

SKIT'S FLITS

HET CLUBBLAD VAN A.S.S.W.S.V. SKIT'S

DECEMBER 2023





DEZE FLITS

Deze Flits	2
Colofon	2
Van het bestuur	3
Agenda	4
Wie heb ik aan mijn schaats hangen?	5
Ode aan winterfietzers	6
SLovenian mountain trail	7
Wie heb ik aan mijn fiets hangen?	8
Paul Veenemans prijs	9
SKITS TV	11
Marathonschaatsen - hoe doe je dat eigenlijk?	12
Sinterkerst rap	15
Schaatsweekend	18
Woordzoeker schaats- en wielertermen	19
Wie zijn deze SKIDS?	20

COLOFON

AMSTERDAMSE STUDENTEN
SCHAATS-, WIELER- EN SKEELER-
VERENIGING

A.S.S.W.S.V SKITS
Radioweg 64, 1098 NJ Amsterdam
bestuur@SKITS.nl

Voorzitter
voorzitter@SKITS.nl

Secretaris
Isabella Hofmans
secretaris@SKITS.nl

Penningmeester
penningmeester@SKITS.nl

Vicevoorzitter
Anne Schnuck
vicevoorzitter@SKITS.nl

Com. Schaatsen & Skeelers
Sep Gieskens
schaatsen@SKITS.nl

Com. Wielrennen
Lars Ruizendaal
wielrennen@SKITS.nl

Commissies
ActiviteitenCie: ac@SKITS.nl
FeestCie: fc@SKITS.nl
WedstrijdCie: wedcie@SKITS.nl
Film en foto: ffo@SKITS.nl
PromoCie: promo@SKITS.nl
Team SKITS: team@SKITS.nl
Schaatsteam: schaatsteam@SKITS.nl
AmPa: amsterdam-parijs@skits.nl
BataCie: bata@skits.nl
Beleid: beleid@skits.nl
FeestCie: fc@skits.nl
KasCommissie: kas@skits.nl
LustrumCie: lustrum@skits.nl
NSK: nsk@skits.nl
Redactie: redactie@skits.nl
Ruimte: ruimte@skits.nl
sponsoring@skits.nl
Website: Webcie@skits.nl
Winterreis: winterreis@skits.nl
Zomerreis: zomerreis@skits.nl
Almanak: Almanak@skits.nl

Redactie SKITS Flits
Lars Ruizendaal
Finn Pennink
Aaron Jacobs
Volkert Dekkers
Mente Schipper
Hille Steenhuis
redactie@SKITS.nl



VAN HET BESTUUR

December 2023

Waarde leden, sponsors, betrokkenen en andere lezers,

Als eerste Flits van dit bestuursjaar is het een eer om dit stuk te mogen schrijven. We hebben de afgelopen maanden al veel pieken gehad. Zo is het wielerseizoen mooi afgesloten, staan we weer even op de schaatsen en zijn de eerste wedstrijden op het ijs zelfs alweer verreden.

Met de zomerreis en het reces nog vers in onze gedachten, was het op 4 september alweer tijd om elkaar bij te praten op de fiets tijdens de eerste social cycle na het reces. Met het tweede fietsweekend begin september werden de dagen alweer wat korter en begon het bij de schaatsers onder ons alweer een beetje te kriebelen. Er werd met een leuk groepje in de hitte gefietst en enorm hard aangemoedigd bij de StuCu in Eindhoven. Daarnaast werden er nog wedstrijden verreden door het hele land. Het NCK, NSK Weg én Rondje Olympisch Stadion stonden nog op het affiche van SKITSers met op alle wedstrijden hele mooie uitslagen en zelfs wat podiumplekken!

Vlak na het fietsweekend maakte het eerste introweekend ook alweer z'n opwachting. Met een grote groep enthousiaste eerstejaars en ouders kon het niet stuk, zou je verwachten. Tot bleek dat er een heus wespennest in het dák van de scouting zat. Dit is gelukkig omgezet in toch nog een prachtig weekend!

Door wat vertraging hadden de fietsers dit jaar toch een beetje geluk, de ijsbaan ging wat later open, dus dan maar twee weken langer op de fiets. Gelukkig voor de schaatsers bleef het bij die twee weken en was het alweer snel tijd om de schaatsen uit het vet te halen en ons op te maken voor de eerste social skate van het seizoen.

Er staan al veel mensen op het ijs, en het enthousiasme is groot! Dat was ook zeer te merken tijdens het schaatsweekend half november. In Eindhoven werd er lekker geschaatst en op zaterdag avond bij Braga in Tilburg een wedstrijd gereden tegen de andere studenten schaatsverenigingen. Ook hier zijn weer mooie podiumplekken behaald door SKITSers! Na de wedstrijden werd er in Eindhoven klaargemaakt om tot in de late uurtjes door te feesten tijdens de elfde van de elfde.

Niet te missen natuurlijk, op 4 december was dé jaarlijkse sint social. Met een bezoekje van de sint in hoogst eigen persoon, pepernoten in de jaap en schoencadeautjes was het een heerlijk avondje. Tijdens deze winter hoeven de fietsers niet bang te zijn om uit vorm te raken. Elke week zijn er een spin- en krachtraining en om de week een open teamtraining. Zodat je na deze koude wintermaanden weer fris en fruitig op de fiets kan stappen. Al hopen we jullie ook op de ijsbaan te zien en lekker rondjes te draaien met elkaar!

