

**Schaats  
keeler**

**Club OSS**



**SCOSS**

***Jaargang 18  
nummer 3  
oktober 2014***

## ***Inhoudsopgave***

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Inhoudsopgave .....                        | 1  |
| Van de bestuurstafel.....                  | 2  |
| Jaarkalender 2014 - 2015.....              | 3  |
| ALV op 29 september 2014.....              | 4  |
| Van de ledenadministratie .....            | 8  |
| OssSport! .....                            | 9  |
| SCOSS 24 uur voor KIKA.....                | 11 |
| Website SCOSS.....                         | 25 |
| De eerste schaatsdag.....                  | 26 |
| Maasdijk Marathon .....                    | 32 |
| Skeelerseizoen 2014.....                   | 38 |
| SCOSS-dag .....                            | 48 |
| Skeelerkamp 2014 .....                     | 54 |
| Trudy en Hart for her.....                 | 59 |
| Even voorstellen: Melle Boeijen .....      | 63 |
| SCOSS fietsbrigade wielerseizoen 2014..... | 68 |
| Kleding .....                              | 78 |
| Diversen .....                             | 79 |
| Van de penningmeester .....                | 80 |
| Wie, wat, waar... ..                       | 81 |



## ***Van de bestuurstafel***

Het schaatsseizoen is weer in volle gang, de eerste wedstrijden zijn geweest en het is tijd om weer een nieuw clubblad uit te brengen. Een clubblad waar we met z'n allen trots op mogen zijn en in het bijzonder Freek en Peter voor mogen danken. Het kost hun soms moeite om dat op tijd klaar te hebben, want sommige SCOSS'ers moeten achter de broek worden gezeten voor hun bijdrage aan het blad, waaronder ondergetekende.

De ALV werd goed bezocht, je kunt het verslag daarvan in het blad lezen. We hebben tijdens de vergadering lang bij het huishoudboekje van SCOSS stilgestaan. Het teruglopend aantal schaatsende leden heeft een fors gat in de begroting geslagen. De aanwas van nieuwe schaatsleden is jammer genoeg niet groot genoeg om dit gat te dichten. Daarom was een aanpassing van de schaatsbijdrage onvermijdelijk. Door het kleiner aantal schaatszaterdagen en dus minder kosten van ijsbaanhuur bij Triavium is de verhoging wel beperkt kunnen blijven.

Het is ons nog niet gelukt veel nieuwe leden te werven. Ondanks dat we steeds de samenwerking zoeken met andere verenigingen (via de Gelderse Poort) en ondanks dat we ons als vereniging presenteren, zoals op 11 oktober aan het winkelend publiek. Als bestuur doen we daarom aan alle leden een oproep om actief in de eigen omgeving te kijken naar potentiële nieuwe leden. Wil je een gast meenemen om een keer te komen schaatsen, dan kan dit. Zorg wel dat Diana (onze secretaris) er van op de hoogte is. Zij regelt dan de toegang. Een mooie groep skeeleraars heeft voor KIKA een 24 uren prestatietocht gereden. De sfeer was goed en er zijn ongelooflijk veel kilometers geskeelerd. Kortom een mooie activiteit met een mooie opbrengst voor een goed doel. Lees het complete verslag verderop in het blad met vast vele mooie foto's van onze hoffotograaf Peter. Tot slot wil ik een oproep doen aan iedereen die actief iets binnen de vereniging wil doen. Er is ruimte in verschillende commissies en ook voor de functies van penningmeester en voorzitter wordt naar vervanging gezocht. Wil je meer weten, neem dan contact met mij op. Ik wens jullie een mooie en sportieve winter toe.

Koen Berghuis

## ***Jaarkalender 2014 - 2015***

In dit overzicht staat alleen een aantal belangrijke evenementen. Op de website staat onder het tabblad agenda veel en veel meer. Daar zie je alle trainingen, tochten en wedstrijden. Als je wilt weten wanneer iets is en of iets doorgaat: kijk op de website.

### **2014**

---

|          |    |                                            |
|----------|----|--------------------------------------------|
| Oktober  | 4  | Eerste schaatszaterdag                     |
|          | 18 | geen schaatsen, mogelijk andere activiteit |
| November | 22 | Sinterklaas                                |
|          | 29 | geen schaatsen, mogelijk andere activiteit |
| December | 27 | geen schaatsen, mogelijk andere activiteit |

### **2015**

---

|         |          |                                            |
|---------|----------|--------------------------------------------|
| Januari | 10       | geen schaatsen, mogelijk andere activiteit |
|         | ??       | Snertmarathon                              |
|         | 23-25    | Jeugdkamp                                  |
| Maart   | 21       | Clubkampioenschappen                       |
| April   | 19 of 26 | Toertocht skeeleren                        |

# ***ALV op 29 september 2014***

## **Schaats en Skeelerclub voor Oss en omgeving**

Secretariaat SCOSS: D.Mokveld, Wilgenstraat 14, 5366 CE Megen, tel 0412- 462228

### **Verslag van: Algemene ledenvergadering**

|                                     |                                                |                                            |                                        |
|-------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>Plaats vergadering:</b><br>AVOSS | <b>Datum vergadering:</b><br>29 september 2014 | <b>Opgesteld door:</b><br>D. van der Linde | <b>Verslag nummer:</b><br>Alg.Leden-21 |
|-------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------|

#### **Aanwezig:**

Het Bestuur: - voorzitter: K. Berghuis  
 - penningmeester: B. Heida (interim)  
 - secretaris: D. Van der Linde

De leden: T. v.d. Graaff, W. v.d. Graaff, A. Rasing (later), , R. Breddels, A. van Rijswijk, P. Tompkins, P. Veenstra, A. Kooijman, G. Pijnenburg, I. v.d. Heuvel, D. v. Hout, J. M. Debets, H. Gremmen, F. Huizing, R. Vlak, G. Boeijen, W. Hoeve, M. Vd Berg, P. Huijs, D. Langhout

#### **Afwezig met kennisgeving:**

De leden: M. v. Munster-Snieder, R. Post, A. Den Ouden, B. Westrek, C. Van Hout, F. Ulijn

### **1. Opening**

De voorzitter opent de vergadering en heet alle aanwezigen van harte welkom op de 21<sup>e</sup> ledenvergadering in het sportcentrum Hartforher van Trudy vd Graaff.

De voorzitter blikt terug op het afgelopen jaar: een bewogen jaar voor de club met het verlies van onze enthousiaste en betrokken penningmeester René Jansen. Dank aan Bauke Heida die het penningmeesterschap voorlopig heeft overgenomen.

Door terugloop van het aantal leden zullen we op 11 oktober een ledenwervingsactie in het centrum van Oss uitvoeren en bieden we op 25 oktober een proefles aan op de baan.

Voorzitter verzoekt aan iedereen zijn of haar steentje bij te dragen op 11 oktober; je kunt je aanmelden bij Bauke Heida.

Verder bedankt de voorzitter alle vrijwilligers voor hun inzet en betrokkenheid.

### **2. Mededelingen/binnengekomen post**

- Subsidieaanvraag voor de gemeente Oss is wederom binnengekomen.

### **3. Vaststellen notulen vorige algemene ledenvergadering d.d. 12 september 2013 en 9 april 2014**

ALV 12 september: Ans Ransing was wel aanwezig tijdens ALV van 12 september. Er zijn geen aanvullende opmerkingen en de notulen worden goedgekeurd.

### **4. Financiële zaken**

#### **4.1 Financieel jaarverslag verenigingsjaar 2013/2014:**

De penningmeester licht de winst- en verliesrekening toe:

De jaarrekening van het boekjaar (seizoen) 2013-2014 werd afgesloten met een negatief saldo van € 1.837,339 ten opzichte van het begrote resultaat van € 48,50.

Dit resultaat is door een aantal factoren ontstaan:

1. De totale inkomsten zijn € 500 lager uitgekomen dan begroot:
  - a. Contributie is € 631 hoger dan begroot, hier zit alleen een deel achterstallige betalingen.
  - b. Skeelers € 227 hoger dan begroot.
  - c. Schaatsen is € 1.356 lager dan begroot, als gevolg van minder schaatsende leden op zaterdag.
2. De totale uitgaven € 1.386 hoger zijn uitgekomen dan begroot:
  - a. De huurkosten van het Triavium zijn € 369 hoger dan begroot.
  - a. De bestuurskosten liggen € 660 hoger dan begroot als gevolg van de reiskosten van 2 trainers (€ 460) en de nieuwe website (€ 200).
  - b. De kosten Vrijwilligers lagen € 970 hoger dan begroot, door hogere trainingskosten en bedankjes voor vrijwilligers.

Opmerking: Door de leden wordt gevraagd om de financiën beter te controleren gedurende het jaar waar mogelijk. Mogelijk ook hiervoor het ledenvolgsysteem gebruiken.

Conclusie: De leden gaan akkoord met het voorstel om het bedrag van 1837,33 ten laste van de algemene reserve te boeken.

#### 4.2 Kascontrolecommissie (M. v.d. Berg en M. Debets):

Geen opmerkingen door de kascontrolecommissie. Het financieel jaarverslag is dan ook door Mebeline en Monique goedgekeurd. Er wordt besloten Bauke te dechageren.

Verkiezing nieuwe kascontrolecommissie:

Mebeline is aftredend en wordt door Dennis van Hout opgevolgd. Mebeline bedankt voor je inzet bij de kascontrolecommissie.

#### 4.3 Begroting 2014/2015:

Toelichting penningmeester op de begroting 2014/2015:

In de begroting is geanticipeerd op het huidige aantal leden.

- Vooralsnog wordt er beperkt rekening gehouden met subsidieaanvraag gemeente Oss, sponsoring is opgenomen in de begroting.
- Uitgaven aangepast naar 20 schaatsdagen Triavium.
- Licentiekosten nagaan; betaald de club of betalen leden zelf; nagaan hoe aanvraag verloopt (actie Diana/Bauke).
- Komend seizoen zijn de verenigingen in de GP ook verantwoordelijk voor toren; de wedstrijdcommissie GP dient er voor te zorgen dat er voldoende dekking is tijdens de regionale wedstrijden. Hebben wij voldoende inzicht in de kosten van de GP / jurytoren? Meer inzage gewenst m.b.t. uitgaven van GP; inkomsten blijft onzekere factor.
- Opleidingskosten afstemmen met cursisten; contract voor opstellen zodat afspraken zijn vastgelegd.
- Trainingsbijdrage wordt vastgesteld op 30 euro voor alle leden inclusief funbaan.
- Schaatsbijdrage wordt vastgesteld op 80 euro voor jeugdleden < 11 jaar, voor 12-15 jarigen op 130 euro en voor volwassenen op 150 euro.

De ALV gaat akkoord met de begroting.

**4.4    Contributie:**

|                                         |                    |         |
|-----------------------------------------|--------------------|---------|
| - De contributie blijft gehandhaafd op: | Gezinslidmaatschap | € 38,-- |
|                                         | Volwassene         | € 25,-- |
|                                         | Jeugdlid           | € 14,-- |

**5.    KNSB Baanvereniging "De Geldersche Poort"**

Er zal geen centraal ijs ingekocht gaan worden omdat niet alle verenigingen in hun ALVs akkoord hebben gekregen. Interesse voor SCOSS-uur nog erg beperkt; mogelijk zullen enkele schaatsers zich aansluiten bij onze trainingsgroepen.

Aantal verenigingen hebben moeite om bestuur rond te krijgen (bijv. NSV en STW zitten zonder voorzitter); invulling van de functies binnen GP wordt vooralsnog voortgezet. KNSB gaat op termijn van gewesten af en wil landelijk baanverenigingen opstellen.

**6.    Van de commissies****6.1    Clubblad Commissie:**

De commissie bestaat momenteel uit Peter Huijs en Freek Huizing als redacteuren. Blad wordt steeds mooier en dikker, veel foto's waarbij we terugkijken op evenementen. Bijdrage van leden hierbij het grootste belang; Peter vraagt op tot vrijwilligers voor het schrijven van een aantal artikelen. Volgend blad komt in oktober uit.

**6.2    Evenementen Commissie:**

De commissie bestaat momenteel alleen uit Guus Pijnenburg met activiteitgebonden ondersteuning van diverse mensen. Op 13 september is weer de SCOSSdag gehouden, er hebben ongeveer 25 Scossers geroeid van Mill naar Grave. Nagaan of er voldoende behoefte is aan de SCOSS-dag, misschien overwegen om een aantal activiteiten te bundelen (bijv. met vrijwilligersavond) of om SCOSS-dag te houden op een zaterdag als er geen ijs is. Afgelopen jaar was het kamp weer een groot succes. Er waren veel deelnemers in diverse leeftijdscategorieën. Kamp wordt ook dit jaar weer in januari gehouden en wel op 23, 24 en 25 januari.

**6.3    Technische Commissie:**

De commissie bestaat uit Marieke van Munster-Snieder.

De voorbereiding voor het komende winterseizoen is zo goed als klaar. De groepen zijn ingedeeld (wachttijst van vorig jaar is weggewerkt) en de trainers zijn geregeld. Twee trainers volgen trainersopleiding.

**6.4    Website Commissie**

Deze bestaat uit Jeroen Wijdevan en ondersteund door Peter Veenstra voor foto's en uitslagen. Website zit inmiddels op 1000 views per maand.

