk

Clubkampioenschappen

Op 6 april waren de clubkampioenschappen. De volwassenen en wedstrijdjeugd reden een 333 en 500 m, de niet-wedstrijdjeugd een 167 en 333 m.

Mijn eigen ritten gingen erg goed, al moest ik er vooral tegen Marloes hard voor werken. Wim riep op tijd dat je naar de start moest. Ook praatte hij alles gezellig aan elkaar terwijl er door andere vrijwilligers geklokt en gecoacht werd.

Voor het eerst was er ook een massastart, iedereen was in verschillende groepen ingedeeld en dan startte je tegelijk met wel vijftien mensen in dezelfde groep. Afhankelijk van in welke groep je zat, moest je een aantal rondjes rijden. Ik moest er geloof ik drie of vijf. Het eerste rondje moest je heel rustig met z'n allen rijden en als je dan weer langs de start kwam, kon je er pas hard vandoor. Samen met Anne en Marloes reden we in een treintje. De laatste ronde riep Trudy dat we Jos moesten inhalen. We gingen dus steeds harder, maar Jos liet zich moeilijk pakken. Gingen wij naar rechts, deed hij dat ook! In de laatste bocht reed ik naast hem en hij probeerde zo hard me toch voor te blijven dat hij onderuit gleed.

Na de wedstrijd met de massastart was het tijd voor de prijsuitreiking op de funbaan, de bar beneden was dicht. Helaas had ik geen prijs en daar baalde ik erg van, want ik rekende op een derde plek. Een paar weken later belde Marieke me op, er was iets niet helemaal goed gegaan. Bij het opstellen van de uitslagen was een vergissing gemaakt, ik had alsnog mijn verwachtte derde plek veroverd!

Simone Dulfer

Rectificatie Clubwedstrijd 6 april

Op zaterdag 6 april, de laatste ijsdag van het seizoen, is als afsluiting de clubwedstrijd georganiseerd. Dit was weer een mooie en feestelijke avond waar veel persoonlijke records zijn gesneuveld. Helaas is er bij het uitrekenen van de uitslagen een fout in de berekeningen geslopen. Bij de meisjes, geboren voor

2001, had Simone Dulfer de derde prijs moeten krijgen. Onze welgemeende excuses hiervoor, Simone is inmiddels op de hoogte gesteld en heeft alsnog een medaille voor haar derde plek op het podium ontvangen.

