

**Schaats
keeler**

Club OSS



SCOSS

***Jaargang 19
nummer 1
maart 2015***

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	1
Van de bestuurstafel.....	2
Jaarkalender 2015.....	4
Nieuws van de ledenadministratie	5
Nieuwsbrief skeelerseizoen 2015	6
SCOSS-kamp 23-25 januari 2015 in twee verhalen.....	9
SCOSS-sportmiddag	22
Vader Jelle en zoon Bauke van Beek	31
Schaatsen in Breda 10 Januari 2015.	35
De regiomarathon zaterdag 21 febr. 2015	36
Het schaatsseizoen van Manon, Lonneke en Famke	38
RUNN-Winter-Week in Falun (Zweden) 2015.....	49
Kleding	51
Diversen	52
Van de penningmeester	53
Wie, wat, waar... ..	54



Van de bestuurstafel

De zon begint al sterker te worden en het is al weer langer licht. Het voorjaar komt er aan, het schaatsseizoen is weer bijna voorbij. Natuurijks hebben we dit jaar wéér niet gehad en dat zal er ook wel niet meer van komen. Leuk om dan op een zaterdag de oude beelden van de Elfstedentocht op tv nog eens terug te zien. We blijven daar op hopen en stiekem oefenen we daar toch allemaal een beetje voor.

Traditioneel hebben we ook dit jaar de nieuwjaarsreceptie weer gecombineerd met de 'Snertmarathon'. Er werd goed gereden, velen maakten veel meer rondjes dan ze zelf voor mogelijk hadden gehouden. En natuurlijk was de snert weer erg lekker. Guus heeft dit als coördinator van de evenementencommissie goed opgepakt. Samen met Paul heeft hij ook georganiseerd dat we samen in Breda hebben geschaatst. Dat was het alternatief voor Biddinghuizen, dat op de geplande dag niet toegankelijk was vanwege de harde wind. Het waren twee gezellige en goed bezochte evenementen.

Ook dit jaar is er weer een SCOSS-kamp georganiseerd. Met gratis een mooi pak sneeuw was het weer een heel geslaagd kamp. Het aantal deelnemers was groot en veel jeugd heeft elkaar nog beter leren kennen. Net als vorige jaren hebben Ans, Helène en Jantina het kamp georganiseerd. Als bestuur onze dank hier voor.



De oproep om volgend jaar weer met een groep schaatsers naar de Weissensee te gaan, wordt luider. Als we gaan, dan moeten we vóór de zomer meer duidelijkheid hebben, zodat we ons in september kunnen opgeven. Wil je meer weten, vraag aan Ruurd Breddels, Wilco van Orschot, Rijn Post of ondergetekende naar hun ervaringen. We zijn met z'n vieren twee jaar geleden op de Weissensee geweest.

We hebben bij SCOSS nog een Nederlands kampioen in ons midden. Op de Facebookpagina van Lacustris stond het volgende bericht:

Afgelopen weekend is in het mooie Triavium het Nederlands Studenten

Sprint verreden. Als

Lacustris zijn wij bijzonder blij dat Luuk Aarts de nieuwe Nederlands Studenten Kampioen sprint is.

Als klap op de vuurpijl heeft Luuk Aarts tijdens de tweede omloop van de 500 meter een nieuw clubrecord genoteerd van 38,48 en een uur later heeft hij het clubrecord van 1.16,07 op de 1000 meter geëvenaard. Nogmaals gefeliciteerd!



Luuk is een van onze trainers. Namens de club van harte gefeliciteerd!

Tot slot wil ik iedereen oproepen om zich weer op te geven voor het clubkampioenschap. Want mee doen is belangrijker dan winnen. We gaan er weer een gezellige wedstrijd van maken!

Koen Berghuis

Jaarkalender 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.

2015		
Maart	21	Clubkampioenschappen
	30	Toelichting skeelerseizoen bij Hart for Her
	31	Eerste fietstraining
April	13	Eerste skeelertraining
	19	Toertocht skeeleren
	25	Start Stehmann competitie
Mei	14+15	Skeelerkamp
Juni	14	MaasdijkMarathon

Nieuws van de ledenadministratie

Nieuwe leden (op het ijs)

- Paul Spanjaard
- Edwin van Tilburg
- Juul van de Tas
- Adriaan Tates
- Sabine Tates
- Nout Tates
- Rens Tates
- Hein Tates
- Sarah Tates
- Bauke van Beek
- Liselotte Hendriks



Afmeldingen

- Rubina Raaijmakers
- Vincent Bots
- Nigel en Danisha Rijs

Wist je verder dat

- SCOSS 17 leden heeft met een schaats- en skeelerlicentie?
- Je ook zonder licentie een keer kan deelnemen aan een regiowedstrijd in Nijmegen? Voor meer informatie kijk op bgpnijmegen.nl!
- Deze wedstrijden ook opengesteld zijn voor volwassenen!
- We nog steeds op zoek zijn naar nieuwe leden?
- Dat je een gratis entreebewijs kunt uitdelen aan iedereen die een keer een schaatsles wil proberen?
- Laat het wel even weten via secretaris@scoss.nl!

Diana Mokveld

Nieuwsbrief skeelerseizoen 2015

Hoewel we, ondanks het gebrek aan vrieskou en winters landschap, nog volop in schaatssfeer verkeren, heeft de skeelercommissie het skeeleren toch alweer in het vizier. Het thema van deze nieuwsbrief staat dan ook in het teken van het komende skeelerseizoen.

Skeelerseizoen 2015

Op maandag 30 maart starten we het nieuwe skeelerseizoen met een bijeenkomst bij Hart for Her. Er zal een toelichting gegeven worden op de trainingen en overige skeeleractiviteiten. In verband met 2e Paasdag is de eerstvolgende training op maandag 13 april.

Trainingen

- Maandag 18:15 – 19:15 Den Bosch, wedstrijdjeugd, trainer Bas
- Maandag 19:15 – 21:00 Oss, volwassenen, trainer Trudy
- Donderdag 16:00 – 17:00 Oss, jeugd, jong, trainers Trudy en Nicolle
- Donderdag 19:00 - 20:00 Oss, jeugd + volwassenen, trainer Annemiek

Als alternatief voor de bostraining biedt Trudy bij Hart for Her (HfH) een trainingparcours aan. Kosten, voor eigen rekening, € 50,00 voor een 10 strippenkaart. Gaarne de behoefte aan de bostraining en/of trainingparcours HfH doorgeven via skeeleren@scoss.nl.