De trainingen lopen goed, activiteiten worden goed bezocht en er komt weer veel moois aan. Kortom, Het gaat goed!

Geniet van deze Flits, lekker warm op de bank, met een kop warme chocomel. Tot snel op het ijs!

Namens het XXle bestuur,

Sep Gieskens

Commissaris Schaatsen & Skeelers der A.S.S.W.S.V SKITS

AGENDA

December

14 december

23 december - 5 januari

Het grote SKITS-dictee
Kerstreces

Januari

6 januari

Nieuwjaarsdiner

Februari

9 februari

17 februari - 24 februari

Halfjaarlijkse ALV
Winterreis

Maart

23 maart

CK Schaatsen

PROLOOG

Door Volkert Dekkers

Beste lezer,

SKITS draaide in 2023 weer op volle toeren en deze eindejaars-FLITS zit dan ook bomvol mooie verhalen, creatieve uitspattingen en journalistieke meesterwerken. Maak kennis met onze nieuwe leden Janneke en Charlotte, geniet van de dicht- en rapkunsten die onder enkele SKITS'ers verborgen gaan en verdiep je onder andere in het uiterst succesvolle TV-optreden van SKITS op RTL 4. Hiermee moeten toch zelfs de wielrenners die in hun winterdepressie zitten zich kostelijk mee kunnen vermaken.

En denk je nou zelf, ik zou ook wel een redactionele bijdrage willen leveren? Dat komt goed uit! Wij als redactie zijn namelijk op zoek naar nieuwe redactieleden. Heb jij ook zo de neiging om je verhalen, dichtkunsten, wedstrijdverslagen of andere vormen van het geschreven woord met je medeSKITS'ers te delen? Stuur dan snel een mailtje naar redactie@skits.nl!

Dan wens ik jullie bij deze allemaal veel leesplezier

Wie heb ik aan mijn schaats hangen?

Janneke Lemmerzaal

Wie heb ik aan mijn fiets hangen?

Mijn naam is Janneke, 23 jaar oud en ik ben net begonnen met de master neuroscience aan de VU. Ik ben vooral bij SKITS gekomen om lekker te fietsen, maar ik ben nu ook aan het oefenen met schaatsen.

Heb je hiervoor ook andere sporten gedaan?

Ja heel veel! Eerst turnen, toen heel lang badminton en daarna atletiek. Opgegeven moment werd ik best wel goed in atletiek en ging ik daar steeds meer op focussen. Ik heb toen aan veel atletiekwegstrijden meegedaan en zelfs op nationaal niveau onder andere tegen Daphne Schippers, Femke Bol en Nadine Visser gelopen! Maar topsport eist ook veel van je en toen ik ging studeren heb ik toch voor het studentenleven gekozen. Toen ben ik naar Amsterdam verhuisd en overgestapt op roeien. En nu doe ik van alles: boksen, schaatsen, fietsen, kitesurfen hardlopen. Ik heb een paar weken terug nog de halve marathon van Amsterdam gelopen. Eigenlijk vind ik alles leuk waarbij ik gewoon lekker kan bewegen.

Wat was je beste onderdeel in de atletiek?

Hordelopen, dat vond ik ook het leukst om te doen. Er komt ook heel veel techniek bij kijken. Sprinten zonder hekjes is ook leuk, maar bij hordelopen kan het ook echt fout gaan waardoor je nog meer gefocust moet zijn en het heel spannend is.

Waardoor ben je begonnen met fietsen?

Tijdens corona begonnen een paar meiden van mijn atletiekvereniging een beetje te toeren op de fiets en dacht ik 'Ik wil ook mee!'. Als cadeau voor mijn middelbareschooldiploma kreeg ik van mijn vader een fiets en toen ben ik begonnen met rondjes rijden. Fietsen gaat bij mij wel echt met fases, soms ben ik heel fanatiek maar soms denk ik ook echt van 'nu even niet'. En in mijn eentje fietsen vind ik niet zo leuk, ik ga liever samen met anderen een rondje fietsen zodat ik ook lekker kan kletsen.

Wat vind je van schaatsen?

Schaatsen vind ik wel heel leuk maar het kost mij ook veel energie. Als ik dan al die SKITS'ers zo goed zie schaatsen dan wil ik dat ook kunnen, maar om dat niveau te halen moet je wel echt veel trainen en heel veel motivatie hebben.

Hoe ben jij bij SKITS terecht gekomen?

Het leukst vind ik dat je weer allemaal nieuwe sportieve mensen tegenkomt. Ook vind ik de vastigheid heel fijn. Op vaste tijden lekker trainen en er komen altijd genoeg anderen SKITS'ers opdagen zelfs als het slecht weer is. En iedereen is heel gezellig en makkelijk om een praatje mee te maken.

Heb je naast het sporten nog andere hobby's?

Ik ben heel creatief dus ik ga graag met mijn vriendinnen knutselen, kleien of schilderen. En ik ben nu samen met een vriendin begonnen met haken, het klinkt heel oubollig maar ik vind het heel leuk om te doen. Lezen vind ik ook heel fijn. Ik lees eigenlijk van alles: thrillers, sciencefiction, romans, maar ook informatieve psychologische boeken.

Welke playlist staat er op tijdens het sporten?

Dat verschilt erg in welke mood ik ben. Als ik snel wil fietsen zet ik drum & bass op, maar de indie rock playlist op spotify is ook echt ideaal!