**6.5    Skeeler Commissie:**

De skeelercommissie bestaat uit Trudy v.d. Graaff, Dirk Langhout, Freek Huizing. Terugkijkend op afgelopen seizoen was de aanwezigheid van leden voor de vakantie goed, na vakantie sterke afname. Dit seizoen is Bas Noorloos als trainer begonnen en hebben we deelgenomen aan de 24 uren KKA; dit willen we volgend jaar zeker weer gaan doen. Tijdens

de toertocht in april was het erg slecht weer, desondanks willen we in 2015 wel weer toertocht houden. Verder is Dirk Langhout voornemens een trainingcursus te gaan volgen. Toerkanjers worden binnenkort weer uitgedeeld; er zijn dit jaar veel kilometers verreden. Verder is de commissie nog op zoek naar een nieuw lid voor de skeelercommissie.

#### 6.6 Kleding Commissie:

Deze commissie bestaat uit Helene Gremmen (voor de volwassenen en bestellingen) en Gemma Boeijen (voor de jeugd). Op schaatskleding zal het nieuwe logo van Breddels geplaatst worden.

De collectie bestaat momenteel uit:

- Schaatsbroek + jack
- Skatebroek + shirt
- Fietsbroek + shirt
- Wedstrijdenue schaatsen
- Wedstrijdenue skaten
- Trainersjack
- Afritsbroek

#### 7. **Mutatie in het bestuur en verkiezing voorzitter:**

Bauke Heida blijft vooralsnog interim-penningmeester.

Daar zich geen tegenkandidaten hebben gemeld, stelt het bestuur voor Koen als voorzitter voor de periode van 1 jaar te benoemen. Komend jaar zal wederom naar vervanging voor Koen gezocht worden. Ook wordt hopelijk de definitieve invulling van het penningmeesterschap ingevuld. De vergadering steunt unaniem dit voorstel.

#### 8. **Rondvraag**

- Paul: Graag niet de snertmarathon op 4 januari houden ivm vakantie. We nemen dit punt mee in volgende bestuursvergadering.
- Freek: is het een idee als Jan-Willem van de Graaff n presentatie geeft; bijv. gedrag ouders "langs de lijn". Bestuur neemt dit mee in volgende vergadering.
- Ruurd: Hoe verder met SCOSS? => ledenaantal loopt terug en hoe kunnen we meer vrijwilligers enthousiasmeren of betrekken bij de club. Hoe dit te verhogen? Idee is om op niet-schaatszaterdagen activiteiten te organiseren. 29 november nemen Ans en Guus initiatief; 27 december Ruurd en Guus en op 10 januari het bestuur.

#### 9. **Afsluiting**

Megen, 14 oktober 2014  
Diana Mokveld



## ***Van de ledenadministratie***

Nieuwe leden (op het ijs):

Jasper Griekspoor  
Nikki Griekspoor  
Sophie Griekspoor  
Gemma Boeijen  
Annie Roelofs  
Lisa van de Veerdonk  
Danika van Bruggen  
Bauke van Beek  
Nathalie van Dooren  
Bas van Dooren



Afmeldingen:

Familie van den Elzen  
Niek en Coen Jansen  
Lonneke Noorman  
Denise Huizing

Wist je verder dat:

- We 33 leden hebben die zowel skeeleren als schaatsen?
- We op dit moment 83 schaatsende leden hebben?
- We 10 nieuwe talenten hebben op de funbaan?
- We nog steeds op zoek zijn naar nieuwe leden?
- Iedereen vrijblijvend een keer mee mag schaatsen op zaterdag?

Diana Mokveld

## OssSport!

Op zaterdag 11 oktober vond de 2<sup>e</sup> editie van OssSport plaats in het centrum van Oss. Diverse Osse sportverenigingen gaven acte de présence. Ook SCOSS was weer van de partij. Toen ik arriveerde had Bauke Heida onze stand al bijna helemaal ingericht. We hadden een kraam naast de V&D en we hadden een goede buur! Trudy van der Graaff stond met haar Hart for her-kraam pal naast ons. Het deed me goed om te weten dat ik het hoepelen nog niet ben verleerd! Mij restte nog het in de kraam neerleggen van de stapeltjes nieuwe SCOSS-flyers. Het slalomparcours voor skeeleraars werd nog uitgezet en de schaatsplanken werden nog even een kwartslag gedraaid.

Het Osje kwam langs en wilde graag met Bauke Heida en Anco van Rijswijk op de foto. Het wachten was op de opening om 11:00 uur door wethouder de Bruijn op de Heuvel. Deze bleek niet aanwezig en de opening werd daarom door een plaatsvervanger verricht. Lennard Mokveld stond er ook met een meute mountainbikers.



Nadat ik een envelop met 2 (wauw!) consumptiebonnen in ontvangst had genomen ben ik weer langs de stands van verschillende verenigingen naar onze kraam gelopen. Bauke Heida en Koen Berghuis hadden destijds op de Beachdag al ervaring opgedaan met het flyeren en gingen ook nu weer op een actieve manier niets vermoedende gezinnen te lijf. Net als Dirk

Langhout wisten ze regelmatig kinderen over te halen om de schaatsplanken uit te proberen.

Ondertussen gaf Shihab Rouine wat demo's op het slalom-parcours.

Het was goed om te zien dat er nu meer SCOSS'ers

gedurende de dag kwamen opdaven.

Paul Tompkins gaf een demonstratie schaatsen slijpen.

Het nat slijpen was voor mij totaal nieuw. Ik heb diverse demo's op internet gezien maar het nat slijpen ben ik nergens

tegegekomen. Maar goed, je bent nooit te oud om te leren. Toen ik tegen 13:00 uur naar huis ging begon het ietwat te druppelen en net binnen begon het behoorlijk te regenen wat ik wel erg sneu vond voor de rest. Hoewel het niet storm liep, hebben we ons als SCOSS toch weer laten zien. En nu maar hopen dat het nieuwe leden oplevert!

Freek Huizing



## **SCOSS 24 uur voor KIKA**

Ze hadden er stevig voor getraind, de skeelerhelden van SCOSS. En dat moest ook wel want per slot van rekening is 24 uur skeeleren niet niks. SCOSS had onder aanvoering van Trudy, Dirk en Freek, drie teams weten te formeren die voor het eerst mee zouden doen met het evenement 24KIKA, 24 uur skaten tegen kanker. Een jongensteam bestaande uit Bas Noorloos (de nieuwe trainer voor de oudere wedstrijdjeugd) Shihaab Rouine, Teun Verhoeven en Daniel van Rijswijk, een meisjesteam met Nicolle van Rijswijk, Famke Veenstra, Lonneke Noorman, Manon Gremmen en Noortje Gremmen, en natuurlijk een ervaren rottenteam met Trudy van der Graaff, Freek Huizing, Annebert den Ouden Dirk Langhout en Mark van de Berg.



Al vroeg in de ochtend van 4 september werd er afgereisd naar de skeelerbaan op het FLEVONICE complex in Biddinghuizen. Daar zouden ze de uitdaging aangaan om per team in estafette de 24 uur te volbrengen. De verwachtingen waren hoog gespannen. Want hoeveel kilometer zou je in die tijd wel niet kunnen rijden? Ik had in de auto over de duim al uitgerekend dat bij een gemiddelde snelheid van 15 km/uur gedurende de hele 24 uur je met 3 teams uit zou kunnen komen op 1000 kilometer, maar ik had er geen flauw idee van of dat reëel was of veel te hoog gegrepen.

Na ons te hebben gemeld bij de organisatie, kregen we op het middenterrein van de 400 meterbaan een perceel toegewezen waar we ons kampement konden opbouwen. Met de SCOSS tent in het midden verrees een waar SCOSS dorp van tenten en gemakkelijke ligstoelen en we waren niet de enigen. In totaal 81 teams bevolkten FLEVONICE en het was duidelijk te zien dat deze teams meer ervaring hadden. We ontwaarden vuurkorven en gasbranders tegen de nachtelijke kou en sommigen hadden zelfs complete trailers geplaatst waarin kon worden overnacht. Dit alles overziende gaf ons een gevoel van onervarenheid. Hadden we het onderschat?

Voor de inwendige mens werd in ieder geval goed gezorgd want onze club-cateraars Peter en Caroline Veenstra waren aanwezig. Hiermee was ook de fotografische verslaglegging geregeld. En op het moment dat Anco van Rijswijk de gasgestookte BBQ uitpakte wisten we dat het goed ging komen. Elk team had een teamcaptain (Anco, Hélène, Wim) toegewezen gekregen die voor de tactische ondersteuning zou zorgen zoals de teamopstelling en volgorde van starten maar ook hoelang er per start gereden zou worden.

Toen de rust dreigde neer te dalen in het SCOSSkamp werd er opgeroepen tot het vormen van de langst rollende ketting van skaters ooit. Helaas bleken we met 377 skaters en 400 meter later net geen wereldrecord te hebben gehaald voor het Guinness Book of Records.







Eindelijk begon dan de wedstrijd die natuurlijk niet als wedstrijd bedoeld was maar wel zo werd ervaren. Ik was met mijn medecaptains natuurlijk erg nieuwsgierig hoeveel kilometer de teams gezamenlijk zouden kunnen afleggen. Ik had er speciaal mijn laptop voor meegenomen om de berekeningen mee te kunnen uitvoeren. Daarvoor was het wel nodig dat ik het aantal rondes precies kon bijhouden. Het bleek echter dat niet iedereen na een uur keihard presteren nog precies het aantal gereden rondes kon ophoesten. Pech dus, daar gingen de statistieken. Nu waren de rijders allemaal wel uitgerust met een transponder die



exact  
registreerde  
hoeveel men  
had gereden.  
Maar die  
resultaten  
zouden in de  
loop van de  
volgende week  
pas verschijnen  
en dat was voor  
ons natuurlijk  
veel te laat. Wij  
wilden de stand



“live” kunnen bijhouden. De computer waar dat alles werd geregistreerd stond in de jurybus. Er was slechts één probleem: de bus was verboden terrein. Gelukkig kon ik goede maatjes worden met de computerman en mocht ik de resultaten van de SCOSS-macht inkijken. Om 20:00 uur, na het eerste rondje van 5 uur, kon ik de eerste tussenstand geven. Er was door de drie teams maar liefst 459 kilometer afgelegd, een gemiddelde van bijna 31 km/uur. Dit kon toch zo niet doorgaan? Met dit tempo zou er 2000 kilometer worden gereden in plaats van de verwachte 1000! We kwamen als coaches tot de conclusie dat het gedurende de nacht wel dramatisch zou terugvallen en daarom legden we de lat op 1500 kilometer.

Inmiddels zat de sfeer er goed in, het zonnetje scheen en de benen bij de rijders voelden nog goed. Wij, coaches, hadden ervoor gekozen om de rijders elk een vol uur te laten rijden. Zo zouden ze in een lekker ritme kunnen komen. We zagen echter dat andere ploegen elke ronde van rijder wisselden. Dat leverde in het wisselvak wel vaak chaotische problemen op maar er werden wel hele snelle ronden gereden. Door de speaker werd dan ook herhaalde malen rondgeroepen dat de snelste weer was verbeterd. Onze Bas had al gemopperd over het feit dat “die jongens van de snelle rondes” er maar ééntje deden en dat hij dat een vol uur moest volhouden. We besloten Bas een kans te geven om ook zo’n snel rondje te rijden. Na wat gepraat met de speaker was deze bereid de recordpoging live te verslaan en zo ook voor

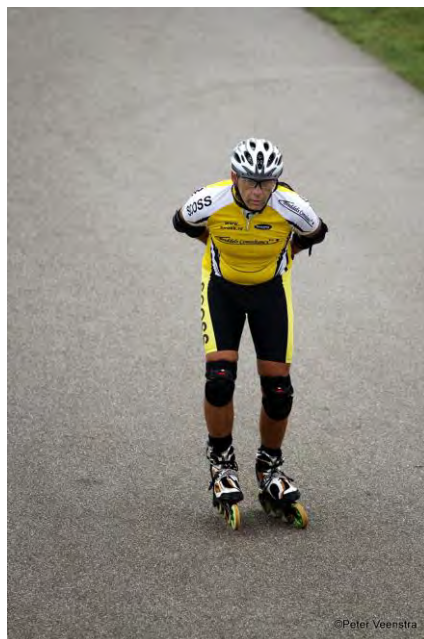


©Peter Veenstra

wat publiciteit voor SCOSS te zorgen. Bas zette een mooie 4:39.4 neer en dat was op dat moment de 2<sup>e</sup> tijd. Uiteindelijk bezette hij hiermee een 15<sup>e</sup> plaats van de bijna 400 deelnemers.



©Peter Veenstra



©Peter Veenstra





De avond viel over de polder en het werd een beetje klam. De eerste rijders gingen hun mandje al opzoeken om te prepareren voor de nacht. Toen, geheel uit het niets, een bandje begon te spelen. Leuk zou je zeggen en dat was het ook totdat we na een uurtje ontdekten dat de zangkwaliteiten van de jongen en het meisje niet je dat waren. Het begon vals te klinken.



Eerst een beetje en toen steeds meer. Tot overmaat van ramp begon via de speakers om 22:30 uur het foute uur. Best wel aardig. Maar onze SCOSS tent stond onder een van de speakers en de band wist maar niet van ophouden. Toen deze voor de 3<sup>e</sup> keer aan hun (veel te kleine) repertoire begonnen, werd het ons te gortig. We moesten aan onze atleten denken, die overigens overal doorheen sliepen.

De nachtelijke rondjes, die zonder muziek op de baan wel erg eenzaam werden, waren zwaar. Natuurlijk voor de rijders, maar ook voor de begeleiding.