Marieke van Munster-Snieder



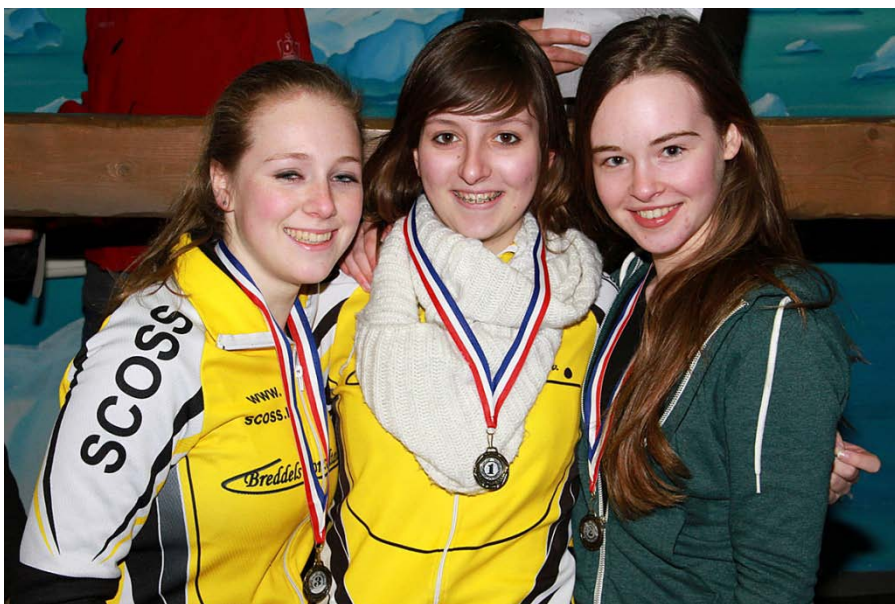
















Skeelers seizoen 2013

We zijn al heel lang bezig om voor het skeelers een betere locatie te krijgen. Veel gesprekken met de gemeente Oss hebben we hierover gehad. Zelfs een enquête in de club en een aparte werkgroep voor de nieuw te realiseren skeelerbaan. We zijn zelfs al zover dat we een locatie in beeld hebben, alleen nog de medewerking van de Gemeente en natuurlijk 'geld'. Jammer genoeg stagneert het nu, de locatie die wij in gedachten hebben, is een uitlaatgebied voor honden. Nu is het weer aan ons om de bewoners van deze wijk zover te krijgen dat ze op onze trainingsavonden de honden ergens anders uitlaten of ze aan de lijn houden. We houden jullie op de hoogte van het vervolg. En we moeten als club gaan sparen, want er komt geen cent van de gemeente. Met acties kunnen we vast iets voor elkaar krijgen, daar moeten we ons nog goed over bezinnen.



©Peter Veenstra

Toch zijn we op 8 april gestart met het skeelerseizoen. We zijn vertrokken bij de Geer en rijden nu op een prachtige baan in Den Bosch, achter de Flik Flak sporthal in de Maaspoort. Het is er

redelijk verkeersvrij en er is een sanitaire voorziening en een kantine, dus we zijn er redelijk op vooruit gegaan. Het is een klein stukje rijden, maar dat moet dan maar. Helaas is er op de maandagtraining begin mei redelijk wat tumult geweest met basketballers en liefhebbers van op afstand bestuurbare autootjes. Dus dat was weer even iets minder. We gaan het zien de komende tijd. Met mooi weer komen er dus ook andere doelgroepen naar deze baan en daar waren we die maandag niet zo blij mee.

De toertocht op 21 april

Die was goed bezocht, we hadden 53 deelnemers en dat is niet slecht als je naar het landelijke gemiddelde kijkt van de toertochten. Verder in het boekje komt er een verslag van een van onze deelnemers aan de tocht. Nog een keer willen we als skeelercommissie alle leden bedanken die ons zo goed geholpen hebben om deze tocht mogelijk te maken.

De Stehmanncompetitie

Inmiddels hebben we nu 3 competitiewedstrijden en 1 wedstrijd om het Zuid-Nederlands kampioenschap achter de rug. Er is iets minder deelname vanuit Scoss, maar dat zien we ook bij de andere verenigingen. Gelukkig hebben we veel aanwas van de jongere jeugd, dus ik kijk hoopvol uit naar de komende wedstrijden. Tijdens deze wedstrijden is er al goed gepresteerd, de jongste leden Jules, Sophie en Jurre van Hout doen het erg goed en hebben al meerdere keren in de prijzen gereden. Ga zo door!!

Wij zijn op 15 juni gastheer voor de Stehmann-competitie. De wedstrijd wordt gereden op de Geer. De nieuwe trainingslocatie in Den Bosch is geen optie. Deze wedstrijd begint om 10.00 uur voor de allerkleinsten en dat deel duurt de hele ochtend. Om 14.30 uur komen de volwassenen aan de beurt, die rijden een half uur + 1 ronde op een 1-kilometer parcours dat speciaal daarvoor wordt uitgezet. De ochtendwedstrijd speelt zich af op het rondje waar we altijd gereden hebben. We zullen daar binnenkort overigens ook nog gaan rijden om weer even te wennen.

Hoe ziet zo'n jeugdwedstrijd er dan uit? We hebben verschillende categorieën, pupillen 4, 3, 2 en 1 en kadetten en junioren. De pupillen 4 zijn de jongsten en rijden een 100 meter, een 300 meter en een 100 meter slalom. De afstanden voor de groteren wordt steeds aangepast aan de leeftijd en die worden dus steeds langer. Iedereen rijdt op deze wedstrijd altijd 3 afstanden, kort, middellang en een afval- of puntenkoers. Heel skeelerend Scoss mag hier natuurlijk aan meedoen. De afstanden zijn voor iedereen gewoon te doen. Je kunt deelnemen op een daglicentie.

Helpende handjes nodig!

Ook deze wedstrijd is niet mogelijk zonder dat we hulp krijgen. Ik ben er elke wedstrijd bij, Wim is onze vaste speaker en Manon is altijd de schrijver (zorgt dat alle tijden die gereden worden, goed gerangschikt zijn voor de verwerking). We hebben nog klokkers nodig, starters, voorstarters, bochtencommissarissen, EHBO, catering en natuurlijk SUPPORTERS. Als je het leuk vindt om hier aan mee te werken, kun je dat melden bij de skeelercommissie.