Een Ode aan Winterfietsters

Door Mees Kistemaker

De bomen zijn al weken bladerloos geblazen.
Zonlicht laat zich enkel nog kort en verhuld in grijs zien.
Slagregen slaat met passie tegen de ramen.
Racefietsen hangen aan muren en verstoffen in schuren.
En elke fietser zit weggedoken achter hete thee en warme soep.

Bij een enkel schuurtje brandt echter nog licht.
Dat van de winterfietser.
Zeldzaam in zijn soort.
Stoïcijns vet hij zijn ketting en pompt hij zijn banden.
De koude handen neemt hij stilletjes op de koop toe.

Behalve fysiek is winterfietsen mentaal.
Loodzwaar voelt het lichaam wanneer de blik naar buiten wordt gericht.
Niet zwichten voor het verlangen naar warmte is wat hem siert.
De ontbering die volgt aanvaardt hij als een lot.

Fietsen is namelijk het.
Het is het diepgaan.
Het is pijn.
Het is doorgaan waar anderen stoppen.

Maar bovenal is het vrijheid.
Het is liefde.
Het is passie.
Het is leven.

De winterfietser ziet dit scherper dan alle anderen tezamen.
Als fietsen leven is. Is kou en regen een kleine prijs.
Toch wordt het niet ineens leuk of even genieten.
Pijn lijden is het, zo alleen in de wind.
Immer leeg wegdek ligt in het verschiet.
Enkele strohalm van troost zijn hand- en overschoen.

Dit is de realiteit voor een maandje of drie.
Tot s'voorjaars zonnestralen langzaam doorbreken.
En ze het land zo waar weer wat verwarmen.
Dan ontwaken fietsers weer uit hun winterslaap.
En zijn ringvaart en ronde hoop binnen kortste keren weer over en overvol.

Maar hebben zij dat droge asfalt veel minder verdiend.
Dan de winterfietser die datzelfde asfalt ook nat en koud kent.





SLOVENIAN MOUNTAIN TRAIL

Door Volkert Dekkers

Wandelen is misschien wel officieus de derde sport van SKITS. En hoe is dit beter te beoefenen dan door middel van de oudste transversale wandelroute ter wereld: de Slovenian Mountain Trail (SMT). Getrokken door het idee om eindeloos te wandelen, gewoon te lopen, wandelen als status quo, pas te stoppen als we het eindpunt bereikten, besloot ik samen met een vriend om deze trail te trotseren. Na drie keer onze gloednieuwe bergschoenen te hebben ingelopen in de waterpas-vlakke polders van Noord-Holland voelden wij ons meer dan voorbereid om ons aan deze tocht te gaan wagen.

De 617km lange route bevat 37000 hoogtemeters, begint in Oost-Slovenië in de stad Maribor en loopt door de Sloveense Alpen over 21 bergtoppen tot aan het strand aan de westkust. Onderweg kom je langs 81 stempelpunten en 55 berghutten waar het geringe menu zonder uitzondering bestaat uit appelstrudel, goulash en jota (een befaamde Sloveense zuurkoolstoofpot). De eerste paar dagen werden wij gelijk op de proef gesteld door ernstig noodweer. Dit bleek later één van de grootste overstromingen uit de geschiedenis van Slovenië te zijn; talloze wegen en bruggen waren weggespoeld. Bovendien bleek dat al dat gewandel met bepakking toch wel een serieuze fysieke inspanning te zijn. Hierdoor lag ik gedurende de eerste week na een etappe regelmatig op bed waarbij ik menig ledemaat nog amper kon bewegen.

Toch twijfelden wij geen enkel moment om door te gaan. De enorme rust en de prachtige uitzichten gaven ons meer dan voldoende beloning om elke dag weer aan een nieuwe etappe te beginnen. Even een maand geen studie, werk, sport of allerlei andere dingen aan je hoofd. Het enige waar aan hoeft te denken is eten, drinken, slapen en de route volgen. Langzaam kwamen wij steeds meer in een ritme, ontstond er een routine en ging het wandelen op automatische piloot.

Een groot deel van de route is eigenlijk geen trail te noemen, maar bestaat uit wat markeringen die her en der op de rotsen zijn aangebracht. Een voorbeeld hiervan is de klim vanuit Mojstrana (661m) naar de top van Triglav (2864m), het hoogste punt van Slovenië. De almaar onbegaanbare weg richting de top loopt langs 3 berghutten waar je gelukkig even kunt uitrusten voordat je de laatste paar kilometer vrijwel verticaal moet afleggen en je jezelf aan stalen pinnen in de rotsen omhoog moet hijsen. Na deze 2000m lange klim bereikten wij dan eindelijk het hoogtepunt en werden wij beloond met een prachtig uitzicht over zo'n beetje heel Slovenië.

Ook zijn wij onderweg de meest gekke en bijzondere mensen tegengekomen waarmee je door het gemeenschappelijk doel van het wandelen onmiddellijk een band scheidt. Vele huteigenaren, mede-hikers en locals die wij onderweg ontmoet hebben zal ik nooit meer vergeten. Uiteindelijk hebben wij 24 dagen gewandeld en 500km afgelegd (halverwege moesten wij een deel overslaan, omdat daar door de overstromingen alle hutten gesloten waren) en kan ik nu terugkijken op 4 ongelooflijk mooie maar soms ook loodzware weken die ik zonder mijn kompaan nooit zou zijn doorgekomen.