Na een hazenslaapje van drie uur repte ik me weer naar de jurybus om de prestaties van de nacht te bekijken. En zie daar,

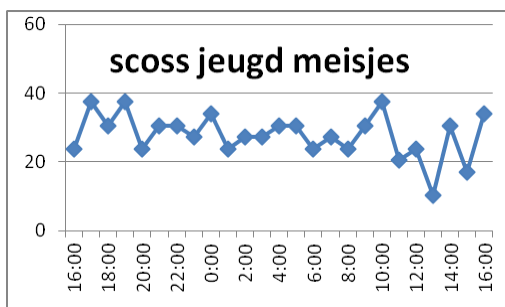
de verwachte nachtelijke terugval was uitgebleven. De drie teams deden het geweldig. En hoewel het geen wedstrijd was, keken wij toch wel met een scheef oog naar de teamstand die de jury elk uur publiceerde. Onze teams stonden alle 3 tussen de 20<sup>e</sup> en 30<sup>e</sup> plaats van de 81 teams. Een prestatie van formaat van deze jonge en onervaren ploeg.

De omstandig-heden werden gedurende de nacht slechter. Er kwam een dichte mist opzetten wat het voor de rijders moeilijker maakte. De eerste valpartijen werden gemeld. De eerste hechtingen werden aangebracht. Maar dit alles niet voor onze SCOSS



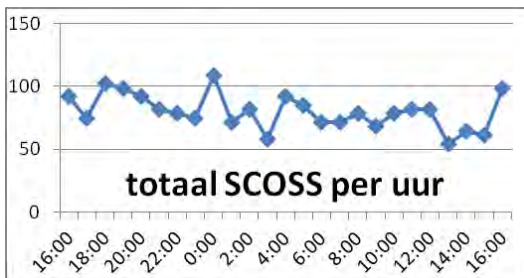
helden. Die denderden maar door alsof het festijn nog maar net was begonnen. Het werd weer licht en de mist trok op. De coach had het af en toe een beetje zwaar en moest noodgedwongen nog een uiltje knappen.

Zo langzamerhand werd iedereen weer wakker en konden we ons gaan opmaken voor het slotoffensief. Dank zij de lekkere pannenkoeken en de drankjes van Trudy gingen de teams weer als een speer. De tactiek werd gewijzigd. De meisjes, die inmiddels waren opgeklommen tot een gedeelte 20<sup>e</sup> plaats, gingen om het half uur rijden.



Als we deze teamprestatie in afgelegde kilometers per uur van de meiden grafisch uitzetten, zien we dat er bijzonder gelijkmatig is

gepresteerd. Geen nachtelijk verval, geen verslechtering in de tijd. Het is overigens opvallend dat de gehele SCOSS afvaardiging waarin de onderlinge verschillen best groot waren, over 24 uur, zo gelijkmatig wist te presteren. Kijk maar eens naar de grafiek.







©Peter Veenstra

Dan breekt het laatste uur aan, maar ook de wolken breken open en hemelwater maakt de baan glad en gevaarlijk. Maar onze helden storen zich daar niet aan. De meisjes gaan per ronde wisselen en persen er zowaar nog een eindsprintje uit. Ze worden uiteindelijk in het eindklassement prachtig 17<sup>e</sup>.

Ook het oude rotten mixed team weet een top 30 plaats vast te houden. Ze worden 25<sup>e</sup>.

De jongens, met uitzondering van Bas, hebben het zwaar. De nachtelijke inspanningen hebben hun tol geëist. Maar als de nood het hoogst is, is er altijd nog Hélène. Ze neemt in haar eentje nog 10 ronden voor haar rekening en gunt daardoor de vermoeide helden rust. En dat doet ze goed. Ook hier gaan we het laatste uur elke ronde wisselen en dat zorgt ervoor dat de 3 SCOSS teams in het laatste uur nog een kleine 100 kilometer afleggen.



©Peter Veenstra

De jongens die waren afgezaakt tot een plaats boven de 40 denderen de top 40 weer binnen en worden uiteindelijk mooi 35<sup>e</sup>. Ook individueel zijn er ereplaatsen te vermelden. Manon rijdt 49 ronden en is daarbij 75<sup>e</sup> in het totaalklassement. Maar Bas spant de kroon. Met zijn 83

ronden eist hij de 12<sup>e</sup> plaats op. Terwijl gezamenlijk de ereronde wordt afgewerkt, maakt de organisatie ook de totaalopbrengst bekend. Weer een record. 75893 euro voor de strijd tegen kinderkanker. Onze SCOSS teams bleken 1084 euro te hebben opgehaald en waren daarmee verantwoordelijk voor 1.43% van de eindopbrengst.

| naam     | Aantal ronden | Afgelegde kilometers | Snelste ronde (minuut) | Snelheid km/uur | Totaal team kilometers | Plaats in klassement |
|----------|---------------|----------------------|------------------------|-----------------|------------------------|----------------------|
| Trudy    | 43            | 146.3                | 6:22.1                 | 32.0            |                        |                      |
| Freek    | 21            | 71.4                 | 7:40.7                 | 26.6            |                        |                      |
| Annebert | 42            | 142.9                | 6:32.0                 | 31.2            |                        |                      |
| Dirk     | 48            | 163.3                | 6:07.0                 | 33.4            |                        |                      |
| Mark     | 43            | 146.3                | 5:56.4                 | 34.4            |                        |                      |
|          |               |                      |                        |                 | 670.2                  | 25                   |
| Bas      | 83            | 282.4                | 4:39.4                 | 43.8            |                        |                      |
| Shihaab  | 28            | 98.7                 | 7:35.3                 | 26.9            |                        |                      |
| Teun     | 45            | 119.1                | 6:25.0                 | 31.8            |                        |                      |
| Daniel   | 30            | 102.1                | 7:03.3                 | 28.9            |                        |                      |
| (Hélène) | 10            | 34.0                 | 7:46.9                 | 26.2            |                        |                      |
|          |               |                      |                        |                 | 636.2                  | 35                   |
| Nicolle  | 39            | 132.7                | 6:22.0                 | 32.1            |                        |                      |
| Famke    | 44            | 149.7                | 6:04.5                 | 33.6            |                        |                      |
| Lonneke  | 42            | 142.9                | 6:14.2                 | 32.7            |                        |                      |
| Manon    | 49            | 166.7                | 5:12.8                 | 39.2            |                        |                      |
| Noortje  | 30            | 102.1                | 6:58.9                 | 29.2            |                        |                      |
|          |               |                      |                        |                 | 694.0                  | 17                   |

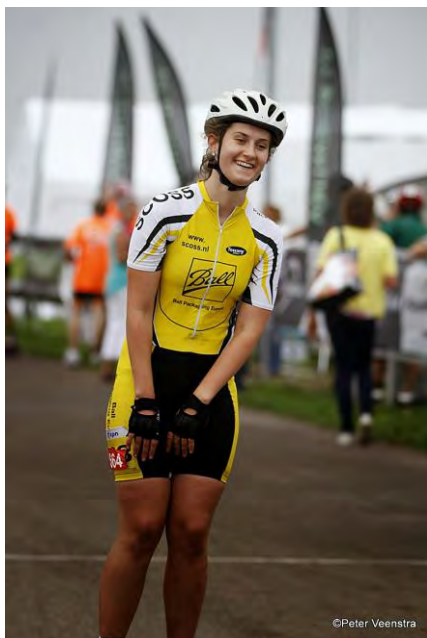
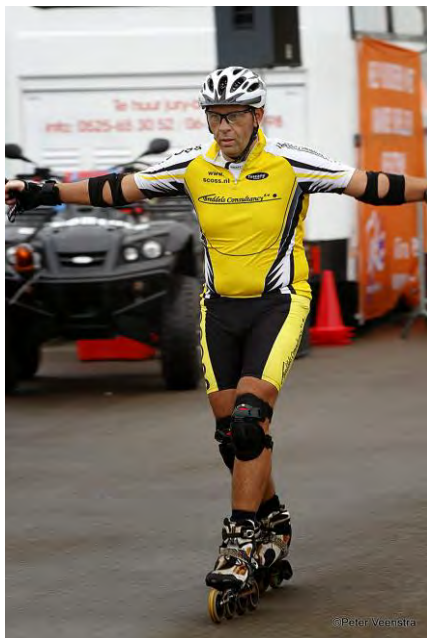
Het waren vermoeiende dagen maar ook dagen die veel voldoening hebben gebracht. We mogen als SCOSS trots zijn op de geweldige club van rijders maar ook de cateraars, coaches en verdere begeleiding worden zeker niet vergeten. Het



voltallige bestuur was er in de laatste uren bij en kon getuige zijn van een geweldig saamhorigheidsgevoel. Dat zal mij altijd bij blijven. Voor de liefhebbers in tabelvorm nog even alle resultaten zodat deze ook voor het nageslacht bewaard blijven.

Wim van der Graaff





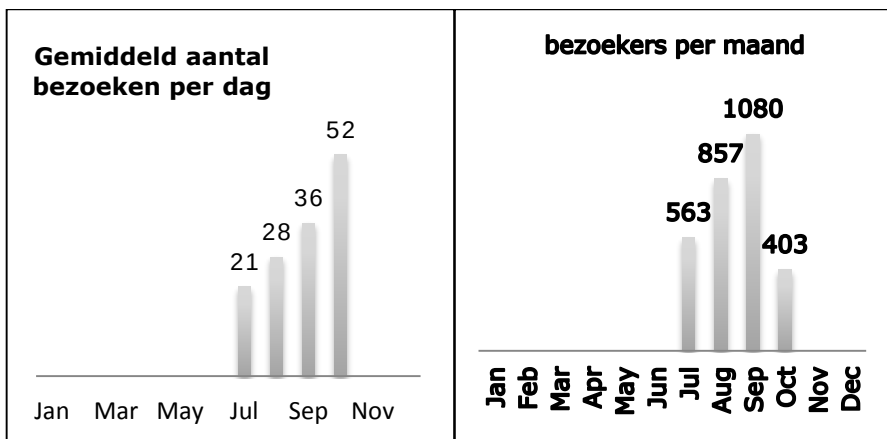
**KIKI 2014*****Eindstand na 24 uur***

| <b><i>Plaats</i></b> | <b><i>Team</i></b>                | <b><i>Aantal Ronden</i></b> |
|----------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| 1                    | Stouwdam                          | 286                         |
| 2                    | Skate Upton - Alfa                | 281                         |
| 3                    | Pannekoeken eters                 | 270                         |
| 4                    | Skate Upton - Bravo               | 266                         |
| 5                    | Team Emsland                      | 233                         |
| 6                    | 24 more II                        | 232                         |
| 7                    | 24 more I                         | 232                         |
| 8                    | Sixpack                           | 227                         |
| 9                    | Variwand IV 'the young ones'      | 226                         |
| 10                   | Kamer en Co                       | 225                         |
| 11                   | Team Boerderij Boszicht           | 218                         |
| 12                   | Kikaknallers                      | 214                         |
| 13                   | ELS angELS turbo team             | 211                         |
| 14                   | ELScalatie                        | 211                         |
| 15                   | Twenterand A                      | 208                         |
| 16                   | Recreanten Skeelerbaan Oldebroek  | 208                         |
| 17                   | SCOSS Meisjes                     | 204                         |
| 18                   | Twenterand B                      | 203                         |
| 19                   | SKOV Heerde                       | 203                         |
| 20                   | t Grieze Veen                     | 202                         |
| 21                   | Team Brandsma Mijnten             | 202                         |
| 22                   | Westriksnack                      | 198                         |
| 23                   | Variwand I                        | 198                         |
| 24                   | Team Rolling Harderwijk           | 198                         |
| 25                   | Stevensbeek                       | 197                         |
| 26                   | SCOSS                             | 197                         |
| 27                   | Team Klompmaker I                 | 196                         |
| 28                   | WNS-IJSCO-FEEST skate Tilburg I   | 196                         |
| 29                   | DubbELS                           | 192                         |
| 30                   | Team Apeldoorn                    | 191                         |
| 31                   | Variwand II                       | 190                         |
| 32                   | WNS-IJSCO-FEEST skate Tilburg III | 190                         |
| 33                   | Skateteam Giethum                 | 187                         |
| 34                   | WNS-IJSCO-FEEST skate Tilburg II  | 187                         |
| 35                   | SCOSS Jongens                     | 186                         |
| 36                   | Roeren in de Soep II              | 183                         |
| 37                   | Skeelergroep-Stedebroec           | 179                         |
| 38                   | WNS-IJSCO-FEEST skate Tilburg IV  | 177                         |
| 39                   | Variwand III                      | 177                         |

|    | <i>Team</i>                         | <i>Aantal Ronden</i> |
|----|-------------------------------------|----------------------|
| 40 | Team De Rijk                        | 176                  |
| 41 | Meiden van Schaathuis de Bierkaai   | 176                  |
| 42 | LHV skaters I                       | 172                  |
| 43 | Benders Elektrotechniek             | 172                  |
| 44 | Spontaanontstaan                    | 171                  |
| 45 | Care4KiKa                           | 171                  |
| 46 | WNS-Ijsco-Feest VI                  | 169                  |
| 47 | LHV Skaters II                      | 169                  |
| 48 | Luctor et Emergo - Goldline         | 168                  |
| 49 | Luctor et Emergo IV                 | 168                  |
| 50 | Jan de Weerd                        | 166                  |
| 51 | New Energy Spirit                   | 165                  |
| 52 | Ambu Skaters II                     | 163                  |
| 53 | WNS-IJSCO-Feest skate Tilburg V     | 162                  |
| 54 | Roeren in de Soep I                 | 161                  |
| 55 | Enkels                              | 160                  |
| 56 | Ambu Skaters III                    | 158                  |
| 57 | Welwonend Makelaardij               | 156                  |
| 58 | NEW Energy for kids                 | 155                  |
| 59 | Ambu Skaters IIII                   | 154                  |
| 60 | Twenterand Jeugd                    | 151                  |
| 61 | Luctor et Emergo - Jos de Wolf      | 149                  |
| 62 | The Rolling Sixpack                 | 148                  |
| 63 | Care4KiKa Kidsteam                  | 146                  |
| 64 | Skate-Dump.nl                       | 146                  |
| 65 | Wim Ijpelaar                        | 141                  |
| 66 | Luctor et Emergo I                  | 139                  |
| 67 | High Five                           | 139                  |
| 68 | Luctor et Emergo III                | 137                  |
| 69 | caresolo4kika                       | 135                  |
| 70 | Luctor et Emergo - Bennie Kriekaard | 134                  |
| 71 | NEW Energy 4 Kika                   | 134                  |
| 72 | Ambu Skaters                        | 128                  |
| 73 | Paul Schurink                       | 125                  |
| 74 | Luctor et Emergo II                 | 124                  |
| 75 | Klompenburgbouw                     | 118                  |
| 76 | The Skategirls I                    | 105                  |
| 77 | Slikrollers                         | 101                  |
| 78 | Jan de Geus                         | 96                   |
| 79 | Wousa                               | 95                   |
| 80 | The Skategirls II                   | 92                   |
| 81 | Barthold Vanderbeke                 | 70                   |