Deelname aan trainingen

Als het je leuk lijkt om ook een keer mee te rijden met het skeeleren, dan kan dat altijd. Meld je dan even bij mij. Ik heb veel skeelers voor de uitleen en er is altijd wel een goede maat te vinden. We gaan dit seizoen veel tochten rijden, met name in de zomervakantie staat er elke maandag een leuke toertocht op het programma. Ook willen we in Arnhem een avondtoertocht gaan rijden. Gegevens hierover komen nog.

Skeelerkamp

Dit jaar willen we ook een skeelerkamp gaan regelen, waarschijnlijk in Zeeland. Data en gegevens komen nog.

Namens de skeelercommissie,
Trudy van der Graaff

Toertocht Scoss 2013

Vorig jaar was het nog even benauwd wat het weer betreft, maar dit jaar zie je dagen van tevoren aankomen, dat het prima skeelerweer zal worden. Zonnetje, niet te warm en vooral niet te veel wind.

Tien uur is de start, maar tegen half tien hebben de meesten zich al gemeld. Inschrijven bij Wim van der Graaff. De benedenruimte van atletiekvereniging Avoss zit vol met onbekende gezichten. Goed teken, want dat zijn skeelers uit het hele land, die op de toertocht zijn afgekomen. Tilburg, Bodegraven, Capelle aan de IJssel. Zelfs iemand uit Friesland, die om kwart voor vijf was opgestaan om de koeien te melken en daarna naar Oss is gereden om de klompen te verwisselen voor skeelers.

De toertocht trekt duidelijk meer liefhebbers uit het hele land dan vorig jaar: 53 in totaal. De Scosse toertocht wordt op die manier een vaste waarde op de toerkalender van de KNSB. Dat vraagt wel het nodige van de organisatie. Niet alleen op de dag zelf, maar ook bij de voorbereiding.



Voor de start worden Trudy van der Graaff en Daniel van Rijswijk gehuldigd voor hun prestaties afgelopen jaar bij de skeelertoertochten. Vijf over tien dan het vertrek, geen officieel startschot, maar gewoon samen vertrekken.

Je kon kiezen tussen 20, 40 of 60 km. Op de training maandag van tevoren zei ik nog: 40 km is meer dan genoeg en ik was dat ook vast van plan. Meer dan twee wekelijkse trainingen van pakweg een uur had ik er niet op zitten. Verder zaten de nieuwe skeelers niet ideaal. De rechtse schoen had ergens een drukpunt ,



dat vervelend begon te worden na een uurtje. Dus geen gekke dingen doen, dacht ik, 40 km is mooi zat voor het begin. Ik start en kan aansluiten bij een groep vreemde

skeelers, die een pittig tempootje er op nahouden. De hele route zal ik geen skeelerende Scossers treffen. Wel als verkeersregelaar en rustpost, maar niet op skeelers. Frans Dulfer staat indrukwekkend met twee grote vlaggen het verkeer tegen te houden op de Kennedeybaan en geeft ons vrij baan.

In een treintje rijden met vreemden is toch niet helemaal mijn ding. Ze houden je wel uit de wind, maar wie weet valt er iemand voor je en stuiter je daar over heen. Vlak voor Macharen begint iemand voor me inderdaad valbewegingen te maken alsof er een steentje tussen zijn wieltjes zit. We vallen gelukkig niet. Hij stopt langs de kant en komt na tien minuten hijgend weer aansluiten met drie wieltjes in een van zijn skeelers. Asje was er uit gelopen, broemt hij en sluit weer aan.



Een uurtje na de start zijn we bij Macharen, waar de familie Shirou de rustpost bemant, stempelt en ons voorziet van spijs en drank. Vooral spijs is voor mij nodig, want ik had me voorgenomen van die heerlijke energierijke suikerwafels van thuis mee te nemen, die tegen

de houdbaarheidsdatum aan zaten en toch op moesten.



Helemaal vergeten dus, maar ik mag mijn heuptasje volstouwen met krentenbollen. In Macharen besluit ik toch maar voor de 60 km te gaan. Het bloed kruipt waar het niet gaan kan. Ik wil niet twee keer de route skeeleren, die ik uit den treure ken. De route van 20 en 40 km zijn hetzelfde. Als je 40 km wil doen, moet je twee keer de route van 20 doen. Je verliest als je ouder wordt wel iets van je prestatiedrang, maar niet helemaal merk ik. Als ik er geen wedstrijd van maak en gewoon m'n eigen tempo rij, dan moet het toch kunnen, haal ik me zelf over.