MaasdijkMarathon

Het SEC (Sport Expertise Centrum) vervangt de Stichting MaasdijkMarathon en heeft de hulp van SCOSS als voorwaarde gesteld. Wanneer we geen hulp bieden wordt er geen skeelermarathon georganiseerd. Eisen die wij aan de organisatie zullen stellen:

- Veilig parcours
- Tijdwaarneming met transponders
- Alleen voorinschrijving
- Helm verplicht
- Finish voor alle sporten op de dijk

Er zal een afspraak met het SEC gemaakt worden voor overleg hierover.

Toertochten

Het lijkt ons leuk om gezamenlijk met SCOSSers wat vaker deel te nemen aan de toertochten in het land. Op KNSB.nl staan diverse tochten vermeld. Zo is er op 28 maart de Lentebloesemtocht (Heerde), op 4 april de Loevesteintoht (Zuilichem), op 12 april de Nedereindse Berg SVU toertocht (Utrecht) en op 6 juni De Nieuwe Wildernis on skates (Almere-Lelystad).

[Zie de lijst met toertochten op internet.](#) Bij belangstelling gaarne aanmelden via skeeleren@scoss.nl.

SCOSS toertocht

Die staat gepland op zondag 19 april. Het parcours is hetzelfde als in 2014 en de afstanden die gereden kunnen worden zijn 20, 40 en 60 kilometer.

Voorafgaand willen we een [kinderskeelertocht](#) houden waarbij zo veel mogelijk deelnemers aan de officiële toertocht mee rijden. Voor de organisatie en verloop van de toertocht hopen we op voldoende vrijwilligers!

Skeelerkamp

Het kamp is gepland op donderdag 14 mei (Hemelvaartsdag) en vrijdag 15 mei.

24 uur KIKA

5 en 6 september vindt het 24 uur KIKA-evenement plaats op de baan van Flevonice. We willen net als vorig jaar met een aantal teams meedoen aan dit geweldige, gezellige en bovenal nobele skeelergebeuren. Bij belangstelling gaarne aanmelden via skeeleren@scoss.nl.

Marathon Berlijn

De marathon in Berlijn vindt plaats op zondag 26 september. Aan dit evenement, waarbij dwars door Berlijn gereden wordt en dat zijn weerga niet kent, hebben vorig jaar ruim 5000 skeeleraars deelgenomen. Het zou leuk zijn om er dit jaar met een SCOSS-delegatie aan deel te nemen. Er zou ook naar een gezamenlijke

reis en verblijf gekeken kunnen worden. Bij belangstelling gaarne aanmelden via skeeleren@scoss.nl.

De skeelercommissie,
Trudy van der Graaff
Jacqueline Barten
Dirk Langhout
Freek Huizing

SCOSS-kamp 23-25 januari 2015 in twee verhalen

Jules van Hout vertelt:

Vrijdagavond kwamen we aan op het kampterrein. Nadat we de bedden hadden opgezet, gingen we in groepjes naar het bos. Op weg naar het bos werd het iets te spannend en ging ik terug, maar ik was niet de enige hoor! In het bos moest mijn groepje ballonnen zoeken en onderweg kwamen we enge mensen tegen. Het waren gewoon mensen van SCOSS, maar in het donker zien ze er toch anders uit. Toen we terugkwamen, kregen we warme chocomel met slagroom en een broodje hamburger, mmmmmm.

De volgende dag was ik ziek. Ik heb de hele ochtend op bed gelegen. Zielige ik.....Ondertussen deed mama met de groep het Zweeds loopspel. Rond de middag was ik weer opgeknapt en kon ik weer meedoen met het ruilspeel van Sven. Een soort kolonistenspel. De groepjes moesten alle onderdelen van een schaats bij elkaar verzamelen. Ik was de bank. Bij mij moesten ze dobbelen en konden ze grondstoffen krijgen. Het was een heel leuk spel.

's Middags heb ik samen met Koen een mooi kampvuur klaargezet. Het aanmaakhout en hout mooi opgestapeld voor 's avonds. Ook heb ik wilgentakken spits gemaakt voor het roosteren van de marshmallows. Na de soep zijn we naar de schaatsbaan gereden en hebben we fijn geschaatst. Toen we terug kwamen stond er een lekkere maaltijd voor ons klaar. Jammieeeeeee.....wat



kunnen Peter en Caroline goed koken.

Bij een gezellig kampvuur luisterden we naar een spookverhaal van Ans. Brrrr....wat een eng verhaal (viel wel mee hoor, ha, ha). En lekker spekkies roosteren. De bonte avond was ook heel gezellig met optredens en leuke spelletjes. En toen weer laat naar bed. De volgende ochtend konden we onze spullen alweer inpakken omdat het kamp weer ten einde liep. Maar niet voordat we nog leuke spelletjes hadden gedaan onder leiding van Martijn. Ans, Jantina en Helène bedankt voor het leuke kamp. En mocht je nu niet mee geweest zijn en super veel gemist hebben dan heb je volgend jaar weer een nieuwe kans. Of toch eerder?..... Ja hoor! Eerst nog het SCOSSskeelerkamp. Gaan jullie ook weer allemaal mee?

Bernice Westerek vertelt:

Vrijdag 23 januari verzamelden we allemaal om 19 uur in de kampeerboerderij te Nistelrode. Ontvangst met koffie en limonade. Het is inmiddels het vierde jaar dat we het SCOSS kamp op deze locatie organiseren. Net als vorige jaren is er weer veel animo: 29 kinderen en 6 volwassenen blijven slapen. Een aantal ouders zijn er alleen overdag bij om te helpen of om de allerkleinsten te begeleiden.

Bij aankomst natuurlijk gelijk de bedden verdelen op de twee grote slaapzalen. De kinderen schuiven heen en weer om allemaal naast hun vriendje of vriendinnetje te liggen. Heel gezellig. Enkele grote meiden zetten ondertussen een spooktocht uit voor het avondprogramma. Om 21 uur is de start van de tocht in het donker. Hoehoe, wat spannend voor sommige kinderen en ouders. We werden in vier groepen ingedeeld en moesten met één zaklamp per groep een tocht met verlichte ballonnen volgen in het bos. Het was dus hartstikke donker, er was geen maanlicht die avond. Tijdens de tocht werden we verrast door een paar heel gevaarlijke spoken. De kinderen liepen allemaal hand in hand, heel dicht bij elkaar. Na de tocht lekker warme chocomelk en broodjes hamburger. De catering is, zoals altijd, goed verzorgd. Daarna nog gezellig spelletjes doen en naar bed.