## Website SCOSS

Op zaterdag 29 maart is onze nieuwe website live gegaan. Commissie- en bestuursleden hebben eerst een stoomcursus Wordpress for dummies gevolgd. Je weet tenslotte maar nooit wat er fout kan gaan, zodat ze daarna volop aan de slag konden gaan met het plaatsen van berichten, updates etc. Het volgen van het wel en wee van SCOSS is nu dus heel gemakkelijk. Zeker voor wie geen Facebook- en Twitteraccount heeft. Iedereen kan deze berichten nu ook volgen via de website. Ook foto's van onze evenementen zijn met dank aan Peter Veenstra gemakkelijk via de link op de homepage terug te vinden. En last but not least, door het plaatsen van een advertentie hebben we inmiddels 50 euro richting de clubkas getrokken. Kortom, wij zijn erg blij met de website! Grote vraag is natuurlijk: wordt er ook van de website gebruik gemaakt? Sinds juli meten we hoeveel de site wordt bezocht. Dus bij deze een paar statistieken op een rij (gegevens oktober zijn t/m 8 oktober meegenomen):



Conclusie: onze website wordt steeds meer bezocht! Na ruim 6 maanden live zijn er vast nog wel een paar verbeterpunten te noemen. Schroom niet om deze door te geven aan de websitecommissie: Jeroen Wijdeven of ondergetekende!

Diana Mokveld

## ***De eerste schaatsdag***

De datum van de eerste SCOSS-ijszaterdag van 4 oktober staat al maanden vast. Naarmate die dichterbij komt, begint het ook meer te kriebelen. Op de maandag van te voren is de ALV geweest in de mooie ruimte van fitnesscentrum Hart for her van Trudy van der Graaff aan de Emmalaan 38. Daar hebben we het over, dat SCOSS meer leden kan gebruiken en dat de schaatsbijdrage iets omhoog moet om quitte te kunnen spelen. Bauke Heida krijgt van iedereen waardering omdat hij alles zo helder in beeld heeft gebracht. Wat moet dat moet en dus worden de nodige besluiten genomen. We hebben het over schaatsen, maar het voelt ook een beetje als verplichte kost. Maar je voelt wel al de gezelligheid van SCOSS hier bij Trudy en Wim-

Vrijdags kijk ik nog even mijn schaatsspullen na: schoenen, ijsers, muts, handschoenen, pasje. Dit jaar ga ik de mooie geelzwarte rugzak gebruiken, die we aan onze schaatsende sponsor en ons jubileum te danken hebben. Zaterdag hebben we weer 'last' van de klimaatverandering. Het is prachtig zonnig weer en een lekkere 22 graden waar 16 de normale temperatuur is. Om half vier 's middags drink ik nog een bakje koffie in de zon. Het schaatsijs mag dan lonken, maar het is een vreemd gevoel om vanuit de zon de schaatskleden op te zoeken en aan te trekken. Maar je kunt het ook anders zien: het is pure luxe. Liever zo dan het schaatsseizoen starten onder een herfstig gesternte van wind, regen en vallende bladeren. Die herfst komt toch wel en dan verlang je weer naar de zon.

Ik had ergens gelezen van de mogelijkheid om voor 3 euro een parkeerkaartje te kopen bij de kassa, maar gelukkig kan parkeren nog gratis langs de Wijchenseweg. Lopend naar het Triavium kom ik Trudy en Wim tegen. "Lekker skeelerweer hè", zegt Trudy. Voor me zie ik een groep geelzwarte SCOSS'ers lopen. Binnen is het de vertrouwde ijskoude atmosfeer en zie ik veel bekende gezichten van klein tot groot. Het ijs is al gedweild en ligt er glanzend bij.

De eerste slagen zijn onwennig met weinig grip op het ijs. Dat valt tegen en ik word links en rechts ingehaald. Het lijkt of die





©Peter Veenstra

anderen geen enkele moeite hebben met de eerste keer. Die zullen wel jong begonnen zijn of schaatsgenen hebben, verdedig ik me zelf. De eerste bocht stap ik nog maar niet over, even wennen aan het ijs en het bewegen op smalle ijzers. Een keer overstappen gaat, twee keer ook en dan een hele bocht. Het begint te glijden, nog een beetje onwennig, maar toch, het glijdt. En na een kwartier lijkt het net of er geen zomer zonder ijs tussen heeft gezeten.

Ook met de conditie zit het goed na een zomer met veel fietskilometers. Ik maak een praatje links en rechts en zet weer aan om gedurende tien minuten rondjes te draaien. Sommigen blijken al eerder op het ijs gestaan te hebben en dat zal zeker gelden voor de snelle jonge rijders, die misschien al een wedstrijd achter de rug hebben.

Ook mooi om te horen, dat twee SCOSS'ers begonnen zijn met de trainersopleiding. Daar moeten we het de komende jaren van hebben. Hou vol en leer het ons!

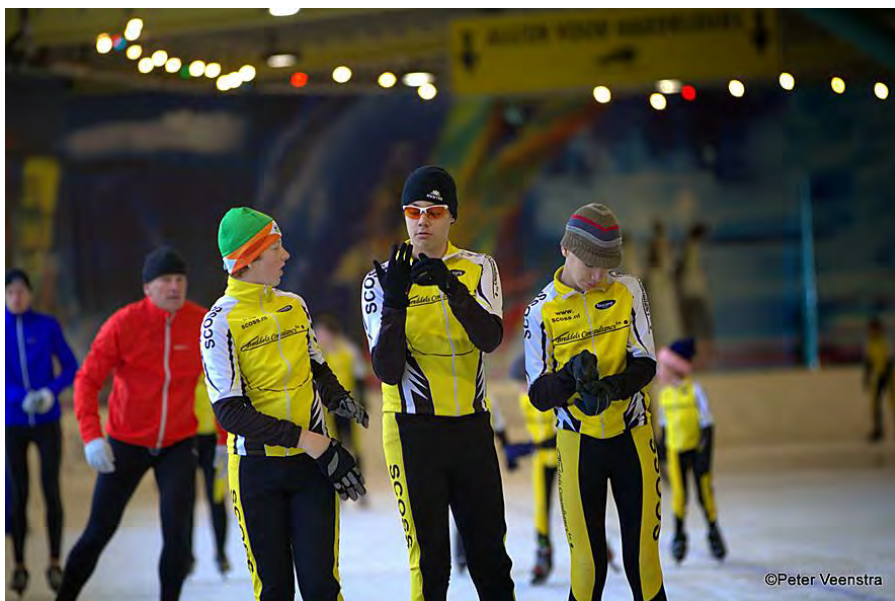
Na een uurtje staan Diana en Bauke ons op te wachten: verzamelen voor de afsluiting van het skeelerseizoen met de prijsuitreiking, door Trudy van de bekertjes voor wie de meeste toertochtkilometers heeft gereden en voor de uitreiking van de Jan Friesenbokaal. Prijswinnaars zijn Marc van den Berg, Daniel van Rijswijk, Nicolle van Rijswijk en Annebert den Ouden. De Jan Friesenbokaal gaat naar Teun Verhoeven van wie Trudy toelicht, dat hij tegenwoordig zo snel gaat, dat hij niet meer bij te houden is.



Peter Veenstra had zich voorgenomen om nog een groepsfoto te maken, maar direct na de prijsuitreikingen en na nog wat informatie van Bauke, is iedereen weer gevlogen. Net een zwerm spreeuwen in de lucht of een groep scholieren op de fiets. Als er een wegvliegt, gaat alles er achter aan. Peter broemt even iets over een ongedisciplineerd zootje, maar stelt zich dan midden op het ijs op om nog wat foto's te maken. Ik begrijp het wel, het gaat net lekker, het ijs is goed en dan wil je nog wel even. Peter ziet ook in, dat zo'n groepsfoto meer iets is voor aan het eind van het seizoen. Dus SCOSS'ers, we moeten aan het eind van het seizoen samen op de foto.









Even denk ik dat het om half zeven afgelopen is, maar ik zie niemand van de baan af gaan en dan beseef ik, dat het ijs tot kwart voor zeven voor ons is. Lekker nog een paar baantjes. Even nog proberen links goed boven de schaats te staan. Dat wordt mijn opgave voor dit seizoen. Ik wil beter boven de schaatsen staan en meer voelen zoals ook het stabielere skeeleren voelt. In schaatstermen betekent dat oefenen, oefenen en nog eens oefenen. Wat je met skeeleren komt aanwaaien, moet je met schaatsen beetje bij beetje zelf halen. En ja, dan is de eerste keer schaatsen voorbij.

Nog even napraten en dan naar de buitensauna: de warmte valt buiten als een deken over je heen en ik rits mijn jasje open. Lopend naar de auto bedenk ik dat ik vergeten ben te kijken wie mijn trainer wordt en in welke groep ik zit. Zie ik de volgende keer wel en rij met een voldaan gevoel naar huis. Het schaatsseizoen mag van mij elk jaar zo beginnen.

Peter Huijs

## **Maasdijk Marathon**



Hallo SCOSS'ers!!'

Mij werd gevraagd om een kleine impressie te geven over de Maasdijk Marathon van dit jaar.

Mijn eerste gevoel dat nu opkomt is...eng!! Jullie zullen wel denken: Hoezo eng?? Aangezien ik in april ben begonnen met skeeleren, was het niet mijn bedoeling om hieraan deel te nemen. Geen haar op mijn hoofd, die er aan dacht om dat te doen en niemand die mij ook maar kon over halen om 42 km te gaan rijden! Ik was al blij als ik de tochten op de maandagavond weer heelhuids had beëindigd! Maar goed, donderdag 12 juni was er nog een dijktraining om goed te oefenen in verband met het op en vooral af te rijden van de dijken. Ik dacht toen, ach altijd handig, je weet maar nooit waar het goed voor is. Theo was daar ook bij en vroeg mij om met hem de Maasdijk mee te rijden....ja die van a.s. zondag. Nou nee, dacht ik toen, dit gaat mij net iets te ver. Maar tijdens de training begon ik toch te twijfelen. Wie weet was het echt leuk! En dan heb ik dat wel gemist. Maar ja het was al aanstaande zondag! Dus ik zei tegen Theo: Ok, ik doe mee, maar we beginnen samen en we eindigen samen! Hoe de tocht ook verloopt, al doen we er de hele dag over. Zo gezegd zo gedaan.

Zondagochtend 15 juni was het dan zover. Tas gepakt, skeelers gecheckt en vol goede moed op naar Gewande. Beetje zenuwachtig trok ik mijn skeelers aan, maakte nog een praatje en ging vervolgens naar de start samen met Theo. Jaja belofte maakt schuld! Het was in ieder geval heerlijk weer, dus dat kon niet meer stuk. Er waren meerdere SCOSS'ers die we allemaal succes wensten.

Van de start in Gewande ging het via 't Wild naar Maren-Kessel, Lith, Lithoijen, Oijen, Macharen, Megen, Dieden-Demen, Ravenstein en uiteindelijk de finish op de Maasdijk.



Rustig beginnen, spraken we af. In het begin reed Teun nog even met ons mee, maar die was al snel gevlogen. De eerste 10 km ging best goed, de volgende 10 moesten we al wat meer op onze tanden bijten. We pakten zo nu en dan onze verdiende rust en gingen dan steeds weer vol goede moed verder. De vrouw van Theo stond op strategische punten om ons een hart onder de riem te steken en eventuele verzorging te bieden.

Bij het bordje 20 km was het aftellen geblazen, dat was toch een mooi richtpunt. Er waren momenten dat we het echt even niet meer zagen zitten, maar zoals ik beloofd had: samen uit samen thuis! Vooral de wind speelde ons soms parten en moesten we echt 'bikkelen'. Maar ondanks dat was het wel een mooie tocht. De mensen langs de weg waren super enthousiast en dat geeft de burger moed. In Megen kreeg je zelfs het gevoel dat je als winnaar over de streep was gegaan! Maar ja, na Megen moesten we toch nog een stukje verder. De finish was immers niet in Megen maar in Ravenstein. In ons achterhoofd wisten we dat het laatste stuk nog even flink aanzetten was.