Dus niet twee rondjes van 20 km, maar gewoon verder skeeleren richting Ravenstein. Halverwege tussen Macharen en Ravenstein denk ik er aan toch maar even mijn Tineke te bellen, dat ik de 60 ga doen. Ze is bij de Rusheuvel gebleven en helpt Wim met de administratie. Dus het duurt wat langer eer je terug bent, antwoordt ze met ijzeren logica. Klopt zeg ik en vervolg mijn weg.

De weg tussen Megen en Ravenstein wordt langzaam slechter merk ik. Het gladde asfalt van een paar jaar geleden, wordt korrelig en werkasfalt. Als je alleen skeelert moet je wel goed op de bordjes letten. Voorbij Ravenstein moet je ergens rechtsaf, maar waar precies? Ik ben bijna bij de brug bij Keent en als ik op het kaartje kijk, dan had ik eerder rechtsaf ontmoeten richting Overlangel. Terug of verder? Ik aarzel, maar zie dan achter me een treintje skeeleraars aankomen, die vooruit wijzen. Sluit maar aan, nodigen ze me uit, we rijden gemiddeld twintig, zegt een getaande heer van mijn leeftijd. Tweehonderd meter verderop staat inderdaad het bordje rechtsaf en we duiken de dijk af. Dat gemiddeld twintig blijkt iets harder voor mijn gevoel, en ik laat ze weggrijden. Op een of andere manier kom ik via allerlei onbekende weggetjes bij de rustpost in Herpen waar Ruurd Breddels de

scepter zwaait. Het treintje van 20 km/uur vertrekt net en ik kan in een stoel mijn gepijnigde rechtervoet ontlasten. Als je eenmaal een drukpunt voelt, lijkt die zich uit te breiden van je voet door je lijf naar je hoofd.

Tien minuten rust met wat drinken, bananen en klets met Ruurd doen wonderen. Je bent op 45 km en nog maar 13 te gaan, dat moet lukken.

Het laatste stuk gaat over het fietspad door Herperduin. Ik heb het daar niet zo op. Ik ken dat fietspad heel goed. Meestal is het goed te doen, maar soms ligt het ook vol met takjes en zand. Dit keer is het fietspad het mooiste en gladste stuk van de hele route. Geen zand en geen dennenappels, eikels of takjes, die mij pootje kunnen lappen. Geen loslopende honden en geen wandelende families met kinderwagen en oma, die het fietspad een voetpad vinden. Voordat ik het weet ben ik bij het fietsbruggetje en even later bij de fietsstraat. Die fiets ik elke dag naar mijn werk, dus die kan ik dromen. Alleen het rode asfalt voelt veel ruwer aan, ik had het gladder verwacht. Het is in Oss best druk, stoplichten op rood en het fietspad is niet voor mij alleen. Op de dijk kan het verstand op nul en het zicht op oneindig, maar hier moet ik goed uit mijn doppen kijken. Ik heb ook het gevoel, dat mijn vermoeidheid het van mijn techniek aan

het winnen is. Ik stop niet meer zo soepel bij ieder kruispunt.



En dan ben je om 13.35 uur gewoon weer bij de Rusheuvel, waar ik door Dirk, Wim en mijn eigen Tineke ontvangen wordt. Het zit er op. Beetje stijf en beetje moe, maar wat wil je. Maar ook heel tevreden, want de switch onderweg naar de 60 km was de moeite waard. En dankbaar, want zonder goede organisatie en vrijwilligers kan dit niet. Dus hulde aan iedereen, die meegeholpen heeft.