Zaterdagochtend, wat een verrassing. ER IS SNEEUW!! Een sprookjesachtige omgeving. Na het ontbijt lekker buiten spelen. Het was perfecte sneeuw voor twee sneeuwbankers: AANVALLUH!! Vanaf 10.30 uur gingen we een 'Zweeds loopspel' spelen waarbij groepjes van twee vragen moesten opzoeken en beantwoorden in een zo snel mogelijke tijd. Dat was rennen geblazen in de mooie sneeuw. Daarna tijd voor binnenspelletjes, lunch en een volgende activiteit. Sven had een soort van levend Kolonistenspel bedacht waarbij iedereen, jong en oud, mee moest helpen. Grondstoffen verzamelen om een schaats te verdienen, maar opletten voor de ROVER, want die pakte alle grondstoffen af. Er is heel wat heen en weer gerend om de schaatsen te verdienen.

Na een kop soep en een broodje op weg naar Triavium voor een uurtje training van 17-18 uur. Terug op de boerderij was er heerlijk voor ons gekookt door de ouders van Famke. Iedereen had reuze honger, dus er werd goed gegeten. Zoals altijd is er op zaterdagavond een kampvuur, dat Koen gemaakt had. Dit jaar vertelde Ans het bloedspannende verhaal. Daarna de bonte avond met optredens en gezellige spelletjes. Deze keer waren er extra optredens van de kinderen: zingen, goocheltrucs, dans-act. Heel gezellig.

Inmiddels is het al weer zondagochtend. Na het ontbijt eerst de koffers pakken, zodat de corveeploeg de kamers kon opruimen. Ondertussen heeft onze jeugdtrainer Martijn een zeskampspel opgezet met allemaal actieve spellen. Erg leuk. Jammer dat we niet alle spelletjes konden afmaken omdat de ochtend al voorbij was. De tijd vliegt als je lol hebt.

Al met al weer een heel geslaagd kamp. Het is elk jaar weer een uniek, gezellig en gemoedelijk kamp. Organisatie (Helene, Ans, Jantine) nogmaals bedankt voor alle goede zorgen! En voor de jeugd: graag tot volgend jaar!





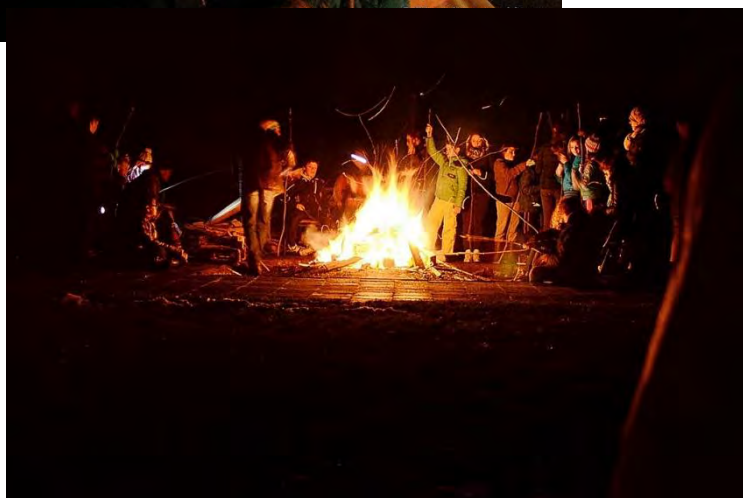
















SCOSS-sportmiddag

Op zaterdag 29 november is door Guus Pijnenburg in plaats van de schaatstraining een sportmiddag in de sporthal van het Mondriaan georganiseerd. Voor Annemiek Roete een gelegenheid om het als praktijkonderdeel voor haar KNSB-schaatstrainersopleiding te laten gelden. Nadat we wat spullen, waaronder twee schaatsplanken, bij Trudy's Hart for her hadden opgehaald kon de pret beginnen.



De zaal stroomde aardig vol met SCOSSers. De apenkooi voor de kleintjes werd opgezet en het parcours voor de oefeningen om de schaatstechniek en core-stability te verbeteren werd uitgezet. Naast de schaatsplank kwamen ook schaatssprongen, het schaatsselastiek en touwladder aan bod. Onder de bezielende leiding van Mark van den Berg en Annemiek werden, nadat we in groepen waren verdeeld, de verschillende oefeningen uitgevoerd. Vooraf moesten we natuurlijk eerst verantwoord de spieren losmaken en warm lopen. Na een intensieve oefening volgde uiteraard ook weer een cooling down.

Ik voelde me weer helemaal 12 jaar en de apenkooi lonkte. Op de lagere school was ik haast altijd de rapste bij het apenkooien en vooral in de touwen was ik iedereen de baas. Dat laatste is vast genetisch bepaald! Een sprintje trekken tegen Frank Ulijn, de korte schaatsplank, het elastiek (Hilde bood af en toe erg veel tegenwicht) en de touwladder gingen me redelijk gemakkelijk af.

Toen was er het afsluitend potje voetbal. Omdat ik in het verleden zaalvoetbal heb gespeeld was dat een kolfje naar mijn hand. Maar met de

verkeerde schoenen, gebrek aan conditie en wel héél enthousiaste mede- en tegenspelers kwam mijn spel niet helemaal uit de verf. Na twee keer een knieval zag ik me genooddaakt om een van de tegenspelertjes, maar het had ook evengoed een medespelertje kunnen zijn die me in de weg liep, onder de arm te nemen waardoor ik wat stabielere richting doel kon rennen en uiteindelijk ook kon scoren. Tja, de knieblesure die ik uiteindelijk aan het partijtje voetbal overhield was loon naar werken zal ik maar zeggen. De sportmiddag was desondanks in mijn ogen, en vast ook in de ogen van de andere SCOSSers een succes. De foto's spreken boekdelen! Voor Annemiek heeft het mede bijgedragen aan het halen van het SL2 diploma. Proficiat Annemiek!

Freek Huizing



©Peter Veer















Vader Jelle en zoon Bauke van Beek

SCOSS is een schaats- en skeelervereniging uit Oss. Jullie komen vanuit Ede in Nijmegen schaatsen en dan ook nog bij SCOSS, een Osse vereniging. Leer je bij SCOSS het beste schaatsen, is dat de leukste schaatsvereniging of is er een andere verklaring?

Bauke is ook lid van de Edese IJsvereniging en traint met deze club op vrijdag in Deventer. Wij zochten een tweede schaatsmoment om wat extra ijstijd te krijgen, veel EIJV leden doen dat doordeweeks in Triavium. Maar Bauke zit dit jaar voor het eerst op het middelbare onderwijs en wij wilden daarom liever een tweede moment in het weekend. SCOSS heeft een mooie tijd op de zaterdag en ik ken SCOSS als een gezellige vereniging, het contact was via Marieke snel gelegd en het bevalt ons prima.