De weg in Ravenstein was niet heel lekker om te rijden en dan nog op het eind die 'enorme' heuvel op. Ik had ondertussen



blaren gereden en moest op mijn tanden bijten om die berg op te komen. Boven op de 'berg' kreeg Theo enorme kramp in zijn kuit!! We zagen de finish al. Hij kon niet meer overeind komen. Wat we ook deden, nee, dat ging hem niet meer worden. Maar alsof het zo moest zijn, kwam Trudy de berg op!!! Mooi dachten wij, die kan ons mooi van de kramp af helpen, want ja, we zullen samen over de finish gaan!! Afspraak is afspraak. Na een flinke massage stond Theo weer op zijn skeelers. Ik zei nog: Theo, daar is de finish en we gaan hem halen! Helaas was de reden dat Trudy de berg op kwam niet bedoeld om ons een privé massage te geven. De auto van een van de ouders van een jeugd SCOSS lid is helaas in

vlammen op gegaan, dat was wel even schrikken. Gelukkig geen gewonden en de auto is weer vervangen!

Hand in hand zijn we over de finish gegaan en Theo heeft zijn tijd van het vorig jaar dik verbeterd! Sjappoo! Na afloop hebben we geproost met een lekker donker biertje en wie weet tot volgend jaar! Superprestatie van alle SCOSS'ers die hebben meegedaan!



Groetjes  
Gemma Boeijen











## ***Skeelerseizoen 2014***

Het afgelopen seizoen hebben we voor het eerst geskeelerd op de Vorstengrafdonk. Er ligt een parcours van ongeveer drie kilometer dat we regelmatig hebben afgelegd.

Afgezien van die keer dat we getrakteerd werden op gierende en rokende autobanden en de keren dat we moesten inhouden voor flinke vrachtwagens is het een goed alternatief gebleken voor het rondje op de Geer.



De tochtjes die we afwisselend met de trainingen hebben gereden werden als plezierig ervaren en hebben bijgedragen voor de Toerkanjer.



Winnaars van de Toerkanjer: Annebert den Ouden (dames) met 577 km, Marc van den Berg (heren) met 230 km, Daniël van Rijswijk (jongens) met 309 km en Nicolle van Rijswijk (meisjes) met 226 km. De wedstrijdjeugd heeft op de locatie in Den Bosch getraind en de jongere jeugd op het parkeerterrein bij de Rusheuvel. Ter voorbereiding op de MaasdijkMarathon heeft Trudy van der Graaff een aantal clinics verzorgd. Hier werden onder andere het remmen en vallen geoefend en er werd ook een speciale dijkentraining gegeven. Je kunt de filmpjes hiervan zien: [filmpje 1](#) en [filmpje 2](#).



Onze eigen SCOSS toertocht was dit jaar grotendeels in het water gevallen. Ondanks het slechte weer hebben we de tocht wel door laten gaan, waarbij we het parcours vanwege het natte wegdek tot de 20 km route hadden beperkt. Alleen de twee steppers hebben we de lange route laten afleggen. Erg frustrerend dat het weer na afloop was opgeklaard en de zon zich zelfs liet zien! Gelukkig hebben we de foto's nog.

Hoogtepunt dit jaar was zonder meer de deelname aan het 24 uur KIKA evenement bij Flevonice (<http://www.24kika.nl>). Met 3 teams hebben we in totaal 2000,4 kilometer gereden. Met de verkoop van loten hebben we € 1084 bijgedragen in het eindbedrag van € 75.893 voor de bestrijding van kanker bij kinderen. Voorts hebben we met in totaal 377 skaters in een lange sliert 400 meter afgelegd en daarmee een heel goede poging voor een wereldrecord neergezet voor het Guinness Book

of Records. Zie voor een compleet verslag het verhaal van Wim van der Graaff. Ik verheug me nu al weer op de 24 uur KIKA-editie 2015! Jullie toch ook?

Een aantal skeeleraars hebben de Afsluitdijk heen en terug gereden. Met 64 km toch ook een hele prestatie!

Ieder seizoen doen we met de wedstrijdgroep mee aan de Stehmann competitie in de regio Zuid Nederland. We zijn naar de wedstrijden in Schijndel, Brakel, Goes, Stevensbeek, Breda, Venlo en Puttershoek geweest. De wedstrijddag die door SCOSS in Nieuwkuijk georganiseerd moest worden, was afgelast vanwege het slechte weer. Tijdens deze wedstrijden worden er door de jeugdige skeeleraars in de ochtenduren 3 afstanden gereden, variërend van 100, 300, 500 meter tot de langere afstanden van 1, 2, 3 en 5 kilometer. De volwassenen rijden op dezelfde wedstrijddag in de middag hun marathon van 30 minuten + 5 ronden. De volledige uitslagen zijn te zien op de site van KNSB-Zuid: <http://www.knsbzuid.nl/>. Op de volgende bladzijde zie je de nodige impressies van de Zuid-Nederlandse kampioenschappen op 28 juni. Op pagina 46 gaat de tekst verder.



















## De uitslagen van het eindklassement:

|                       |                                            |
|-----------------------|--------------------------------------------|
| Kadetten (meisjes):   | Famke Veenstra 2 <sup>e</sup> plaats       |
|                       | Noortje Gremmen 7 <sup>e</sup> plaats      |
| Kadetten (jongens):   | Daniël van Rijswijk 2 <sup>e</sup> plaats  |
|                       | Shihaab Rouine 6 <sup>e</sup> plaats       |
| Pupillen 4 (meisjes): | Melle Boeijen 2 <sup>e</sup> plaats        |
| Pupillen 4 (jongens): | Jurre van Hout 2 <sup>e</sup> plaats       |
| Pupillen 3:           | Sophie van Hout 4 <sup>e</sup> plaats      |
| Pupillen 2:           | Jules van Hout 7 <sup>e</sup> plaats       |
| Pupillen 1:           | Teun Verhoeven 9 <sup>e</sup> plaats       |
| Juniores B:           | Nicolle van Rijswijk 1 <sup>e</sup> plaats |

Ieder jaar reiken we aan het eind van het skeelerseizoen de Jan Friesen bokaal uit. Die gaat naar de skeeleraar, die zich dit seizoen onderscheiden heeft op het gebied van aanwezigheid, inzet, vooruitgang etc. Dit jaar is de bokaal gegaan naar Teun Verhoeven omdat hij de grootste vooruitgang heeft gemaakt.

Het skeelerkamp werd dit jaar gehouden in Zeewolde en was weer zeer geslaagd. Er is met veel plezier gereden op de skeelerpiste in Almere en langs de Knardijk in de Flevopolder. Verder is de groep gaan klimmen in het klimbos bij Ermelo. Lees het verhaal van Nicolle van Rijswijk.

Op 21 september hebben een viertal SCOSS'ers, te weten Dirk Langhout , Lonneke Noorman, Gemma Boeijen en Freek Huizing, de 8e Brabantse Plattelandstocht in 's Gravenmoer gereden. Het was een super gezellige tocht.

We reden, vergezeld van muziek eerst de 11 kilometer tocht met de kleintjes mee en aansluitend de 30 kilometer tocht. Van de opbrengst van de inschrijvingen is 500 euro aangeboden aan Villa Pardoes in de Efteling. Er was een tussenstop in Kaatsheuvel waar we werden opgewacht door een complete fanfare ([bekijk het filmpje](#)). Hoewel het tempo vrij laag lag was het voor mij in ieder geval tot nu toe een van de gezelligste tochten en voor herhaling vatbaar.



Het zou overigens leuk zijn als we het komend seizoen met een groter collectief SCOSS'ers deel gaan nemen aan toertochten.

Het komend winterseizoen, wanneer het meeste blad en takjes zijn verdwenen, willen we naast het schaatsen toch ook blijven skeeleren. Dus hou de groeps-Whatsapp maar in de gaten!

Oktober 2014  
Skeelercommissie



## **SCOSS-dag**

De jaarlijkse SCOSS-dag ter afsluiting van het skeelerseizoen en begin van het schaatsseizoen vond plaats op zaterdag 13 september 2014. Guus Pijnenburg had voor een kleine 20 SCOSS'ers een kanotocht over het riviertje de Raam in petto. Het beginpunt van de tocht lag in Tongelaar nabij Mill en het eindpunt was in Grave. Het weer was ons gelukkig bijzonder goed gezind.



Bij het beginpunt werd ons de nodige informatie verstrekt en werd ons gewezen op de gevaren die een stuw kan veroorzaken. Nadat we ons over de Canadese kano's hadden verdeeld kon de tocht van start. Zelf zat ik met Jeroen Wijdeven en Anco



van Rijswijk in de kano, een bemanning van ware zeebonken. We gingen als laatste te water en besloten om als oude rotten achter de kano met Shihaab Rouine, Sven Mokveld en Daniël van Rijswijk te blijven varen. En dat was zeker in het begin nodig om de drie lichtmatrozen op de rechte vaart te houden. Waar wij aardig rechtuit koersten kozen zij regelmatig, met de nodige discussie zowel links als rechts de beschutting van het riet. Nadat Shihaab, Sven en Daniël van positie in de kano hadden gewisseld, wat ons meer vertrouwen gaf, hebben we ze achter ons gelaten. Af en toe vingen we vlagen van hun gesteggel op en wisten we dat ze nog in de kano zaten.

Toen we de overige kano's ingehaald hadden, zagen we dat Lennard Mokveld in het water was gedoken en zich als een soort van Tarzan ging gedragen. De overige SCOSS'ers hielden wijselijk de kleren aan. Onderweg genoot ik van het mooie Brabantse landschap. In de buurt van Escharen en Grave aangekomen was het voor mij als Gravenaar, ik heb er vanaf mijn derde tot mijn 23<sup>ste</sup> jaar gewoond, toch weer verrassend dat ik de entree vanaf het water nauwelijks herkende. Bij het eindpunt in het park van Grave aangekomen herkende ik de treurwilgen waar ik in mijn jeugd met mijn schoolvriendjes als apen aan de takken heb gehangen.













Klik op deze foto en je  
gaat naar een filmpje  
van Freek Huizing op  
YouTube

Nadat de laatste SCOSS'ers aangemeerd waren hebben we met zijn allen nog een consumptie, chips en pinda's genuttigd. Daarna hebben we met een aantal personen, met gevaar voor eigen leven, bij Guus in de bus gezeten om de auto's in Tongelaar op te halen.

Teruggekomen in Oss hebben we bij Guus thuis genoten van de bbq waar Frank Ulijn zich als meesterbbq'er had ontfermd over het rooster en het vlees en waar op de keukentafel een keur aan diverse heerlijk salades, stokbrood en sausjes klaar stond. Het was een gezellige afsluiting van weer een gedenkwaardige SCOSS-dag.

Guus, namens iedereen bedankt!

Freek Huizing



## ***Skeelerkamp 2014***

In het Hemelvaartweekend in mei zijn we met de skeelerjeugd twee dagen op kamp geweest in Zeewolde, dit ligt in Flevoland, in de buurt van Almere. We vertrokken vroeg in de morgen en na een rit van iets meer dan een uur waren we aangekomen op de camping waar we zouden overnachten. Helaas zat het weer toen nog niet mee en regende het toen we aankwamen, waardoor we de tenten nog niet op konden zetten. Gelukkig was er een grote schuur waar al onze spullen neergezet konden worden en in deze schuur was ook ruimte om te zitten. Hier werd besloten dat we even naar het centrum van Zeewolde zouden gaan, om te kijken of we daar ergens droog en warm konden zitten. Uiteindelijk kwamen we aan bij een café dat eigenlijk nog gesloten was, maar waar we toch binnen mochten. Hier hebben we wat gedronken. Buiten was een soort van fitnessparkje aangelegd waar we even gingen kijken en wat gingen uitproberen, terwijl de volwassenen binnen bleven zitten.



In het café besloten we dat we weer terug zouden gaan en dat we, ondanks dat het miezerde, toch de tenten op zouden zetten. 's Middags zouden we namelijk in Almere gaan skeeleren op de piste en voor die tijd wilden we de tenten eigenlijk wel hebben opgezet.

Daarna begon de rit naar de skeelerpiste in Almere waarop vorig jaar het EK inline-skaten is gereden. Het was enorm gaaf om op



deze piste te kunnen skeeleren! Op een piste skeeleren is heel anders dan we gewend waren. Het was best wel zwaar, maar super leuk om te doen. Het asfalt was gelukkig al snel opgedroogd en regenwielen waren niet nodig. Op de piste hebben we een training van twee uur gehad, erg spannend maar wel echt heel leuk!



Na het skeeleren zijn we teruggegaan naar de camping, waar we nog een beetje hebben rondgehangen tot het tijd was om te eten. We gingen naar Pannenkoekenhuis Hans en Grietje in Zeewolde, een enorm groot pannenkoekenhuis waar ook springkussens en van allerlei andere dingen waren. Het eten was erg lekker en alles er omheen was erg leuk! Daarna zijn we terug naar het kamp gegaan en was de eerste dag alweer voorbij.

De volgende dag, na een enorm koude nacht, zijn we een toertocht gaan skeeleren. Gelukkig was het toen wel heel mooi weer! Na het skeeleren zijn we naar het klimbos in Ermelo gegaan, waar we twee uur los mochten gaan. Ik vond het nogal eng en ben dus vooral aan de grond gebleven, maar de rest vond het allemaal wel leuk. Daarna zijn we teruggegaan naar het kamp, hebben we de tenten afgebroken en zijn we weer naar huis gegaan. Het was een erg leuk kamp! Hopelijk volgend jaar weer!