Peter Huijs



SCOSS Inline-skate toertocht

Datum: Zondag 21 april 2013

Start: Sportpark De Rusheuvel
Rusheuvelstraat 5, Oss

Afstanden: 20, 40 of 60 km

Inschrijven vanaf 9:30 uur
Start vanaf 10:00 uur
Finish uiterlijk 16:00 uur

Inschrijfgeld inclusief daglicentie en herinnering:
Volwassenen: € 7,50
Jeugd t/m 17 jr: € 4,00

- Valhelm verplicht, overige bescherming aangeraden
- Deelname is op eigen risico
- U rijdt als verkeersdeelnemer op eigen gelegenheid door de omgeving van Oss



scoss.nl/toertocht











Even voorstellen: Bauke Heida

Welke voorstelling maak je van de man als je alleen de naam Bauke Heida zou kennen? Het is in ieder geval een klinkende naam. Heeft iets stoers, doet denken aan Friesland, wind, open luchten, water en natuurijs. Doet je in de verte ook denken aan een stevig postuur, een open blik en borstelhaar. Het is natuurlijk onzin om je een voorstelling van iemand te maken aan de hand van zijn naam. Ik geloof net zo

min in sterrenbeelden en handlezen. Maar verdomd, in dit geval komt de echte Bauke dicht in de buurt van mijn voorstelling. Tuurlijk komt de naam uit Friesland, er wonen daar heel wat Heida's. Wie in Brabant Van der Heijden heet, heet in Friesland Heida. Die namen zijn in ieder geval taalkundig aan elkaar verwant.

Bauke komt dus echt uit Friesland, geboren en getogen in Leeuwarden. In Friesland woon je altijd aan of in ieder geval dicht bij het water. Zijn Pake (opa) en Beppe (oma) hadden een woonboot en hij vertelt, dat hij wel eens door het raam van de woonkamer het ijs op stapte. Natuurlijk leer je in Friesland schaatsen op houtjes en later op noren. Kunst- of



ijshockeyschaatsen zijn not done, daar wil je niet mee gezien worden. Zijn moeder reed op Friese noren, een soort ouderwetse kluunschaatsen. Zijn vader reed drie maal de Elfstedentocht.

Zelf heeft hij één keer in zijn leven op ijshockey-schaatsen gestaan, op het ijs van Winterland in het centrum van Oss. Hij vond het maar niks, geen enkel houvast.



Bauke schaatst dus van jongsaf aan en is een van de oudgedienden van Scoss. Want direct na de oprichting van Scoss meldde hij zich aan, samen met Maarten van Erp die tegenover hem woont. De trainingen werden toen nog op de open baan in Eindhoven gegeven door Edwin van der Tas. Het Triavium bestond toen niet. En toen de klapschaats kwam, was die een beetje verboden. Techniek kon je alleen op vaste noren leren.

Niet alleen de schaatsliefde maar ook het gezinsverband bindt hem aan Scoss. Scoss is voor hem echt een gezinsvereniging. Zijn vrouw en zijn twee dochter schaatsen ook. Bauke kan slecht tegen leden van een vereniging, die alleen de kinderen komen afzetten en ophalen en zich verder niet laten zien of horen. Je mag er best iets voor terug doen en hij deed dat als jeugdtrainer en nu als gelegenheidstrainer. Hij is geen officiële trainer, maar valt in als dat nodig is. Vooral bij de jongeren, als de groepen te groot worden of als een trainer uitvalt. Maar ook als iemand individueel wat meer begeleiding goed kan gebruiken. Hij is niet de man om iemand die al goed schaatst, de fijne kneepjes bij te brengen. Maar hij laat graag een beroep op zich doen als het om de eerste beginselen van het schaatsen gaat. Fascinerend hoe verschillend de aanleg en de instelling van kinderen kunnen zijn, zegt hij. De een vliegt er zonder techniek en zonder een greintje angst vol in. De ander kijkt de kat uit de boom en kiest zijn eigen

tempo. Iemand leren schaatsen, daar kun je hem voor wakker maken. Dat is ook de reden waarom hij aan het eind van dit schaatsseizoen de Scossbokaal heeft gekregen.

Dat valt ook een beetje samen met de knieblessure, die hij twee jaar geleden bij het wielrennen opliep. Een flinke crash beschadigde hoofd en linkerknie. Met het hoofd kwam het snel goed, maar de knie is nog kwetsbaar. Met schaatsen moet hij het nog steeds rustig aan doen, maximaal belasten is er nog niet bij. Dus een mooie gelegenheid om de jeugd te trainen en zelf rustig op de schaats te staan.