Wie heb ik aan mijn fiets hangen?

Charlotte Drijvers

Ik ben Charlotte en ik ben softbalster voor Team NL. Ik heb eerst drie jaar biologie gestudeerd in Florida. Ik ging daar heen voor het softballen, maar ik vond het te veel research, teveel wetenschap, teveel planten & dieren terwijl ik liever met mensen bezig ben. In Amerika kwam echt het sporten op de eerste plek, je kiest ook je universiteit vooral uit op basis van wie jou het beste pakket biedt qua inwoning, eten, sportmateriaal om jou te faciliteren om het sporten heen. In augustus 2022 had ik net een hele zomer in het Nederlands team gespeeld en heb ik uiteindelijk besloten om weer terug naar Nederland te gaan om mij aan te sluiten bij Team NL en ben ik daarnaast verpleegkunde gaan studeren.

Waar haal jij je motivatie vandaan en waar komt die topsportmentaliteit vandaan?

Ik denk dat ik het een beetje vanuit huis uit heb meegekregen. Ik ben op mijn tiende begonnen met softbal en op mijn veertiende kwam ik bij Jong Oranje. Als je opgeven moment op steeds hoger niveau toernooien gaat spelen dan werkt die adrenaline en dat gevoel echt verslavend en dan wil ik gewoon continu beter worden. In de winter als er geen wedstrijden zijn is het soms wel lastig om scherp te blijven, maar die toernooien waarbij je hartslag helemaal in je oren zit en dat de spanning heel hoog is zijn gewoon zo gaaf om mee te maken. En als het dan allemaal lukt dan voel je je echt alsof je de hele wereld aankan. Daar haal ik wel echt mijn motivatie vandaan.

Topsport en ook nog studeren, hoe ben je daarnaast ook nog bij SKITS terecht gekomen?

Ik was geblesseerd, ik had mijn pols gebroken. Ik kon niet softballen en ik moest echt iets doen, een prikkel hebben want ik verveelde me echt dood. Toen dacht ik: ik wilde altijd al leren schaatsen en ik zag dat bij SKITS ook werd gewielend en die combinatie leek mij heel leuk. Met mijn pols mag ik helaas nog niet schaatsen, maar dat wil ik wel nog heel graag gaan doen. En fietsen wil ik ook een beetje naast het softballen gaan doen, omdat het denk ik ook heel goed is voor mijn uithoudingsvermogen. Ik heb nu dus nog echt totaal geen uithoudingsvermogen op de fiets, ik begin altijd veel te hard.

In Nederland wordt er over het algemeen minder rekening gehouden met topsport, hoe valt dit te combineren met je verpleegkunde opleiding?

Verpleegkunde heeft inderdaad best veel aanwezigheidsplicht en praktische lessen vergeleken met universitaire studies, maar het is wel het werk wat ik later echt wil ga doen en mijn coach probeert hier gelukkig ook goed in mee te denken. Ik wil ook niet alles opgeven voor het softbal en ik wil na mijn dertigste ook nog een carrière kunnen hebben die echt bij mij past. Ik heb nu ook een topsportbegeleider vanuit de opleiding, die kijkt of het nog allemaal goed gaat en of het studeren en sporten nog goed te combineren valt. In 2028 wil ik ook naar de olympische spelen, dus tot die tijd is softbal gewoon de eerste prioriteit en probeer ik daaromheen ook nog verpleegkunde te doen.

Heb je tijdens het sporten ook muziek op?

Ik heb wel een workoutlijst, maar het hangt er een beetje vanaf wat voor sport ik doe. Als ik ga softballen doe ik een beetje chill muziek en als ik ga gymmen of ik ga fietsen doe ik wel echt hele harde muziek aan en dan is het gewoon gaan!