Vader heet Jelle en zoon heet Bauke. Dat zijn geen namen van hier uit de buurt. Zit er Fries bloed in de aderen? Die namen komen allebei uit Friesland, jullie ook?

Wij zijn allebei geboren op de Veluwe zandgrond van Ede. Mijn moeder, Bauke's oma, is opgegroeid in Sondel. Dat ligt in Gaasterland, een heel mooi stukje Friesland vlakbij de Friese meren, waar we graag maar veel te weinig komen. We zijn van plan om deze zomer samen te gaan zeilen op de Friese meren.

Schaatsen jullie allebei of is het alleen de sport van zoon Bauke? Dat kan bijna niet als je vader ijsmeester is, maar we vragen het toch maar.

Alleen Bauke schaatst, mijn kwaliteiten liggen ergens anders. Het maken van mooi schaatsijs bijvoorbeeld.

Hoe vindt Bauke het schaatsen bij SCOSS? In welke groep zit hij en met welke trainer?

Bauke heeft het enorm naar zijn zin en wil geen training overslaan. Hij is ook mee geweest op kamp en heeft het ook daar enorm leuk gehad. Hij traint samen met Sven en Daan bij Sanne en Bart.

Bauke doet ook mee aan schaatswedstrijden, dus het is meer dan alleen leren schaatsen. Is hij blij met zijn uitslagen?

Als het aan Bauke ligt, rijdt hij elke week een wedstrijd, soms in Deventer maar de meeste in Triavium. Dit is zijn eerste jaar op het ijs en het gaat elke week steeds beter. Hij heeft al 28 keer aan de start gestaan en 21 keer een pr gereden. Dat is dus een mooi eerste jaar. Het mag nog sneller vindt hij, maar plezier en gezelligheid staan voorop.

Waarom vindt Bauke schaatsen leuk? De meeste jongens gaan voetballen. Of doet Bauke soms allebei?

Bauke heeft 5 jaar gevoetbald bij DTS, een grote voetbalvereniging in Ede. Daarnaast heeft hij altijd geskatet. Op de basisschool twijfelden ze soms of Bauke wel gewone schoenen had. Ook gingen we regelmatig samen naar het ijshockey kijken in Nijmegen. Op een sportolympiade kwam hij in contact met de Edese IJsvereniging en hij is daar lid van geworden. Het skeeleren heeft hij nog een jaar gecombineerd met voetballen. Afgelopen zomer heeft hij zijn voetbalschoenen aan de wilgen gehangen en gekozen voor het skeeleren en het schaatsen. Van die keuze heeft hij geen spijt, want hij heeft het bij allebei de clubs erg naar zijn zin.

Lukt alle schaatstechniek al? Dus bochten lopen, diep zitten, goed boven de schaats staan, starten?

Er is nog veel te leren en alles kan nog beter maar dat maakt het misschien wel extra leuk.

Hoe ver wil Bauke met schaatsen komen? Wil hij in regionale selecties komen en misschien zelfs nog verder doorgroeien?

Plezier en gezelligheid staan voorop. Wat de toekomst brengt zien we wel, maar dat neemt niet weg dat hij gedreven is. Dat blijkt wel uit het feit dat hij van alle twee de clubs geen training of wedstrijd wil overslaan.

Vader Jelle is hoofd technische dienst en ijsmeester van het Triavium. Hoe word je zoiets? Wat moet je doen of zijn om ijsmeester te worden? Is daar een opleiding voor? Hoe ziet de dag van een ijsmeester er uit?

Dat ik bij Triavium werk, komt voor een deel door mijn schoonmoeder. Ik werkte bij de bierbrouwer Bavaria als elektrotechnicus en hield me bezig met industriële automatisering. De afdeling waar ik werkte verhuisde naar de Eemshaven, maar dit was voor ons geen optie.

Mijn schoonmoeder zag in de krant dat Triavium een ijsmeester zocht die een technische achtergrond had. Van het een kwam het ander en sinds 2003 werk ik met heel veel plezier bij de ijsbaan. Waar we continu bezig zijn om met de mogelijkheden van de huidige techniek en met minder energie hetzelfde of liever nog beter ijs te maken. Daarnaast hebben wij met het hele team de handen vol om het ouder wordende pand in goede conditie te houden.



Bauke en Jelle van Beek

De redactie vond op internet een artikel van 2007 over de heropening van het Triavium met een nieuwe betonnen vloer en met ijsmeester Jelle van Beek aan het roer. Dus Jelle van Beek is al langer de baas over het ijs van het Triavium.

Ik werk sinds de zomer van 2003 met heel veel plezier op de mooiste ijsbaan van Gelderland.

Wat moet er allemaal achter de schermen gebeuren om elke dag weer goed ijs te hebben?

Heel veel, als team moeten we er voor zorgen dat het machinepark in goede conditie is en voldoet aan de veiligheidseisen die de overheid stelt. We moeten zorgen dat het ijs vlak blijft niet te dik of te dun is en klaar is voor de evenementen die gepland staan. Gelukkig werken we met een heel gemotiveerd team dat zelf ook geniet van een mooie ijsvloer. Als dat dan als resultaat heeft dat er bij de wedstrijden veel pr's worden gereden dan komt de glimlach vanzelf.

Nog een suggestie of advies aan SCOSS?

Wij zouden het zo niet weten, we voelen ons welkom en het is gezellig en er wordt goed getraind op de mooiste ijsbaan van Gelderland. Wat wil je nog meer ☺.

Peter Huijs

Schaatsen in Breda 10 Januari 2015.

Het plan was om met een aantal SCOSSers naar de lange buitenijsbaan Flevonice te gaan. Vanwege de hoge temperatuur van de afgelopen dagen (rond de 11 graden) en de hard wind was Flevonice gesloten. Daarom is er een alternatief georganiseerd door enkele actieve leden en is besloten om naar de 400m baan in Breda te gaan. Verzamelen bij het Golfbad in Oss om 9 uur en samen vertrekken. We waren in totaal met ongeveer 20 volwassenen en kinderen.

De ijsbaan in Breda ligt op de begane grond, dus je kan vanaf de parkeerplaats op de baan kijken. Het is een mooie baan. Groot in vergelijking met de 333m baan in Nijmegen. Een leuke ervaring trouwens om een keer op een echte 400m baan te schaatsen. Het schaatst toch anders omdat de lange zijde extra lang is. Via een tunnel onder de ringbaan door kon je naar het binnenste gedeelte van de baan waar een soort van 'après ski' was opgezet.

In de ochtend was het redelijk druk op de baan. Veel marathonrijders die lange slierten vormden op de binnenring. Leuk om te zien dat er ook gele SCOSSpakken tussen zaten. Enkele Trainingsgroepjes waren aan de buitenring bezig. Wij schaatsten voornamelijk in de middelste ring. Rond het middaguur werd het rustiger op de baan en konden we lekker vrijuit schaatsen.