Nicolle van Rijswijk





©Peter Veenstra



©Peter Veenstra





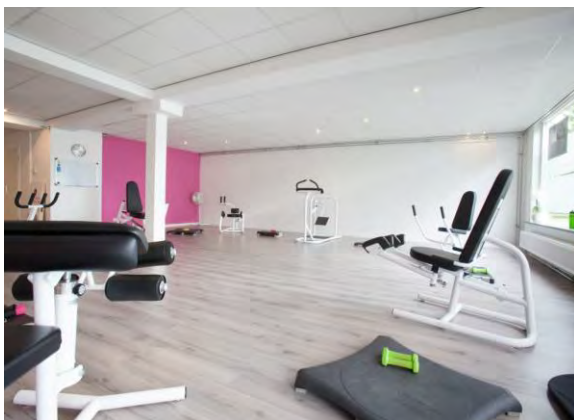


## ***Trudy en Hart for her***

Wat is 'Hart for her' eigenlijk? Een sportschool, fitnesscentrum of nog iets anders, vraag ik Trudy. Hart for her is een vitaliteitscentrum van en voor vrouwen, antwoordt Trudy. Dat vraagt om een toelichting, want een sportschool en fitnesscentrum kent iedereen wel en daar zijn er best veel van. Trudy begint enthousiast te vertellen. Het gaat hier niet om het kweken van spieren en competitie, het is geen wedstrijd met jezelf of met anderen. Het gaat om je goed voelen, plezier en aandacht voor elkaar. Natuurlijk gaat het ook om je lijf, je figuur en je conditie, maar zeker niet alleen daarom. Dan moet je naar een sportschool of fitnesscentrum gaan. Hier zijn alleen vrouwen welkom die aan hun lijf, houding en gezondheid werken. Dat doen ze vooral samen, in elkaars gezelschap en met aandacht voor elkaar. De toestellen staan in een kring opgesteld.

**hart**<sup>®</sup>  
*for her*

Je doet daarop de oefeningen en zo werk je in 30 minuten samen met anderen een interval circuittraining af, met om en om spierversterkende en conditionele oefeningen. De trainster is er altijd bij, geeft aanwijzingen en let op de houding. Het zijn geen toestellen die je met gewichten steeds zwaarder kunt zetten. Ze werken met hydraulische weerstanden die veel minder kans geven op spierpijn en blessures. Je werkt op hoge bewegingsfrequenties en met weinig weerstand. Als iemand meer begeleiding wil, kan dat ook. Voedingsadvies, sportmassage en persoonlijke begeleiding horen tot de mogelijkheden. Je wordt bij Hart for her niet alleen begeleid door Trudy, maar ook door twee andere vrouwen: Moniek en Ciska.





Hart for her bestond in Oss al langer. Trudy was daar een tijd lang aan verbonden als sportmasseur. Toen al kreeg ze in de gaten: dat is iets voor mij. Mensen laten bewegen en begeleiden, dat zijn haar passies. Maar ja, de gelegenheid moet zich ook voordoen. En die kwam dit jaar, toen ze de vraag kreeg of ze Hart for her wilde overnemen. Ze heeft geaarzeld, want als je dit wilt doen, moet je ook dingen laten vallen, keuzes maken. Hier kan ze haar ei kwijt, hier kan ze bewegings- en voedingsadviezen geven. Maar ze is ook mateloos actief op skeeler- en schaatsgebied: les, training en wedstrijdbegeleiding. Het zelf skeeleren, schaatsen, zwemmen en muziek maken laten we maar even buiten beschouwing. De knoop is doorgehakt en ze heeft Hart for her overgenomen. De keuze is ook gemaakt om minder aan het skeeleren voor SCOSS te doen. Ze wil de skeelertraining op de maandag- en de donderdagmiddag nog wel blijven doen, maar de rest valt af. Dat geldt ook voor de schaatstrainingen op zaterdag en voor het secretariaat van het skeelergebeuren van Regio Zuid. De zaterdag wordt voor haar een vrije dag.



Trudy zit en is nooit stil. Als ze slaapt misschien, maar als ze wakker is, borrelt het van de energie en de ideeën. Ze wil graag ook andere doelgroepen in huis halen die in het concept van Hart for her passen. Bijvoorbeeld allochtone vrouwen. Een aantal van hen moeten echt een drempel over om te gaan bewegen en Trudy wil hen daarbij helpen. Iedereen kan bij Hart for her een proefles volgen en voor deze doelgroep wil ze ook nog wel iets verder gaan om ze aan het bewegen te krijgen. Samen met Wim broedt ze nog op een goed concept daarvoor. Het gebrek aan beweging bij meisjes in de leeftijd van de middelbare school is voor Trudy een doorn in het oog. Een klein aantal van hen zie je bij sportverenigingen, maar het gros beweegt te weinig. Trudy heeft pas geleden een boot camp gehouden in het bos bij de Naaldhof. Boot camp staat voor hardlopen, intervaltraining en fitnessoefeningen in de natuur. Ook SCOSS'ers en met name de wedstrijdjeugd zouden gebruik kunnen maken van de ruimte van Hart for her. Ze vindt dat er te weinig gedaan wordt aan schaatstechniek en schaatsconditie buiten de directe schaatsuren. Daar kun je heel gericht aan werken, ook als je niet op het ijs staat. Hart for her heeft verder een lezingencircuit. Trudy's zoon

Jan-Willem is sportpsycholoog en heeft het Kanaal overgezwommen. Een mooie ervaring voor hem om de eerste lezing te geven over wat het is om door te zetten. Het onderwerp van de volgende lezing is Triggerpoints massage, een methode om triggerpoints (spierknopen) tot rust te brengen. En zo volgen er meer.

Als je dat allemaal hoort, vraag je je af of dat allemaal tegelijk wel kan en dan komt echtgenoot Wim in beeld. Wim adviseert en regelt op de achtergrond. Hij heeft daar tijdelijk tijd voor vrij gemaakt. Wim is in zaken de nuchterheid zelve en was best kritisch in het begin, maar zag ook dat Trudy en Hart for her prima bij elkaar passen. Idealen zijn prima, maar hij blijft de zakelijk adviseur die er voor zorgt, dat het bedrijf Hart for her, naast alle mooie doelstellingen en dromen met beide benen op de grond blijft staan.

Heel veel SCOSS'ers hebben Trudy al geluk en succes gewenst. En dat geldt in de vorm van dit verhaal ook voor de SCOSS-redactie. Als je nieuwsgierig bent en meer wilt weten over Hart for her, kijk dan op de website daarvan. Maar wat veel leerzamer en leuker is, ga kijken, neem een proefles en hoor het verhaal van Trudy of een van de anderen zelf.

Peter Huijs



## ***Even voorstellen: Melle Boeijen***

Je moet normaal acht jaar oud zijn om op de ringbaan te mogen schaatsen bij SCOSS. Onder de achter jaar moet je beginnen op de funbaan. Ook Melle. Ze was zes toen ze bij SCOSS kwam schaatsen. Skeeleren en schaatsen wilde ze al veel langer. Ze was drie toen ze voor de eerste keer op natuurijs stond. Toen ze Trudy een paar jaar later met een groep kinderen bezig zag op de Rusheuvel moest het gebeuren. Ze mocht bij Trudy de laatste les van het zomerseizoen meeskeeleren. Na de herfstvakantie kwam ze bij SCOSS schaatsen, zes jaar oud.

Net zoals iedereen met die leeftijd: je begint op de funbaan. Op de funbaan gaat het om ijsspel en ijsplezier, de naam zegt het al. Maar Melle begon meteen met schaatsen en ook met overstappen, ja hoor! Na een paar keer op de funbaan vertelde ze moeder Gemma: dat is voor mij te kinderachtig, ik wil liever op de ringbaan. Dus moeder Gemma ging overleggen met haar trainster Gerjanne. Mag Melle naar de ringbaan, ze wil dat heel graag? En yes, er kwam een sms'je terug van Gerjanne: ok, het mag. Melle ging helemaal uit haar dak, vertelt moeder Gemma die er bij zit als Melle dat allemaal vertelt. De droom kwam uit, schaatsen op de ringbaan, waar ze onder de hoede kwam van Trudy en Sanne als trainers. Na het eerste schaatsseizoen ging ze direct vrolijk verder. Nu doet ze bij SCOSS mee met het skeeleren. Net als bij het schaatsen begin je bij de kleintjes. Ook Melle, maar ook nu weer voor heel even.





Ze wilde na een paar keer van de jonge woensdaggroep naar de oudere donderdaggroep, waar ook de wedstrijdrijders trainen onder leiding van Trudy, Famke en Nicolle.

Leeftijd hoeft geen probleem te zijn als je het maar aan kunt. En dat kan Melle. En meteen meedoen met wedstrijden in de Stehmancompetitie, waar ze vaak samen met Sophie van Hout naar toe gaat. Meedoen aan wedstrijden betekent 100 en 300 meter sprint en 100 meter slalom langs 25 pionnen. Bij de 100 meter sprint komt ze regelmatig een zekere Jeanne tegen van de skeelerclub uit Brakel. Die wil net als Melle ook graag

winnen en steekt dat niet onder stoelen of banken. Dat lukt die Jeanne ook vaak, maar dat moet je niet te veel tegen Melle zeggen, die niet graag tweede wordt.



Klik op de foto en je gaat naar een filmpje van Melle, dat Freek Huizing op YouTube heeft gezet.

Het verslaan van die Jeanne werd de uitdaging van dit seizoen. En aan het eind van het seizoen lukt dat op de 100 meter sprint. Mooi hè! In dat wedstrijdscircuit van de Stehmancompetitie doet ze mee aan wedstrijden in heel Zuid-Nederland: Goes, Puttershoek, Venlo enz. In de kamer hangt een rekje met allerlei medailles van de ereplaatsen. Zes jaar oud en drie turven hoog, doe het maar na.

Een mooi verhaal gaat over haar schaatsen. Ze begon vorig schaatsseizoen op combi-noren. Dat zijn noren met wat hogere, stevige schoenen. Heb je lekker veel steun als je begint. Na een paar lessen kwam ze tot de conclusie: dat is het niet. Met die schaatsen kan ik niet goed doorzitten en niet goed overstappen. Nu heeft ze lage, vaste noren en dat gaat een heel stuk beter. Je zou denken, wat een wijsneus, maar ze heeft gewoon gelijk, het komt er alleen heel vroeg uit.



Even naar de rest van de familie Boeijen. Ze heeft een broer Stijn en een vader Edwin. Die zijn duidelijk van het voetballen. Gelukkig is moeder Gemma bijna net zo skeeler- en schaatsgek





als haar dochter. Gemma vertelt dat ze dit jaar ook bij SCOSS begonnen is met skeeleren en schaatsen. In dit nummer lees je haar eigen verhaal over haar ervaring met de Maasdijk Marathon. Nauwelijks een maand of twee aan het skeeleren en dan meedoen aan die marathon, tegen de wind in, dijk op dijk af, over hobbels en klinkers. Doe het maar na. Ze vertelt tussendoor wat ze niet in haar eigen verhaal schrijft. Ze had zoveel blaren, dat ze zes weken niet kon skeeleren. Over doorzetten gesproken. Kan best zijn dat Melle de skeeler- en schaatsgenen van haar moeder heeft gekregen. Alleen heeft haar moeder die veel later ontdekt. De appel is in huize Boeijen niet ver van de boom gevallen.

Melle kwam Ron Boszhard van het programma Zappsport een keer toevallig tegen in de Efteling. Wat is je grootste droom, vroeg Ron haar. Les krijgen van haar idool Ireen Wüst, dat was toen haar grootste droom. In een vriendenboek op school heeft ze nog een andere droom geschreven: Olympisch kampioen worden in 2028. Even rekenen: dan is Melle 21. Zou net moeten kunnen voor een heel jonge kampioene. Je hebt een droom, ambitie en talent nodig en niet te vergeten ouders die je de ruimte geven. Die heeft ze allemaal. Als haar prestaties gelijke tred houden met hoe snel ze nu met reuzensprongen door de gelederen van SCOSS gaat, dan zou haar droom wel eens uit kunnen komen. Blijven volgen die Melle!



Peter Huijs

## ***SCOSS fietsbrigade wielerseizoen 2014***

Weten we bij SCOSS wel wie er allemaal op de fiets klimmen wanneer de schaatsen weer in het vet zijn opgeborgen. Als de dagen weer langer beginnen te worden en de meeste SCOSS'ers hun skeelers onderbinden en



hun zinnen zetten op de eerste skeelerevenementen, dan blijken er dus ook SCOSS'ers te zijn die liever op een fiets klimmen. Naast het schaatsen en in de zomermaanden het skeeleren 'the best next thing to do', als het gaat om vervangende training in de zomermaanden. Een zinvolle invulling dus van het gat dat ontstaat na het schaatsseizoen. Zijn het bekenden van ons, deze fietsers, of misschien nog onbekenden? Wie zijn toch die fietsers? Eerst even voorstellen dan maar:

- Marc v/d Berg: Aanstormend talent. Fitte sterke jonge hond, maar omdat hij een verse papa is, heeft hij dit seizoen weinig tot niet kunnen meefietsen met de groep. Zal wel weer komen, hopen wij, volgend seizoen.
- Fred Dijcks: Pas enkele jaren op de fiets heeft Fred zich enthousiast en betrokken getoond. Door een nieuwe baan en privé omstandigheden kon hij afgelopen seizoen niet veel mee. Maar hij fietst meerdere keren per week naar zijn huidige baan in Wijchen. Volgend seizoen hopen we Fred meer te zien.
- Willem-Jan Karstens: Na de eerste paar fietsseizoenen, een aantal jaar geleden, heeft Willem-Jan in alle euforie een nieuwe fiets aangeschaft. Hoe is het daar mee Willem-Jan, met die

fiets? Graag zien we zijn sportieve aspiraties volgend seizoen weer opnieuw tot leven komen, WJ op zijn stalen ros!!