Paul Veenemans Prijs

Door Mente Schipper

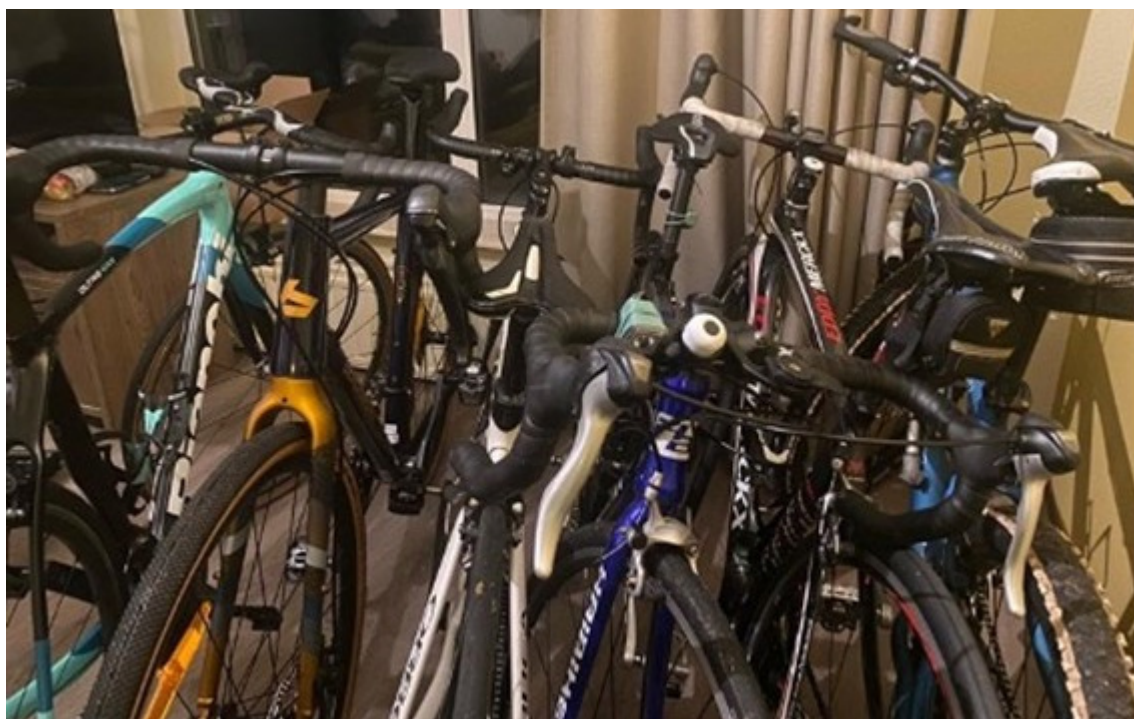
Zaterdag 18 november reed ik in de ochtend met Sep en Mila richting Groningen voor de PVP. De rest van de groep was vrijdagmiddag al die kant op gegaan, die moest namelijk zaterdagochtend al vroeg hardlopen. Eenmaal aangekomen bij de schaatsbaan in Groningen bereiden wij ons voor op de wedstrijd. De rest van onze groep kwam daar ook naartoe om te schaatsen en/of aan te moedigen. Voor de wedstrijd hadden we de briefing, alles werd uitgelegd hoe het zou verlopen met de schaatswedstrijden. Om voor te bereiden gingen we ons lichaam warm maken door een stukje te rennen en stretchen.

De wedstrijd was 4 kilometer schaatsen in shifts van 9 schaatsers per groep. Zo was er overzicht en was het ook te doen met de ruimte die we hadden. De schaatsbaan was namelijk ook gewoon open voor het reguliere schaatsen. Toen de wedstrijd erop zat zijn we naar het huisje gereden in Assen. We zaten op een vakantiepark, daar hebben we gezellig gegeten met z'n allen en nog gekletst. We gingen al snel naar bed, want iedereen was erg moe van de wedstrijden die dag.

Zondag moesten we redelijk vroeg opstaan want de briefing van het fietsen was al om 9:15. De ochtend begon met een goed stevig ontbijt en veel eten maken en meenemen voor de rest van de dag. De briefing en het fietsen vonden allemaal plaats bij de roeivereniging in Assen. Daar werden ook alle fietsen gecontroleerd en iedereen kreeg een envelop waarin de startnummers zaten. Die moesten allemaal vastgemaakt worden aan onze kleding.

Het fietsen verliep heel soepel, iedereen had een startnummer en we startten bij 1 en ga zo maar door. Ze hadden iedereen 2 minuten na elkaar laten starten en het was 10 kilometer fietsen in totaal.

Na het fietsen kon ik gaan douchen want ik was helemaal nat geregend op het laatst. Er was daarna niet heel veel tijd om te zitten, want de roeiboten moesten opgeriggerd worden. Zodat ze daarna het water op konden. Het wedstrijdtraject was 3 kilometer, maar eerst moesten we die 3 kilometer oproeien naar de start. Vanaf daar lag iedereen in een rij achter elkaar en begonnen ze ook bij nummer 1. Na die 3 kilometer was ik helemaal kapot en moest iemand ook mijn boot vasthouden bij het uitstappen, anders was ik omgeslagen in het water. Om 17 uur was de prijsuitreiking en daarna zijn wij de auto ingestapt en weer terug gereden naar Amsterdam.



JAN VAN DER HOORN

Schaatssport

Westkanaalweg 10e Ter Aar 0172602677



Dé schaats- en skeelerspecialist



JANVANDERHOORN.NL





Oktober stond in het teken van de overgang van het fietsseizoen naar het schaatsseizoen. Een grote groep schaatsers kon niet wachten tot de Jaap Eden baan eindelijk eens klaar was met de verbouwing van de ijsbaan en hadden de ijzers flink geslepen voordat ze van start konden. Het wachten was het waard, want wat is het weer ouderwets gezellig op de schaatsbaan. Voor de grote groep fanatieke fietsers viel het dit najaar niet mee met het regenachtige weer en dus stonden ook zij te trappelen om weer een keer op een andere manier te trainen. Zo kunnen zij elke woensdag heerlijk afzien in de hitte tijdens de spinlessen en is er op vrijdag een speciale SKITS krachtraining, waar het toch wel pijnlijk duidelijk is geworden dat goede wielrenners totaal geen bodybuilders zijn. Wel zijn het twee fantastische trainingen met veel inzet van iedereen, waarvoor hulde!

De inzet, gezelligheid en mooie sportbeleving van vele SKITSers is inmiddels geen geheim meer voor het grote publiek. Zo heeft de directie van RTL ons in het afgelopen jaar gescout voor een nieuw televisieprogramma, All against One. In dit programma moet een kandidaat in de studio het opnemen tegen deelnemers door het hele land. Zo stond er ook het spinnen op het programma en welke vereniging is nou geschikter om hier aan mee te doen dan SKITS?