Heel gezellig was de koek-en-zopie met zijn allen. Iedereen had wel iets lekkers mee genomen: koffie, warme chocomelk, broodjes... Het was gezellig picknicken tussendoor. Al met al weer een leuke geslaagde activiteit. Zeker voor herhaling vatbaar.

Bernice Westerek

De regiomarathon zaterdag 21 febr. 2015

Er deden deze keer twee SCOSSers mee. Voor Teun Verhoeven was het de eerste keer dat hij aan een marathon meedeed. Teun liet zich niet kennen en nestelde zich, nadat de wedstrijd vrijgegeven werd, in de kopgroep. Hij besloot zijn wedstrijd met een mooie 2e plek. Famke Veenstra deed mee bij de aspiranten en was constant in de kopgroep te vinden. Door een technisch mankement kwam ze ongeveer 10 meter voor de finish ten val en liep daardoor een podiumplek mis.







Het schaatsseizoen van Manon, Lonneke en Famke

Het is maandagavond 19.30 uur en ze komen met z'n drieën samen terug van de training in het Triavium, Manon en Lonneke Gremmen en Famke Veenstra. Ik zit klaar met m'n blok en pen voor een interview. Ik ken hen van zien. Van die snelle wedstrijdmeiden op het ijs. Ze zitten diep, héél diep en dansen over het ijs. In een treintje en in elkaars slag vliegen ze op de binnenste baan voorbij. Met een jaloersmakend gemak en met een techniek, die aangeboren lijkt en die je van tv-beelden kent. Daar wil ik wel eens meer van weten. Dus een interview. Maar ik kan m'n blok en pen heel gauw opbergen. Het gaat met drie van zo'n meiden heel snel. Ik heb hetzelfde gevoel als op het ijs, jeetje wat gaat dat hard, die hou ik nooit van z'n leven bij. Ze schaatsen niet alleen in een treintje, ze praten ook in een treintje zonder een gat te laten vallen. Ik leg m'n iPhone op tafel om alles op te nemen en laat hen praten. Veel hoeft ik niet te vragen. Ze vinden schaatsen heel leuk en het praten erover net zo.

In welke selecties zitten jullie?

Famke (15) zit bij de Thomgroep Nijmegen. Thom staat voor: Talenten Herkennings en Opleidings Model. In deze groep zitten de jonge talenten in de leeftijd tot junioren C van de verenigingen, die samenwerken in de Gelderse Poort. Manon (18) en Lonneke (16) zitten bij de Gewestelijke Selectie Gelderland. Dit zijn de talenten die door het Gewest Gelderland zijn uitgenodigd voor de gewestelijke selectie. Hoe kom je in die gewestelijke selectie? Je moet eerst goed genoeg zijn voor de Thom-groep en daarna voor de baanselectie en de besten daarvan komen in de gewestelijke selectie.

Hoe ziet jullie schaatsweek er uit?

Nou heel vaak en veel trainen dus. Manon en Lonneke trainen driemaal per week op de ijsbaan en Famke tweemaal. En dan doen ze nog krachttraining en zitten ze thuis binnen op de racefiets op de rollenbank. Famke en Lonneke schaatsen zaterdag ook nog op het normale uur van SCOSS. En dan zijn er nog om de twee weken wedstrijden door het hele land.



Manon



Manon schaatst niet meer bij SCOSS. Dat is niet meer te doen, omdat ze vaak tweedaagse wedstrijden heeft. Lonneke geeft bij SCOSS de kleintjes les op de funbaan en Famke schaatst bij SCOSS met de oudste jeugdgroep mee. Al met al schaatsen die meiden dus 4 tot 5 keer per week. Naast school, studie, bijbaantjes. Lonneke vertelt hoe haar zaterdag er uit ziet: "Ik sta 's morgens om 6 uur op, werk dan bij de supermarkt van 7 tot 1 uur 's middags. Doe dan een paar uurtjes huiswerk en ga daarna naar het SCOSS-uur om de kleintjes op de funbaan les te geven. En 's avonds dan soms nog even uit of naar vriendinnen."

Wat zijn jullie favoriete afstanden?

Lonneke: "Ik ben een sprinter en voor de 500 meter heb ik geen stress, ik open nu al 1 seconde sneller dan Manon. De 3000 meter duurt voor mij veel te lang." Manon: "Ik ben juist geen sprinter, de 1500 en de 3000 meter zijn mijn afstanden. Het gaat heerlijk als je lekker in je slag en in een flow komt, dan is ook de 3000 meter zo voorbij." Famke: "Ik weet nog niet waar ik echt goed in ben, ik rij nu de 500 en 1500 meter en binnenkort voor het eerst de 3000 meter."

Waarom zijn jullie gaan schaatsen?

Manon: "Ik was heel slecht in balsporten, mijn hand-oog-coördinatie is niet goed en dan moet je het ergens anders gaan zoeken." Maar hoe kom je dan bij het schaatsen terecht? Manon en Lonneke zijn via Trudy en haar skeelerlessen in het kader van schoolsport gaan skeeleren. Ze zijn toen ze een jaar of 12 waren een keer mee gaan schaatsen. Zo gaat dat bij SCOSS. Famke is haar zus Sanne achterna gegaan, die al skeelerde. Doen jullie nog andere sporten? "Als je goed bent in schaatsen, word je vanzelf goed in hardlopen en fietsen", zeggen Manon en Lonneke. "Dat is goed voor de conditie en de beenspieren."

Hoe staat het met jullie techniek, hebben jullie zoveel aanleg?

Schaatstechniek: hoe krijg je dat voor elkaar? Volgens Manon is er maar één manier: "Heel veel doen en een goede basis leggen met een gerichte training in de zomer. De basis voor de houding en de beweging wordt in de zomer gelegd. In het begin van het schaatsseizoen is het dan wel nog even zoeken en goed luisteren

Lonneke



naar de technische aanwijzingen. Zonder aanleg kom je er niet, maar naast die aanleg heb je veel motivatie nodig, je moet het echt willen." Hoe breng je die motivatie op, wil je dan weten. Alle drie: "Het is zo leuk om te doen. En als je het leuk vindt, kun je het ook opbrengen om daar zoveel en zo lang op te trainen."

Waar trainen jullie zelf specifiek op, wat gaat bij jullie wel en niet goed?