Wat doe je 's zomers Bauke? Wielrennen is dan het devies, hardlopen of skeeleren zijn niet aan hem besteed. Hij fietst met 'mannen uit de straat' en met de Triathlonclub, die een uitwisselingsverband met Scoss heeft. Die uitwisseling is eenzijdig, want hij kent geen Triossers die schaatsen, maar wel veel Scossers die wielrennen. Gelukkig gaat het wielrennen ondanks de blessure wel redelijk. Maar hij kiest zijn eigen tempo als de rest 20 keer op het maximum de brug bij Ravenstein op en af gaat. Dan wil de knie nog niet. Wekelijks tweemaal op de racefiets, in het weekend altijd een lange tocht van zo nu en dan

meer dan 100 km. Voor de kenners: op een Cervelo met compactset. Misschien wordt het tijd voor een triple?

Schaatsen en fietsen brengen hem in balans. Bauke leidt de inkoopafdeling bij Plieger, een groothandel voor sanitair en cv, met 60 vestigingen en 18 toonzalen. Omdat de afzet gerelateerd is aan de bouw, zijn het geen gemakkelijke tijden.

De kop moet ook op tijd leeg gemaakt worden. Hij laat wat fotos' zien van zichzelf op de racefiets. Stoer en onverzettelijk, maar dat wist ik al van zijn naam.

Peter Huijs



Trainen in Den Bosch

Het was even wennen om naar Den Bosch te rijden voor de training. Trainen op het industrieterrein De Geer in Oss wordt te gevaarlijk. Vanwege het vrachtverkeer, waar je keer op keer voor aan de kant moet.

Dus op de aanwijzingen van de TomTom op maandag 8 april voor de eerste keer naar Den Bosch. De trainingslocatie is een groot parkeerterrein bij het sportcomplex Maaspoort. Op dat parkeerterrein is een ovale baan aangegeven met een lengte van 200 meter (?). Het asfalt is perfect glad en de bochten zijn heerlijk om te nemen. De trainingslocatie op De Geer is een vierkantje met haakse bochten. Hier zijn het ronde bochten, die je echt kunt nemen. Maar overal kun je vallen. Dus de eerste training is ook een valtraining. Val maar eens

voorover op je knieën en handen, krijgt iedereen van Trudy als opdracht. Voor de nieuwelingen is dat even schrikken, maar het valt best mee. Je merkt dan dat je niet voor



niks knie- en polsbeschermers aan hebt. Die schaven even over de grond, maar zelf blijf je krasvrij.



Vaste prik is ook een aantal rondjes rechtsoom. Op de ijsbaan mag je dat maar een keer in het jaar doen, maar voor skeeleraars is het een verplicht nummer. Buiten op straat heb

je evenveel bochtjes links- als rechtsom.

Dus een hartstikke lekkere baan om te trainen en te werken aan je techniek. De rechte stukken zouden iets langer mogen zijn, maar daar leer je op de ijsbaan in het Triavium mee leven.

Na drie keer heeft Trudy de volwassenengroep gevraagd naar de mening over deze baan. Iedereen vindt het een goed alternatief voor De Geer. Heerlijk glad asfalt en prima om aan je techniek te werken. We hebben van daaruit ook al de omgeving verkend. Er zijn veel geasfalteerde fietspaden, die naar het buitengebied en de dijk langs de Maas gaan.

Dus zolang het hier kan, mag en moet, is het hier lekker trainen. Met wat meer reiskilometers, maar ook met nieuwe leden. Blijkbaar zijn er ook andere mensen en groepen, die dit mooie parkeerterrein willen gebruiken: zie het verhaal van Trudy. Hopelijk komen hier geen conflicten van en kunnen hier afspraken over gemaakt worden.

Hier volgen wat foto's van de eerste training.

Peter Huijs









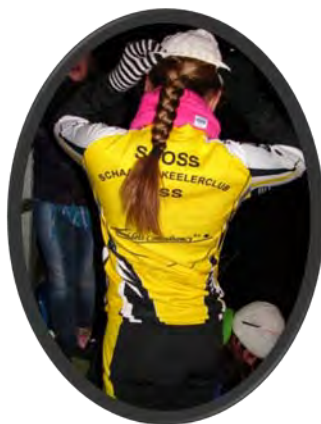
Kleding

Hallo beste Scossleden.

Wil je nog kleding bestellen, dan 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.

Met vriendelijke groet,
De Kledingcommissie.



Diversen

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

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 en de bijdragen voor de activiteiten zijn vastgesteld zoals in de overzichten hieronder is aangegeven.

De schaatsbijdrage voor seizoen 2012-2013 zal in twee termijnen in rekening worden gebracht (november en februari).