Zo namen vijf SKITSers het op tegen de voorspelling van de kandidaat in de tv-studio. Onder toezicht van Martijn Krabbé moest deze kandidaat voorspellen hoeveel liter zweet wij kwijt zouden raken in een uur spinnen. Een paar weken voor de tv-uitzending mochten Finn, Fons, Lars, Stijn en Yorick zich opmaken voor de virtuele Alpe d'Huez onder begeleiding van oud-prof wielrenner Maarten Tjallingii. Nou zul je vast denken: 'van een uurtje fietsen krijg je het toch niet warm?', daar had RTL wel wat voor bedacht. Zo moesten alle deelnemers een astronauten pak aan (zie de foto) en kregen het daardoor stikbenauwd. Zo waren de meesten van ons al voor de Hollandse Bocht (welk bucht nummer?) helft compleet oververhit en zakten onze hoge vermogens naar lage dieptes. Je kan je vast wel inbeelden hoe zwaar dit uurtje spinnen moet zijn geweest. De ultrakorte weergave hiervan op RTL4 gaven een goed impressie. Er waren ook nog vijftien andere spinners aanwezig bij het experiment, maar de vijf spinners van SKITS zorgden toch wel voor de meerderheid van de zweetproductie. De deelnemer in de studio had verwacht dat de zaal vol met zwetende SKITSers een bak vol zweet zou produceren. Dit bleek een iets te optimistische verwachting en zo liep hij een flink geldbedrag mis. Wel vonden de vijf SKITSers het een mooie ervaring om zich een uur lang uit te sloven voor een tv-bijdrage van 10 seconden, waarna ze de conclusie konden trekken dat ze niet nog een keer te werk willen gaan als tv-slaaf.



Marathonschaatsen, Hoe Doe je Dat Eigenlijk?

Door Hille Steenhuis

Zoals veel van jullie waarschijnlijk weten heb je binnen het schaatsen verschillende varianten, zo kan je bijvoorbeeld kunstschaatsen, shorttracken, langebaanschaatsen, of achter een puck aan racen, ook wel ijshockey genoemd. Maar er is nog een andere manier waarop je de mooiste sport kan uitvoeren: marathonschaatsen. Maar wat is dat eigenlijk? Hier vertelt Roel Boek ons alles over.

Hij is een van de rijders van Port of Amsterdam / SKITS, de grootste schaatsploeg van Nederland op dit moment. Hij schaatst bij de Topdivisie Heren met beenummer A18 en staat nu 8e in het klassement. Zijn ploeggenoten beschrijven hem als volgt:



Roel is misschien klein van stuk, maar juist door zijn geringe dimensies zouden de Vlamingen hem 'impressieonant' noemen; in Watts/kg onverslaanbaar! Nu zelfs in verbeterde versie want dankzij een vervelende combinatie van pfeiffer en overtraintheid nog beter in staat naar zijn lichaam te luisteren en mentaal nog sterker. Draagt als student bewegingswetenschappen ook bij aan het technisch kader van de ploeg, zo begint hij direct te protesteren als iemand voorstelt om halverwege een duurrit een bakkie te doen. Roel kan het beste schaatsen van de ploeg, daar zou hij ook eens wat mee moeten doen in de koers, maar dat is een kwestie van tijd. Met Roel in de ploeg valt er altijd wat te beleven, want stoken is een van zijn favoriete bezigheden. Maar vergis je niet, Roel is een echte teamplayer, die zijn teamgenoten helpt door op de juiste momenten zijn mantra 'ermee bezig zijn' aan te halen.

Wat doe je op dit moment en hoe ben je begonnen met schaatsen?

Ik studeer al geruime tijd bewegingswetenschappen en ben nu bezig met het afronden van mijn master. Als het goed is, ben ik dit jaar klaar met mijn master. Schaatsen doe ik al heel lang, denk sinds ik twaalf ben. Hiervoor heb ik geturnd. Maar toen het winter was en er ijs lag in Delft, was er een klein ijsbaantje midden in de stad. Hier ging ik schaatsen met vrienden. Op een dag was er een wedstrijdje op een dichtgevroren plas. En toen had ik zelf bedacht, nou, daar schrijf ik me gewoon voor in. Iedereen reed op noren, ik schaatste op ijshockey schaatsen. Het schaatsen was zo leuk! Een jaar later ben ik op schaatsen gegaan. Het perfectioneren van de schaatstechniek vind ik een van de leukste dingen. Dat je altijd bezig kunt zijn met verbetering en dat je die heel direct kunt terug voelen. Wat ik ook leuk vind, is dat nu ik bij een marathonploeg zit, je ook met een groep jongens met ze allen allen op pad bent. Dat je met elkaar lekker aan sporten bent.

Is er iets waar je op dit moment mee bezig bent met je eigen schaatstechniek?

Ik ben met 100.000 dingen tegelijk bezig. Ik geef ook schaatslessen aan mensen die graag beter willen leren schaatsen. Daarom ben ik eigenlijk nu 5 tot 6 dagen per week met schaatsen bezig. Ik probeer op 100 verschillende aanvliegroutes dat ook op mezelf toe te passen. Dus ik zou niet een specifiek thema kunnen noemen waar ik mee bezig ben. Het is echt gewoon aan alle kanten een klein beetje sleutelen en kijken wat er werkt. Het is wel belangrijk dat je tijdens het schaatsen niet te veel nadenkt. Ik vind het leuk om er goed over na te denken, maar als je schaatst, moet je gewoon lekker schaatsen. Ik vind het mooi als je op de binnenkant van je ijzer druk kan blijven ontwikkelen. Dit kan Jorrit Bergsma bijvoorbeeld heel goed. Het is moeilijk om dit met een oefening te trainen. Je moet het eerder voelen, of zien.