Famke: "Het overkomen gaat nog niet goed. Op de buitenkant inzetten vind ik moeilijk. Ik heb het gevoel, dat ik daar nu te weinig in vooruit ga. Ik moet niet bang zijn en het gewoon doen, ook al val ik een keer op m'n donder." Manon: "Ik kom juist te veel over. Als ik open op de sprint, dan begin ik veel te snel over te komen. Dat moet je direct na de start juist niet doen, daar wordt je opening niet beter van. Ik probeer het te snel netjes te doen, maar de eerste 100 meter is gewoon lomp rammen. En de bocht beter aansnijden: niet eerst naar buiten, maar direct diep de bocht ingaan, dan kun je beter snelheid maken." Lonneke: "Ze zeggen van mij wel eens, dat ik 'goud' aan het zoeken ben. Ik zit wel diep met m'n bovenlijf, maar niet met m'n onderlijf. Dan ga ik te veel op de punten van de schaats rijden en naar achteren afzetten." Manon: "Ik heb dat net andersom, m'n kniehoek is wel goed, maar mijn bovenlijf staat te veel omhoog." Manon geeft nog een advies: "Je moet je techniek in kleine stapjes verbeteren en vooral niet alles tegelijk beter willen doen. Je krijgt vaak heel veel tips en aanwijzingen en meestal is dat te veel voor een keer. Een ding op het recht stuk en een ding in de bocht."

Wennen jullie met zoveel wedstrijden aan de wedstrijdspanning?

Hoe is het om zoveel wedstrijden te rijden, wennen jullie aan de wedstrijdspanning, vraag ik. Famke: "Als ik veel spanning voel, dan rij ik beter. Het is wel een vervelend gevoel, maar ik ga er wel goed van rijden, ik blokkeer daar niet door. Als ik te veel afleiding heb en met iedereen ga kletsen, dan gaat 't hem niet worden." Lonneke: "Ik moet juist niet te veel spanning hebben, ik moet me van tevoren niet te veel opvreten, dan rijd ik als een natte krant. Ik kan beter een beetje relaxt zijn. Ik kan beter iets aankloten met mensen dan me opsluiten in m'n eigen wereld." Krijgen jullie ook mentale training? Nee, mentale training zit er

niet veel bij, dat zou misschien wel wat meer mogen vinden ze. Maar het meeste leer je van wedstrijden, dat is ook weer zo.

Manon, hoe ging het op de NK junioren op 5 en 6 februari?

Manon heeft meegedaan aan het NK junioren in het weekend van 6-8 februari in Deventer. Lonneke en Famke bleven in de voorselectie steken bij de wedstrijden voor de regio Noordoost. Manon vertelt: "De 500 meter ging redelijk, ik ben geen sprinter en dus niet zo'n rappe starter, maar het was een net rondje. Op de 1500 meter opende ik ook niet zo snel, maar mijn tegenstandster juist wel. Ik had de binnenbaan en dacht dat zij nog wel achter langs kon, dus ik maakte meer vaart, maar zij bleef ook maar doorversnellen in plaats van direct achter me langs te schieten. Dus we bleven naast elkaar rijden op het kruisingsvlak tot de volgende bocht. Toen moest ik echt inhouden en haar voor laten gaan en toen raakte ik haar even. Dan wordt je dus gediskwalificeerd. Best zuur, ook voor haar. Ik was gebrand om de 1000 meter goed te rijden zonder fouten op de kruising en dat lukte ook. Nieuw en heel leuk was de massastart. Je start dan met 20 man tegelijk voor een wedstrijd van 10 ronden. Dat is veel meer actie dan bij een marathon van 60 rondjes. Het is veel meer een tactisch spelletje. Het is ook meer spektakel, want er waren twee valpartijen en daarom moeten we ook helmen op en scheen-beschermers en snijvaste enkelsokken aandoen."

NK-Junioren Allround + Afstanden en Mass start 2015

6, 7 en 8 februari 2015

de Scheg - Deventer

NK Dames Junioren A Mass start 10 ronden

Pos	Nr.	Naam	Punten	ronde
1	20	Melissa Wijffe	60	0
2	13	Sanneke de Neeling	40	0
3	8	Esther Kiel	20	0
6	1	Loes Adegeest	1	0
7	14	Danielle Ootes	0	0
8	2	Danouk Bannink	0	0
9	3	Tessa Boogaard	0	0
10	11	Femke Markus	0	0
11	9	Nienke Kleinsman	0	0
12	10	Lois Koster	0	0
13	6	Manon Gremmen	0	0
14	18	Esmee Visser	0	0
15	22	Robin van Leeuwen	0	0
16	4	Willemijn Cnossen	0	0
17	5	Rosanne Fischer	0	0
18	19	Dione Voskamp	0	0
4	12	Esmay van der Meer	0	-1
5	7	Linda Halling	0	-1
19	17	Iza Stekelenburg	0	-1

Famke schaatst en skeelert ook in Ede

Famke is via de zomertraining van de Thom-groep terechtgekomen bij de skeelertak van EIJV (Edese Ijsvereniging) in Ede. Omdat ze lid was van EIJV mocht ze meedoen aan de clubkampioenschappen op het ijs. Die waren op 1 februari. Ze stak met kop en schouders boven het deelnemersveld uit, staat op de website van EIJV. Ze werd algemeen clubkampioen bij de dames met een PR van 46.66 op de 500 meter en met haar derde tijd ooit op de 1000 meter: 1.36.49. Famke: "In Ede heb ik een fijne skeelergroep met meer onderlinge competitie dan bij SCOSS en ze

hebben daar een mooie skeelerbaan, een oude atletiekbaan. Ik skeeler daar twee keer in de week en ik ga met die groep waarschijnlijk ook wedstrijden skeeleren." Manon en Lonneke vertellen: "We skeeleren niet meer, want je moet keuzes maken. In de zomer hebben we onze zomertraining. Een keer in de week bostraining, twee keer in de week krachttraining en een keer fietstraining en op zondag een duurritje van in totaal 2-3 uur. Skeeleren is wel leuk en bijt het schaatsen niet, maar we hebben er te weinig tijd voor." Famke: "Ik zit nog niet vast aan een trainingsschema in de zomer en doe ook nog geen krachttraining. Ik kan 's zomers nog m'n eigen ding doen en dus lekker skeeleren."

EdeStad.nl

[Voorpagina](#)
[Plaatsnamen](#)
[Deel je nieuws](#)
[Familieberichten](#)
[\(Inter\)Nationaal](#)

[Lokaal 112](#)
[Sport](#)
[Zakelijk](#)
[Activiteiten](#)
[Voetbaluitslagen](#)
[Finaleweken](#)
[Ager](#)

[Voorpagina](#) >> >>

Peter Veenstra

Famke Veenstra en Teije van Prooije clubkampioen EIJV

02-02-2015 10:29
 VAN DE REDACTIE

0 reacties

EDE Onder behoorlijke omstandigheden hebben de pupillen en junioren van de Edese Ijsvereniging een groot aantal persoonlijke records gebroken.