- Koen Berghuis: Ons allen wel bekend als de voorzitter van SCOSS. Fietst op dinsdag actief mee waar kan. Laat soms wel eens een gaatje vallen, iets met leeftijd of zo. Maar ondanks dat een fervent en gewaardeerd medefietser.
- Ruurd Breddels: Fanatiek sponsor van SCOSS, en fanatiek fietser. Als hij het redt met zijn werk is hij er dinsdags altijd bij. Vind het leuk om te grappen en grollen onderweg. Is een fanatieke starter, wat zich later vaak terugbetaalt.
- Guus Pijnenburg: Klein van stuk, groots in zijn daden. Guus is een echte kilometervreter en grijpt elke gelegenheid aan om zijn racefiets te pakken. Gretig vertrekt hij elke keer, wat zich soms vertaalt in een wat mindere eindfase. Desalniettemin is Guus vermoedelijk de 'opkomstkampioen'.
- Rein Post: Deze positie deelt Guus waarschijnlijk met Rein. De zondagen zijn duidelijk het domein van deze 2 'opkomstkampioenen'. Rein is het type fietser zoals die ook schaatst. Knop om en doorgaan. Zoek je cadans en trappen maar, voorovergebogen op je stuurtje, liefst op kop en tempo maken.
- Anco van Rijswijk: Het wonder van Oss. Na zijn 'amazing' herstel van zijn heupfractuur ten gevolge van een schaatsongeval (wie zegt dat fietsen gevaarlijk is?), heeft Anco zich dermate disciplinair en flexibel getoond dat hij zo goed als volledig weer op niveau is, als hij op zijn fiets zit. Sterker nog, hij is er door gegroeid. Met stip de grootste stijger van afgelopen seizoen.
- Frank Ulijn: Tja, wat vertel je over jezelf? Mijn nieuwe fiets heeft me een enorme schop voorwaarts gegeven, waardoor ik me, op tempo, zelfs kan meten met Rein de Trein. Het liefst beul ik de hele club goed af en kijk vanaf het vinkentouw toe hoe ze allemaal een voor een stuk gaan. Daar schep ik zeker wel enige voldoening in.
- Teun van der Veen: Als de fietsgroep een volksstam zou zijn, zou Teun onze wijze stamvader zijn. De ervaring spat er van af, zowel esthetisch als qua prestaties. Een wolf in

schaapskleren, dus onderschat hem niet. Gelukkig is hij na een medische oneffenheid in het vorige seizoen weer volledig van de partij.

- Rob Vlak: Zo vaak als hij in de populaire fietsgroepsapp appt, even zo vaak is Rob ook van de partij op dinsdag. Fanatiek fietser en net als Fred fietst ook Rob regelmatig richting zijn werk in Tiel. En zelfs dan heeft hij op dinsdag nog energie om de training er direct achteraan te doen.
- Teun Uitdewilligen: NIEUW! Met zijn 23 jaar een van de jongere aanwinsten. Helaas is hij studerende in Utrecht waardoor hij op de dinsdag niet kan. En op zondag, het weekend dus, is ook al lastig, omdat hij daarin al zijn sociale activiteiten moet verwezenlijken. Maar waar kan doet hij mee aan de events zoals afgelopen mei in Utrecht de Classico Giro.
- André Kooijman: NIEUW! André Heeft zich afgelopen jaar enthousiast aangesloten bij de groep. Hij was erg te spreken over het ontspannen karakter en de toch prestatiegerichte drang binnen de groep. André maakt ondanks zijn drukke bestaan graag tijd voor onze ont- en inspanningssessies op de dinsdag.
- Diana Mokveld: NIEUW! Wat een verademing! Eindelijk een vrouwelijk tegenwicht voor het mannelijk testosteron in de groep. Diana is fit, sportief en de verrassing van het seizoen. Want zeg nou eerlijk mannen, wie had ooit gedacht geklopt te worden door een vrouw op een racefiets?
- Famke Veenstra en Nicolle van Rijswijk: NIEUW! De jongste deelnemende fietsters. Beide ook fervent skeeleraar. Evenals Teun Uitdewilligen en Marc v/d Berg trouwens. Ze gebruik(t)en het fietsen op de dinsdag als aanvullende training voor het skeeleren. En soms moet je dan keuzes maken. Maar dames, jullie zijn altijd welkom.

Zoals jullie zien is de groep aardig uitgedijd de afgelopen paar jaar. Er komen en gaan wel eens wat medefietsters. Maar een vaste kern blijft en neemt zelfs gestaag toe in omvang. Het afgelopen seizoen is er weer veel gebeurd en hebben we weer genoten van wat de regio ons te bieden heeft, langs fietspaden, wegen en dijken.



## Ongelukjes

Helaas waren er het afgelopen seizoen ook een paar minder leuke momenten, waarbij een persoon, Rein Post, zelfs dubbel werd getroffen. Tot 2 keer toe viel hem een ongeval op zijn racefiets te beurt. Eenmaal rijdend vanaf zijn werk, nam hij een duik over de motorkap van een auto, die uit een inrit komende Rein over het hoofd zag. Gelukkig droeg Rein een helm, anders was het minder goed afgelopen met hem, getuige de gescheurde schaal er van. Zijn dierbare stalen ros legde hierbij wel het loodje, na jaren trouwe dienst bleek deze niet meer te herstellen. De tweede keer komend vanaf Macharen, aan het einde van de dinsdagavondtraining, met zijn drieën op volle snelheid achter elkaar rijdend. Er werd een aardig grote steen over het hoofd gezien. Rein kon hem, inmiddels op een nieuwe fiets, niet meer ontwijken en dook voorover op het betonnen fietspad. Waarna Rob, er achter rijdend, er ook nog eens over heen duikelde. Een kleine tragedie heeft zich dus wel voltrokken voor Rein het afgelopen seizoen. Gelukkig gaat het weer goed met hem en zijn de wonden aardig genezen. De fiets weer opgelapt en Rein heeft de draad en het stuur inmiddels al weer opgepakt. Hopelijk volgend seizoen geen valpartijen, maar een ongeluk zit in een klein hoekje blijkt dus weer! Bij dit soort sporten moet je dus ook serieus zijn en constant oplettend en geconcentreerd op de fiets zitten, om leed te voorkomen.

## Tempo

Stilzwijgend is er een nieuw fenomeen ontstaan: dat van de tussensprints, tijdens de di-trainingen. Stukken van ca. 2 km of langer helemaal volle bak gaan. Waarbij aan kop tot over de 40km/u wordt gefietst! Zou het iets met jongetjes en de langste te maken hebben? Wanneer de teugels ietwat losgelaten lijken te worden zijn de eersten al vertrokken; op eigen initiatief. Meest favoriete traject hiervoor lijkt het deel op de dijk vanaf de TV toren in Haren tot aan Megen te zijn. Een traject van 2,5 km. Er wordt dan kop over kop gereden om de snelheid nog meer op te jagen. Het is voor sommigen een heerlijke uitlaatklep gebleken tijdens de training. Om net dat extra stapje te zetten en zich goed in het zweet te kunnen werken.

Naast dit nieuwe fenomeen viel het afgelopen seizoen binnen de groep nog iets anders te bespeuren. Het hogere gemiddelde tempo, met name na de zomervakantie. Althans, er heerste een algeheel gevoel dat dat zo was. En regelmatig droop de gretigheid er dan ook van af. Maar de cijfers spreken het gevoel helaas tegen. Ik heb seizoen 2014 in vergelijking met seizoen 2012 en 2013 tegen het licht gehouden. Voor de dinsdagavond training zijn de cijfers als volgt:

| Seizoen | Gem. snelheid hele seizoen | Gem. snelheid na zomervakantie |
|---------|----------------------------|--------------------------------|
| 2012    | 28,41 km/u                 | 28,35 km/u                     |
| 2013    | 27,85 km/u                 | 28,33 km/u                     |
| 2014    | 27,44 km/u                 | 28,35 km/u                     |

#### Conclusie:

Het gevoel is daarom misschien meer van toepassing op het snelheidsverschil tussen voor en na de zomervakantie in 2014 i.p.v. in vergelijk met 2013. Uit de cijfers blijkt dat we na de zomervakantie eigenlijk elk jaar wel ongeveer even hard rijden. Dit heeft meer te maken met het feit dat nieuwkomers vaak na de zomer minder aanwezig zijn, waardoor het tempo omhoog gaat.

#### Toertochten

Enkele van onze fietsers hebben ook dit jaar weer actief aan diverse toertochten deelgenomen. Helaas is de animo door andere verplichtingen vaak nog wat laag. Ik hoop dat daar komende seizoenen verbetering in gaat komen.

- **april:** 100-1000 klimtocht van Groesbeek en Malden. Een ruim 100 km lange tocht aan het begin van het seizoen, met ruim 1100 hoogtemeters, continu rondom Groesbeek bergje op bergje af. Een goed begin van het seizoen, een aanrader!

- **mei:** Classico Giro Utrecht 2014, een 115 km lange pelotonstocht onder begeleiding van road security, over de openbare weg van Utrecht over de Heuvelrug naar Rhenen en terug.
- **juni:** Jan Janssen classic 2014, 150 km over de meest prachtige wegen en paden over de hoge Veluwe, van Wageningen naar Arnhem en retour. Inclusief de meest verraderlijke klimmetjes.
- **september:** Mergellandroute, ons jaarlijks terugkerende uitje in Zuid-Limburg. Ca 130 km door het prachtig glooiende Limburgse landschap, met Nederlands meest gevreesde klimmetjes in het parcours.



## Afstanden

De totale afstanden die met het volgen van trainingen worden afgelegd, is misschien een interessant gegeven om eens te bekijken. In onderstaande tabel tref je de afgelegde km's aan die we de afgelopen seizoenen fietsten, ze zijn op basis van mijn eigen opkomst. Er bij aannemende dat er hier en daar een training is gemist, overgeslagen of juist extra is ingevoegd, geven ze een aardig beeld van de kilometers die je kan maken door mee te fietsen. Let wel, het seizoen loopt van ca begin april tot en met september. Dus in 5 a 6 maanden ..... Be surprised !

| Seizoen | di<br>training | zo<br>training | Toertochten | Hoogtemeters | Totaal<br>km's |
|---------|----------------|----------------|-------------|--------------|----------------|
| 2012    | 710            | 1000           | 395         | ----         | 2105           |
| 2013    | 675            | 1210           | 400         | ca. 5000     | 2285           |
| 2014    | 675            | 950            | 507         | ca. 5500     | 2132           |

### Goed & Nieuw(s)

Teun van der Veen was er dit gehele seizoen weer bij. In zeer goede parate gezondheid. Nadat de nestor van onze fietsgroep een seizoen eerder zichzelf, zijn familie en ons nogal liet schrikken, door hartproblemen, bleek hij dit jaar weer fris als een hoentje te zijn en met de snelsten mee te kunnen.

Nieuweling André Kooijman had volgens mij best gewild dat hij 3 jaar eerder al van ons clubje had gehoord. Of misschien had hij dat wel, maar was het er nog niet van gekomen. Waar hij echter de tijd had fietste hij dit jaar fanatiek mee.

Ondergetekende (Frank) wordt de laatste tijd ook wel gekscherend 'de beul' genoemd. Blijkbaar kunnen sommige individuen binnen de fietsgroep de vereiste trainingstechnische aspecten die van de groep worden verlangd niet handelen ☺ en zij trachten zich op een dergelijke negatieve manier te uiten. Door een bijnaam te verzinnen. Een bijnaam waar ik echter prat op ga, omdat ik, veelal samen met Rein Post, het tempo





aanzwengel en opzweep en ze ook constant tracht te houden. Vaak op een voor velen ongekend hoog 'stoomlocomotief' niveau en dat zeer langdurig ook nog, zo is gebleken. En eerlijk gezegd: ik schep daar behoorlijk veel genoeg in. Dus goed nieuws voor jullie; we gaan zo lekker door ! ☺

Maar zonder gekheid, solidariteit staat bij ons, in tegenstelling tot vele andere fietsclubs, hoog in het vaandel. Uiteindelijk wachten we altijd op elkaar en krijgt eenieder de kans weer bij te komen. Alles gebeurt in overleg vooraf of tijdens het fietsen, waarna onder het rijden de koprijders het voortouw nemen in route en tempo. Maar ook tijdens het fietsen wordt er geluisterd en gekeken naar alle schakels in de groep.

Een aantal nieuwe fietscollega's zorgden voor een behoorlijke nivellering van de gemiddelde leeftijd binnen de fietsgroep. Een verjongingskuur diende zich aan in de vorm van: Nicolle van Rijswijk, Famke Veenstra en Teun Uijtdewilligen. Allen onder of net boven de 20. Teun en Famke konden helaas niet heel het seizoen meefietsen door studie en andere bezigheden buiten Oss. Wij hopen ze alle drie van harte volgend seizoen weer of meer te mogen begroeten.