Hoe ziet een marathon bij de topdivisie er ongeveer uit?

We starten met 50 of 60 man, allemaal verdeeld in teams van vijf. We rijden 125 rondjes, in ieder geval dat is het idee. Voor een sprintploeg is het interessant om alles bij elkaar te houden, want dan kunnen ze met 50 mannen na afloop gaan sprinten. Maar voor heel veel andere ploegen die weten dat ze niet de snelste man in de groep hebben, is het belangrijk om te zorgen dat je voor die sprinters uit bent. Dat kan door gewoon hard voor te gaan rijden, maar het handigste is om een rondje te pakken. Omdat we op een 400 meter baan rijden, is het natuurlijk zo dat als je achteraan weer aansluit, dan sluit je weer aan in dezelfde groep. In een groep schaatsen is makkelijker dan in je eentje.



Wat er veel gebeurt, is dat er groepjes zijn die een rondje willen pakken op het peloton, zodat ze bijvoorbeeld maar met 10 man nog om de winst rijden, omdat de rest dan eigenlijk een rondje achter loopt. Die moeten dan eerst eerder de wedstrijd uit en dan moeten die 10 die over zijn de finale bepalen.

Het leuke aan marathonschaatsen op dit moment, is dat je mensen mag laten afzakken. Omdat je als ploeg rijdt. Je mag, wanneer je iemand vooruit hebt gestuurd, die probeert om het rondje te pakken, aan de achterkant van het peloton iemand laten wachten. Als iemand op bijvoorbeeld 150 meter voorsprong rijdt en iemand anders op 150 achterstand, komen ze elkaar tegen. Op die manier kan de persoon die zichzelf weer op achterstand heeft laten zetten, helpen om de voorste man in koorts rond te krijgen. Op die manier gaat iemand rond met behulp van zijn ploeggenoten. Dit kan heel verwarrend zijn, want je weet niet meer wie er voor en wie er achteraan schaatst. Als je in de wedstrijd schaatst is dat soms moeilijk om bij te houden, maar dan heb je dat vaak nog wel door. Maar als je langs de kant staat kan zo een rondje voorsprong verwarrend zijn.

Wat is een handig punt in de wedstrijd om een aanval te plegen?

Negen van de tien keer gebeurt dit bij de topdivisie na ongeveer 50 rondes, als je over een kwart van de wedstrijd bent. Eerst moet er een fase komen waarin er kleine aanvallen worden gedaan, maar dan is iedereen nog fris, dus rijdt iedereen achter elkaar aan. Op het moment dat je zelf moe bent, moet je gaan. Dat is het punt waarop het zinnig wordt om te vertrekken.

Dit is het moment dat je goed moet opletten, kijken of het een paar keer echt hard is gegaan. En als je heel veel pijn in je benen hebt, moet je aanvallen, want dan weet je dat de rest ook pijn in de benen heeft en dat de ontsnapping mogelijk kans heeft.

Je wil eigenlijk zelfs nooit een gat dichtrijden. Er is een gezegde uit het wielrennen dat je eerst het bordje van de ander leeg moet eten. Zeker als iemand van jouw team in de aanval zit. Als bijvoorbeeld Christoffel weg is, met drie andere mensen, dan gaan wij als team niet het gat dichtrijden. Zo hou je energie over voor aanvallen die echt belangrijk zijn.

Waarom is marathonschaatsen zo mooi?

Het is een teamsport, je doet het met elkaar. En er komt ook veel tactiek bij kijken. Het is niet alleen hard schaatsen, maar ook een echt spelletje. Vroeger reed ik ook lange baan. Op een gegeven moment ben ik wat marathonnetjes erbij gaan rijden, omdat ik dat gewoon een heel leuke aanvulling vond. Dat werd steeds meer marathons en steeds minder lange baan, totdat ik had besloten om volledig voor de marathons te gaan. En in dat jaar reed ik al mijn lange baanperiodes aan gord. Op het moment dat ik precies had gekozen, hoefde ik daar niet meer mee bezig te zijn. Het was super gaaf om in een vol Thialf te schaatsen. Ik vind het leuk om met een groep te sporten. Ook de sfeer bij marathonschaatsen is gezelliger dan bij langebaan. Je hoeft niet in 40 seconden, of anderhalve minuut, ineens alles op het ijs te leggen. Dus iedereen gaat er wat relaxter in. En één foutje is ook niet meteen fataal. Dus ik merk dat ik zelf ook veel relaxter naar die wedstrijden ga. En ik vind het spelletje van de marathon gewoon heel leuk.

Hoe kan je dit spelletje het beste spelen?

De kunst is om zuinig met je energie om te gaan. Hiervoor moet je goed in de gaten hebben wanneer de rest iets doet. En de juiste momenten kiezen om zelf je energie in de wedstrijd te stoppen. Hiervoor moet je ook zuinig met je energie omgaan en de juiste momenten kiezen om zelf energie in de wedstrijd te stoppen. Dat vind ik echt gaaf. We zijn een relatief kleine ploeg en we doen het dit jaar hartstikke goed. Omdat we heel erg weten wat we wel kunnen en hierbij komt ook tactiek kijken. Een teamgenoot, Jan-Willem heeft in Inzell aan onze ploeg uitleg gegeven over hoe je het beste door een peloton kan rijden. In de eerste paar wedstrijden zag je dit meteen heel duidelijk terug.