De 46 pupillen en junioren van EIJV reden samen 67 persoonlijke records omver. De heren toppers klaagden over zwaar ijs en legenvallende tijden.

De 15-jarige Famke Veenstra had nergens last van. Ze stak met kop en schouders boven het deelnemersveld uit en werd algemeen clubkampioen bij de vrouwen. Een mooi PR op de 500 m (46.55) en haar derde tijd ooit op de 1000 m.: 1.36.49. Tweede werd de veertienjarige Marit van Beijnum, en derde Marije Vellinga.

De jeugd van de EIJV rukt op, dat bleek ook bij de heren. Junior-B Jan Hein Verhoeff pakte de winst op de 500 meter bij de mannen in 41.54. Neo-senior Teije van Prooije maakte echter op de 1500 meter zijn achterstand goed door met voldoende voorsprong die afstand te winnen in 2.05.79 en werd algemeen clubkampioen heren.



Famke



Schaatsen, school en studie

Famke: "Op school snappen ze helemaal niet wat ik doe. Heb je gewonnen, vragen ze wel eens. Maar ze snappen niet, dat het ook leuk is als je niet gewonnen hebt. Goede vriendinnen proberen het te begrijpen, maar echt snappen, ik denk het niet", zegt Lonneke. Manon heeft in haar omgeving bij de universiteit wel wat meer mensen in haar omgeving, die snappen waar ze mee bezig is. Ze heeft ook een topsportstatus bij de 'uni', dan krijg je makkelijker medewerking voor je schaatsactiviteiten.

Lonneke: "Ik krijg op het VWO ook wel gymverlof, bijvoorbeeld als ik in de zomer aan een fietstraining mee moet doen. Dat geeft wel eens scheve ogen, maar dat komt omdat ze echt niet weten op welk niveau je traint. De trainingen voor het schaatsen zijn veel intensiever dan de normale trainingen voor bijvoorbeeld voetbal of hockey." Manon heeft wel eens een schaatsplank meegenomen naar school: "De jongens vonden het niks, maar een heleboel meiden vonden het wel leuk." Alle drie vertellen, dat schaatsen op school meestal wordt geassocieerd met kunstschaatsen en met de vraag: doe je dan aan kunstjes?

Vinden jullie het leuk om anderen te leren schaatsen?

Lonneke vertelt enthousiast over haar lesgeven aan de kleintjes op de funbaan, het is geweldig om te zien hoe die vooruit gaan. Manon heeft hele goede ervaringen met een hele week lesgeven aan kinderen bij Duosport. Die kinderen krijgen iedere dag les en die gaan dan met sprongen vooruit. Je staat dan wel een week lang bijna acht uur per dag op het ijs, maar het is geweldig leuk om te doen, aldus Manon. Famke twijfelt nog of ze lesgeven leuk vindt. Ze heeft skeelerles gegeven, maar dat was niet helemaal haar ding. Misschien dat ze het nog een keer probeert met jongeren, die al een stuk basis hebben.

Waar dromen jullie van?

Manon: "Ik vind het prima wat ik nu doe. Het zou best leuk zijn om ergens in de top tien te komen, maar ik vraag me ook af dat wel haalbaar is. De concurrentie is zo groot en je moet dan nog zoveel progressie maken." Lonneke en Famke: "Je moet dan wel heel veel opgeven en je fysiek en mentaal helemaal op dat doel richten. Ik denk niet dat ik dat zou kunnen opbrengen."

Balen jullie niet als het schaatsseizoen over een paar weken afloopt?

Nee dus, klinkt het bijna in koor. Manon en Lonneke gaan dan over op het zomerschema met looptraining, krachttraining en fietstraining. En Famke gaat skeeleren. Niets doen, dat is pas niet leuk.

Peter Huijs

RUNN-Winter-Week in Falun (Zweden) 2015

Hoi allemaal,

Van zaterdag 7-12 februari ben ik met mijn vriendin en enkele schaatsvrienden (totaal 10 personen) opnieuw het marathonschaatsavontuur aangegaan. We zijn zaterdag 7 februari per vliegtuig vertrokken van vliegveld Weeze in Duitsland naar Stockholm. Daar een auto gehuurd en eerst een paar Nederlandse vrienden opgezocht, die verhuisd zijn naar Zweden. Op maandag naar het Runn meer. Dit meer ligt bij het plaatsje Falun ongeveer 2 uur rijden noordwest van Stockholm. Het Runn meer is een heel uitgestrekt meer. Er lag veel sneeuw en de organisatie had heel goed zijn best gedaan om een mooie baan te vegen. Door de sneeuwval was de lengte van de baan 5,5 km i.p.v. de 50 km die enkele weken daarvoor was uitgezet. Op maandag was het weer slecht, bewolkt, hoge temperatuur, veel water op de baan. Na enkele trainingsrondes hadden we onze bedenkingen bij de tocht die de volgende dag zou worden georganiseerd. "We halen het morgen nooit onder deze omstandigheden", maar desondanks hebben we ons toch ingeschreven.

Dinsdagochtend om 7 uur aan de start. Het ijs was perfect. De lucht was 's nachts opgeklaard, het ijs was opgedroogd en de temperatuur was enkele graden onder nul, geen wind en veel zon. Perfecte schaatsomstandigheden. Ongeveer 100 schaatsers stonden aan de start, waarvan het merendeel van die gekke Hollanders waren. Ook enkele profs. In het donker starten maar. Het is altijd weer een super ervaring: met zijn allen op het ijs en dan aftellen tot de start. Rustig beginnen. Het is nog donker en er zijn veel barsten op sommige stukken. Ook eerst even voelen hoe de benen zijn. Yes, we zijn op weg.

De eerste 50 km waren mentaal redelijk zwaar. "Waar ben ik mee bezig?" "Waarom doe ik dit?" Dit is meerdere malen door mijn hoofd gegaan, niet alleen bij mij ook bij de anderen. Last van mijn linkerknie, dus ik moest een manier vinden om mijn linkerbeen minder te belasten. Na de eerste 50 km op naar de 100 km. Goed eten en drinken is heel belangrijk op zo'n dag. Je

lichaam heeft veel energie nodig en na iedere ronde kon je volop warme drank en suikerbrood krijgen. Maar na een halve dag suikerbrood ben je echt wel aan iets anders toe. Na 100 km eerst een grotere pauze ingelast om goed te eten en drinken, wat we zelf meegenomen hadden. We werden gefilmd door de lokale verslaggever. Heel leuk. Even beslissen om te stoppen of door te gaan. Ja, ik ga door. Het weer is nog veel te mooi om te stoppen. Op naar de 150 km. In een iets rustiger tempo om even 'in balans' te komen. En ja hoor, bij de 150 km waren mijn benen weer helemaal hersteld.