Contributie 2012-2013

Peildatum voor de leeftijd is 1 juni

Volwassenen (16 jaar en ouder)	€ 25,00
Jeugdleden (t/m 15 jaar)	€ 14,00
Gezinslidmaatschap	€ 38,00

Bijdrage schaatsen

Peildatum voor de leeftijd is 1 september

Jeugdlid (niet deelnemend op de baan)	Gratis
Jeugdlid (t/m 11 jaar)	€ 44,00
Jeugdlid (12 t/m 15 jaar)	€ 70,00
Volwassenen (16 jaar en ouder)	€ 90,00
Kinderopvang op de funbaan	Gratis

Trainingsbijdrage schaatsen

Peildatum voor de leeftijd is 1 september

Jeugdlid (t/m 11 jaar) deelnemend op de ringbaan	€ 25,00
Jeugdlid (12 t/m 15 jaar)	€ 50,00
Volwassenen (16 jaar en ouder)	€ 50,00

Bijdrage skeeleren

Peildatum voor de leeftijd is 1 juni

Trainingsbijdrage jeugdlid (t/m 15 jaar) 1x PW trainen	€ 22,50
Trainingsbijdrage jeugdlid (t/m 15 jaar) 2x PW trainen	€ 37,50
Trainingsbijdrage volwassen lid (vanaf 16 jaar) 1x PW trainen	€ 22,50
Trainersbijdrage looptraining jeugdlid	€ 5,00
Skeelerbijdrage jeugdlid (t/m 15 jaar)	€ 17,50
Skeelerbijdrage volwassenen (vanaf 16 jaar)	€ 17,50

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 staan de telefoonnummers en e-mailadressen van bestuurs- en commissieleden. Ze staan ook op de website van Scoss.

BESTUUR

Koen Berghuis	Bergse Heihoek 54	0412-652097
Voorzitter	5351 SL Berghem	voorzitter@scoss.nl
Diana Mokveld	Wilgenstraat 14	0412-462228
Secretaris	5366 CE Megen	secretaris@scoss.nl
René Jansen	De Band 48	06-55455762
Penningmeester	5397 AE Lith	penningmeester@scoss.nl

VERTROUWENSPERSONEN

Ans Rasing	Oijenseweg 88	06-23535585
Vertrouwenspersoon	5345 SW Oss	0412-641512
		a.rasing@tonmaatnet.nl
Ruurd Breddels	Peter van	06-54737337
Vertrouwenspersoon	Grinsvenstraat 6	073-5324853
	5386 BX Geffen	ruurd22@xs4all.nl

TECHNISCHE COMMISSIE

Marieke van Munster-Snieder	Prinses Irenestraat 64	024-3779556
Volwassen Coördinator	6611 BK Overasselt	06-46403227
		mariekesnieder@hotmail.com
Jan Slebus	Gewandeweg 19	0412- 691002
Fysiotherapeut	5345 HM Oss	j.slebus@planet.nl
REDACTIE		clubblad@scoss.nl

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 a.i.	Rabarberveld 32	0412-633631
	5351 LD Berghem	webmaster@scoss.nl

vacature

LEDENADMINISTRATIE

René Jansen	De Band 48	06-55455762
	5397 AE Lith	ledenadministratie@scoss.nl

EVENEMENTENCOMMISSIE

Frans Dulfer	Beethovengaarde 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
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** 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 Mxima is a modern six-persons apartment settled in the cosy and trendy neighbourhood Poble Sec in Barcelona.

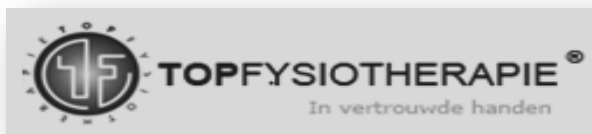
Saludos desde Barcelona

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)8 50 49 47 94

Wist u dat er bij 9 van de 10 bedrijven in het MKB ongemerkt winst weglekt?

Vraag een gratis winstlekkage sessie aan op berghuis.tamkb.nl of bel ons op 06 245 52 108



THEXTON ARMSTRONG
ONDERNEMEN IS PERSOONLIJK



Vrienden van SCOSS



VRIEDEN
VAN
SCOSS

OOK HIER UW NAAMSVERMELDING

WORDT DAN DONATEUR
VOOR €50 PER JAAR

Redactie: clubblad@scoss.nl

Contact:
Secretaris Diana Mokveld
0412-462228
e-mail: secretaris@scoss.nl