Er is na dit seizoen voor altijd iets veranderd binnen de fietsgroep. Een ware transitie, er is nu definitief een eerste dame in ons midden. Een die, naar het zich laat aanzien, zeer waarschijnlijk een vast onderdeel van de kern zal gaan worden gezien haar opkomst. Dit alles nadat ze de ballotageproef afgelopen seizoen met verve heeft doorstaan. Haar rode koontjes, na elke training consistent aanwezig in het gelaat, verrieden een fanatisme en gedrevenheid die wij graag zien in ons midden. Diana Mokveld, onze bloedeigen SCOSS secretaris blijkt over goede 'cycling skills' te beschikken. En goed voorbeeld doet goed volgen voor andere dames hopen wij.

## **Tijddrit**

Dit jaar is de individuele tijddrit op de Vorstengrafdonk, die we jaarlijks pogen te houden, er bij ingeschoten. Nadat het enkele malen regende op geplande dagen gooide de vakantie definitief

roet in het eten. Uiteraard pakken we dit volgend seizoen weer op.

## **Zondagen**

De zondagen worden helaas nog te matig bezocht in tegenstelling tot de dinsdagen. Wel begrijpelijk. Weekend, zondagmorgen, uitslapen, verplichtingen. Genoeg redenen te bedenken om verstek te laten gaan. Toch jammer. Zondag worden de kilometers gemaakt en dat zorgt tevens voor de variatie in de ritten.

## **Bochtentraining**

Richard v/d Valk van TRIOSS heeft ons het afgelopen seizoen op een dinsdagavond kennis laten maken met de bochtentechniek. Dit gastoptreden is in de groep goed ontvangen en sprak eenieder wel aan. We gaan kijken of we dit en misschien ook andere vormen van fietstechniek komend seizoen wederom aan bod kunnen laten komen.

## **BBQ**

De wederom succesvolle BBQ was dit jaar op 10 oktober. Rein Post bood ons wederom de gastvrijheid en ruimte om gezellig op informele wijze met elkaar het wielerseizoen feestelijk af te sluiten onder het genot van een lekkere hap eten en heerlijke borrel. Alles bij een knisperend haardvuur en voor de tijd van het jaar zeer acceptabele temperatuur.

## **Vooruitblik**

Alvast wat data om in je agenda te schrijven. Van de HonderdDuizend Klimrit in Malden en Groesbeek is nog geen datum bekend in 2015. Vermoedelijk eind april. Juni wordt een drukke maand. Met de Jan Jansen Classic op 20 juni en de toerversie van Classico giro Utrecht, geheten : "toerversie Le Tour Utrecht" zal op 28 juni plaatsvinden. De week erna al dus! Deze laatste vindt plaats op een deel van het Tour de France parcours. En uiteraard zullen we aan het einde van het wielerseizoen weer afzakken naar het zuiden. Of misschien nog ietsje verder naar de Ardennen voor een vrijdag en zaterdag? Wie weet, we zullen het zien, het komende seizoen.

Als laatste nog een nieuwe fietsregel: met ingang van het fietsseizoen 2015 is het verboden met spatbordelijke of daarop gelijkende hulpmiddelen te verschijnen op de trainingen. En

of Guus dus dienaangaande met onmiddellijke ingang zijn op een 'maandverbandje' gelijkende spatbord van zijn fiets wil verwijderen ☺



Dank voor jullie aller deelname en tot komend jaar. En laten we het vooral ook leuk houden naast de sportieve prestaties en ambities !

Frank Ulijn



## ***Kleding***

Hallo beste SCOSS-leden.

Wil je kleding bestellen, dan kun je contact opnemen met de kledingcommissie of stuur een mailtje naar [kledingcommissie@SCOSS.nl](mailto: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](mailto: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**

Zie de website

### **Advertenties**

Kopij voor de advertenties aanleveren aan [clubblad@SCOSS.nl](mailto: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 2014-2015 zal in een keer in rekening worden gebracht.

| <b>Contributie 2014-2015</b>     | <i>Peildatum voor de leeftijd is 1 juni</i> |
|----------------------------------|---------------------------------------------|
| Volwassenen (= 16 jaar en ouder) | € 25,00                                     |
| Jeugdleden (= t/m 15 jaar)       | € 14,00                                     |
| Gezinslidmaatschap               | € 38,00                                     |

| <b>Bijdrage schaatsen</b>             | <i>Peildatum voor de leeftijd is 1 september</i> |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Jeugdlid (niet deelnemend op de baan) | Gratis                                           |
| Jeugdlid t/m 11 jaar                  | € 50,00                                          |
| Jeugdlid 12 t/m 15 jaar               | € 100,00                                         |
| Volwassenen (= 16 jaar en ouder)      | € 120,00                                         |

| <b>Trainingsbijdrage schaatsen</b>             | <i>Peildatum voor de leeftijd is 1 september</i> |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Jeugdlid t/m 11 jaar op de ringbaan of funbaan | € 30,00                                          |
| Jeugdlid (12 t/m 15 jaar)                      | € 30,00                                          |
| Volwassenen (= 16 jaar en ouder)               | € 30,00                                          |

| <b>Bijdrage skeeleren</b>                                 | <i>Peildatum voor de leeftijd is 1 juni</i> |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Trainingsbijdrage jeugdlid t/m 15 jaar 1x PW trainen      | € 22,50                                     |
| Trainingsbijdrage jeugdlid t/m 15 jaar 2x PW trainen      | € 37,50                                     |
| Trainingsbijdrage volwassenen 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                                     |

| <b>Trainingsbijdrage voor het fietsen</b> | <i>Peildatum voor de leeftijd is 1 juni</i> |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Lid vanaf 14 jaar                         | € 10,00                                     |

Vragen en opmerkingen kunnen gestuurd worden naar het e-mailadres [penningmeester@SCOSS.nl](mailto:penningmeester@SCOSS.nl).



## Wie, wat, waar...

Hier staan de telefoonnummers en e-mailadressen van bestuurs- en commissieleden. Meer verenigingsinfo staat op de website.

### BESTUUR

|                        |                    |                                                                      |
|------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Koen Berghuis          | Bergse Heihoek 54  | 0412-652097                                                          |
| <b>Voorzitter</b>      | 5351 SL Berghem    | <a href="mailto:voorzitter@SCOSS.nl">voorzitter@SCOSS.nl</a>         |
| Diana Mokveld          | Wilgenstraat 14    | 0412-462228                                                          |
| <b>Secretaris</b>      | 5366 CE Megen      | <a href="mailto:secretaris@SCOSS.nl">secretaris@SCOSS.nl</a>         |
| Bauke Heida ad interim | Galjoen 62 5345 BS | <a href="mailto:penningmeester@SCOSS.nl">penningmeester@SCOSS.nl</a> |
| <b>Penningmeester</b>  | Oss                |                                                                      |

### VERTROUWENSPERSONEN

|                    |                  |                                                                  |
|--------------------|------------------|------------------------------------------------------------------|
| Ans Rasing         | Oijenseweg 88    | 06-23535585                                                      |
|                    | 5346 SW Oss      | 0412-641512                                                      |
| Vertrouwenspersoon |                  | <a href="mailto:a.rasing@tomaatnet.nl">a.rasing@tomaatnet.nl</a> |
| Ruurd Breddels     | Peter van        | 06-54737337                                                      |
|                    | Grinsvenstraat 6 | 073-5324853                                                      |
| Vertrouwenspersoon | 5386 BX Geffen   | <a href="mailto:ruurd22@xs4all.nl">ruurd22@xs4all.nl</a>         |

### TECHNISCHE COMMISSIE

|                              |                        |                                                                            |
|------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Marieke van Munster-Snieder  | Prinses Irenestraat 64 | 024-3779556                                                                |
| <b>Volwassen Coördinator</b> | 6611 BK Overasselt     | 06-46403227                                                                |
|                              |                        | <a href="mailto:mariekesnieder@hotmail.com">mariekesnieder@hotmail.com</a> |
| Jan Slebus                   | Gewandeweg 19          | 0412- 691002                                                               |
| <b>Fysiotherapeut</b>        | 5345 HM Oss            | <a href="mailto:j.slebus@planet.nl">j.slebus@planet.nl</a>                 |

### REDACTIE CLUBBLAD

|               |                |                                                          |
|---------------|----------------|----------------------------------------------------------|
| Peter Huijs   | Plantsoen 30   | 0412-451911                                              |
|               | 5384 EV Heesch | <a href="mailto:clubblad@SCOSS.nl">clubblad@SCOSS.nl</a> |
| Freek Huizing | Ruilebuiten 32 | 0412-636439                                              |
|               | 5345 PH Oss    | <a href="mailto:clubblad@SCOSS.nl">clubblad@SCOSS.nl</a> |

### WEBMASTER

|                 |                      |                                                            |
|-----------------|----------------------|------------------------------------------------------------|
| Jeroen Wijdeven | Sluisstraat 103 5462 | <a href="mailto:webmaster@SCOSS.nl">webmaster@SCOSS.nl</a> |
|                 | CA Veghel            |                                                            |
| Peter Veenstra  | Hoogheuvelstraat 66  | <a href="mailto:webmaster@SCOSS.nl">webmaster@SCOSS.nl</a> |
|                 | 5342 VV Oss          |                                                            |

### LEDENADMINISTRATIE

|                          |  |                                                                              |
|--------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------|
| Diana Mokveld ad interim |  | <a href="mailto:ledenadministratie@SCOSS.nl">ledenadministratie@SCOSS.nl</a> |
|--------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------|

### EVENEMENTENCOMMISSIE

|                 |                   |                                                                |
|-----------------|-------------------|----------------------------------------------------------------|
| Guus Pijnenburg | Floraliastraat 59 | <a href="mailto:evenementen@SCOSS.nl">evenementen@SCOSS.nl</a> |
|                 | 5342 BH Oss       |                                                                |
| Ans Rasing      | Oijenseweg 88     | 0412-641512                                                    |
|                 | 5345 SW Oss       | <a href="mailto:evenementen@SCOSS.nl">evenementen@SCOSS.nl</a> |

**SKEELERCOMMISSIE**

|                      |                                      |                                                                           |
|----------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Trudy van der Graaff | Zalm 16<br>5354 DG Oss               | 0412-636770<br><a href="mailto:skeeleren@SCOSS.nl">skeeleren@SCOSS.nl</a> |
| Dirk Langhout        | Laan der IJzertijd 17<br>5347 HB Oss | 0412-691584<br><a href="mailto:skeeleren@SCOSS.nl">skeeleren@SCOSS.nl</a> |
| Freek Huizing        | Ruilebuiters 32<br>5345 PH Oss       | 0412-636439<br><a href="mailto:skeeleren@SCOSS.nl">skeeleren@SCOSS.nl</a> |

**FIETSCOMMISSIE**

|             |                                  |                                                                                 |
|-------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Frank Ulijn | Floraliastraat 57 5342<br>BH Oss | 06-40350712<br><a href="mailto:frank.uliin@online.nl">frank.uliin@online.nl</a> |
|-------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|

**KLEDINGCOMMISSIE**

|                |                                  |                                                                                   |
|----------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Helène Gremmen | Marsstraat 17<br>5351 GZ Berghem | 0412-401536/06-25503126<br><a href="mailto:kleding@SCOSS.nl">kleding@SCOSS.nl</a> |
| Gemma Boeijen  | Stakenborg 3<br>5346VH Oss       | 0412-649842<br><a href="mailto:kleding@SCOSS.nl">kleding@SCOSS.nl</a>             |

# 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







## 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](mailto:beltane@kabelfoon.net)**



Interimmanagement en projectleiding voor Vastgoed.

Opdrachtgevers zijn Gemeenten, Woningcorporaties en andere non-profit organisaties in Noord-Brabant.

Te vaak wordt geconstateerd dat doelstellingen in de Ruimtelijke Ordening niet of onvoldoende worden gehaald. Gewenste snelheid en duurzame kwaliteit lijken vaak tegenstrijdig. Snelheid heeft meestal te maken met de economische benadering van een ontwikkeling. Kwaliteit heeft te maken met draagvlak en weloverwogen keuzes. Het bundelen van kennis is van belang.

Het laten prevaleren van juist die ene invalshoek leidt tot optimale aanpak. Integrale benadering geeft de meest optimale prestatie. Door onduidelijkheid over taken, bevoegdheden en verantwoordelijkheid lopen plannen vast. Kennis, sensitiviteit, doel boven eigen belang en proactief handelen door antwoorden te gaan halen leiden tot succes.

Vanuit deze kennis ontstaat de behoefte om doelstellingen met grote daadkracht te realiseren.

# 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](mailto:christian@rhumbline.nl)  
[www.rhumbline.nl](http://www.rhumbline.nl)

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

# hart<sup>®</sup> *for her*

**30 minute workout**

**Speciaal  
voor  
Vrouwen**

**Trudy van der Graaff**

Sport- en Voedingsadvies

**EMMALAAN 38 Oss**

**Telefoon 06-55363998**

[www.hartforher.nl](http://www.hartforher.nl)

[www.totalbodyinbalance.nl](http://www.totalbodyinbalance.nl)



**SCHAATS - SKEELER SPORT**



**HEUMEN**

**(024) 358 72 60    [www.brun.nl](http://www.brun.nl)**

**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](http://berghuis.tamkb.nl) of bel ons op 06 245 52 108



**THEXTON ARMSTRONG**  
ONDERNEMEN IS PERSOONLIJK



## ***Vrienden van SCOSS***



VRIENDEN  
VAN  
SCOSS



**OOK HIER UW NAAMSVERMELDING**

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

Contact:  
Secretaris Diana Mokveld  
0412-462228  
e-mail: [secretaris@SCOSS.nl](mailto:secretaris@SCOSS.nl)

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

E-mail: [secretaris@scoss.nl](mailto:secretaris@scoss.nl)