Weer een beslismoment, stoppen of doorgaan. Ja, ik ga door. Mijn benen zijn te goed om te stoppen. Op naar de 200 km. Dit laatste stuk gaat relatief makkelijk. Maar de tijd begint te dringen. Inmiddels is de dag al bijna om en begint het alweer donker te worden. De laatste 20 km schaatsen we echt in het pikkedonker met ieder een zaklantaarntje. Dit is het spannendste gedeelte van de tocht. Iedereen is moe, er zijn scheuren in het ijs, je reactiesnelheid is niet helemaal meer optimaal, dus grote kans om te vallen. Op enkele kleine valpartijtjes na is iedereen de laatste fase goed doorgekomen. De laatste ronde is bijzonder. **WE HEBBEN HET GEHAALD: 200 km in 12 uur.** Een hele prestatie waar we allemaal heel trots op zijn en waar we nog lang van nagenieten. Lees: de rest van ons leven!

's Avonds in het hotel lekker douchen, sauna, eten en alle verhalen aanhoren. Iedereen beleeft de tocht weer op zijn eigen manier. Heel leuk en gezellig. Woensdag inpakken en op de terugreis naar Stockholm waar we nog wat sightseeing doen. Donderdag met het vliegtuig terug naar huis. Weer een hele belevenis en aan te raden voor iedereen!

Vriendelijke groeten, Bernice



Kleding

Hallo beste SCOSS-leden.

Zoals jullie al op de

ijsbaan hebben kunnen zien, is het logo van Breddels Consultancy veranderd. De kleding met het nieuwe logo ziet er weer strak uit.

Op de skeelerkleding staat sinds vorig jaar ook de naam van de nieuwe sponsor: Rhumblin Consultancy.

In de kledingcommissie is een wisseling geweest. Claudia van de Elzen is gestopt en Gemma Boeijen is daarvoor in de plaats gekomen.

Voor vragen of voor bestellingen kunnen jullie via de mail contact met ons opnemen:

kledingcommissie@scoss.nl.

Met vriendelijke groet,
De Kledingcommissie



Diversen

Ledenlijst

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



Activiteitenkalender

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



Aangeboden en gezocht

Zie de website.

Advertenties

Kopij voor de advertenties aanleveren aan clubblad@scoss.nl.



Van de penningmeester

De contributie van de vereniging en de bijdragen voor de activiteiten zijn vastgesteld zoals in de overzichten hieronder is aangegeven.
De schaatsbijdrage voor seizoen 2014-2015 zal in een keer in rekening worden gebracht.

Contributie 2014-2015	<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

Bijdrage schaatsen	<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

Trainingsbijdrage schaatsen	<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

Bijdrage skeeleren	<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

Trainingsbijdrage voor het fietsen	<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.



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
Voorzitter	5351 SL Berghem	voorzitter@scoss.nl
Diana Mokveld	Wilgenstraat 14	0412-462228
Secretaris	5366 CE Megen	secretaris@scoss.nl
Bauke Heida ad interim	Galjoen 62 5345 BS	penningmeester@scoss.nl
Penningmeester	Oss	

VERTROUWENSPERSONEN

Ans Rasing	Oijenseweg 88	06-23535585
	5346 SW Oss	0412-641512
Vertrouwenspersoon		a.rasing@tomaatnet.nl
Ruurd Breddels	Peter van	06-54737337
	Grinsvenstraat 6	073-5324853
Vertrouwenspersoon	5386 BX Geffen	ruurd22@xs4all.nl

TECHNISCHE COMMISSIE

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

REDACTIE CLUBBLAD

Peter Huijs	Plantsoen 30	0412-451911
	5384 EV Heesch	clubblad@scoss.nl
Freek Huizing	Ruilebuiten 32	0412-636439
	5345 PH Oss	clubblad@scoss.nl

WEBMASTER

Jeroen Wijdeven	Sluisstraat 103 5462	webmaster@scoss.nl
	CA Veghel	
Peter Veenstra	Hoogheuvelstraat 66	webmaster@scoss.nl
	5342 VV Oss	

LEDENADMINISTRATIE

Diana Mokveld ad interim		ledenadministratie@scoss.nl
--------------------------	--	--

EVENEMENTENCOMMISSIE

Guus Pijnenburg	Floraliastraat 59	evenementen@scoss.nl
	5342 BH Oss	
Ans Rasing	Oijenseweg 88	0412-641512
	5345 SW Oss	evenementen@scoss.nl

SKEELERCOMMISSIE

Trudy van der Graaff	Zalm 16 5354 DG Oss	0412-636770 skeeleren@scoss.nl
Dirk Langhout	Laan der IJzertijd 17 5347 HB Oss	0412-691584 skeeleren@scoss.nl
Freek Huizing	Ruilebuiters 32 5345 PH Oss	0412-636439 skeeleren@scoss.nl
Jacqueline Barten	Ussenstraat 47 5341 PL Oss	0412-632331 skeeleren@scoss.nl

FIETSCOMMISSIE

Frank Ulijn	Floraliastraat 57 5342 BH Oss	06-40350712 frank.ulijn@online.nl
-------------	----------------------------------	---

KLEDINGCOMMISSIE

Helène Gremmen	Marsstraat 17 5351 GZ Berghem	0412-401536/06-25503126 kleding@scoss.nl
Gemma Boeijen	Stakenborg 3 5346VH Oss	0412-649842 kleding@scoss.nl

PIJNLIJKE VOETEN ?

Maak eens een afspraak bij de **PEDICURE .**



Voor een **NORMALE VOETBEHANDELING** of

een **COSMETISCHE VOETBEHANDELING**
voor **PURE ONTSPANNING.**

(ook voor diabetici, aantekening aanwezig)



Pedicure praktijk Jacqueline Heida
Galjoen 62, 5345 BS OSS
Tel. 0412 – 641572

Behandeling alleen op afspraak



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**



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
www.rhumbline.nl

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

hart[®] *for her*

30 minute workout

**Speciaal
voor
Vrouwen**

Trudy van der Graaff

Sport- en Voedingsadvies

EMMALAAN 38 Oss

Telefoon 06-55363998

www.hartforher.nl

www.totalbodyinbalance.nl



SCHAATS - SKEELER SPORT



(024) 358 72 60 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 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

Redactie: clubblad@scoss.nl E-mail: secretaris@scoss.nl