Hoe bereiden jullie je voor op een competitie?

Naast trainen bespreken we ook de tactiek. We zitten met vijf mensen in een team, eigenlijk zou ik zeven willen zeggen, maar officieel zijn we met vijf man: Koen de Best, Luuk Loohuis, Jan Willem Broos, Roel Boek, Christoffel Hendriks. Maar we trainen met zeven. Ook met Bart Vreugdenhil en Douwe Boonstra. Met elkaar bespreken we de tactiek van de wedstrijd in Leeuwarden. Hier trainen we altijd op dinsdagavond en woensdagochtend. Ook bespreken we de wedstrijd altijd na en maken een plan voor de volgende.

Wat vind jij mooi in een wedstrijd?

Het allermooiste is als wij als team iemand in een ontsnapping krijgen waar iedereen aan heeft bijgedragen, en dat we dan nog een hele mooie actie kunnen uithalen. Bijvoorbeeld in Utrecht hebben we een koers gereden, waar wij de leiding in handen hebben genomen. Dat gaf een heel gaaf gevoel na afloop. Je voelt dan van alles! Ik ligt zelf vaak na een wedstrijd tot nog een uur of twee aan het plafond te staan, omdat ik gewoon nog vol met adrenaline zit na een wedstrijd. Alles staat gewoon een uur lang volledig aan en als het goed gaat, dan kan je zo blij worden, maar tegelijk kan je ook verdrietig worden als het niet gaat zoals je wil. Je emoties worden uitvergroet.



Wat was je mooiste wedstrijd ?

De wedstrijd in Heerenveen, want daar had ik met een hele grote groep rijders een rondje gepakt. Maar in de finale voor het peloton sprint ben ik samen met hulp van Jan Willem naar het wiel van Bart toe gegaan. Dus dan krijg je weer dat het echt een soort teamprestatie is en dat ik samen met Bart en een afgezakte Koen, als ik het me goed herinner, daar nog heb geprobeerd om de rest van de kopgroep te verrassen door er gewoon voor te zitten. En we werden daar helaas wel teruggepakt, maar die actie was gewoon echt heel erg gaaf omdat we daar echt reden voor de eerste paar plekken in plaats van dat we volgen en lijdzaam accepteren dat het heel erg pijn gaat doen in de laatste ronde. En kun je iets meer over zo'n wedstrijd vertellen? Want je zei al terug afzakken,

Is er een wedstrijd waar je naar uitkijkt?

De wedstrijden in Amsterdam zijn altijd bijzonder, omdat het de enige buitenbaan en misschien wel de sfeervolste baan van Nederland is. Maar het is natuurlijk nog veel leuker omdat het voor ons een thuiswedstrijd is. Op 17 februari is er een marathonwedstrijd in Amsterdam. Als je die avond nog niets te doen hebt, kom dan kijken en juich ons er doorheen. Het gaat een avondje met spektakel worden. Let op de mannen in de blauwe / paarse pakken van Port of Amsterdam / SKITS. Kijk vooral hoe wij ons door het peloton heen bewegen. Het kan heel goed dat iemand het ene rondje helemaal achterin zet en twee rondes later helemaal op kop schaatst of voor het peloton uitrijdt. Het is heel leuk om de hele tijd één persoon of een paar personen te volgen en te kijken hoe hij / zij zich tijdens de wedstrijd door het peloton heen beweegt. Ook kan je goed kijken naar onze beennummers.

SINTERKERST RAP

SKITS, SKITS met Kees als gids.
Schaatsen we voorbij in een flits
Op het ijs, SKITS is de place to be,
Van beginner tot elite, voel de energie.
Pedalen draaien, door de stad en het groene land,
Dat schept een enorme band,
Zoals we op de fiets racen,
Zo gaan ook alle feesten,

***Ja ja echt alles kids bij SKITS
we gaan als de blits
en als een flits***

Het was weer tijd voor leukste weekend van het jaar,
Iedereen z'n schaatsen aan, het moment was daar.
Het schaatsweekend ging dit jaar naar Eindhoven,
De carnaval onder de rivieren zorgde voor grote cultuurklo-
ven.

Julia en Stijn R. hadden weer moeite met opstaan
Ze kwamen daardoor te laat bij de super mooie ijsbaan
Stijn M. kreeg broodnodig schaatsles van Joëlle,
De volgende keer kan hij het beter houden bij z'n gazelle.

***Ja ja echt alles kids bij SKITS
we gaan als de blits
en als een flits***

Sep ging onderuit in de bocht.
Hij nam de snelle route naar de carnavalsoptocht.
In Kruikenstand ging Robin en Rick wel heel snel
dat zorgde bij iedereen voor kippenvel
Wij juichen langs de lijn
dat vond Finn wel heel fijn
Zo fijn, hij mocht zelfs twee keer
de tweede keer ging hij als een speer

***Ja ja echt alles kids bij SKITS
we gaan als de blits
en als een flits***

Eindelijk hoopten we dat we een goeie fotograaf
hadden ingehuurd,
Maar bij goede kwaliteit kwam Boyke niet eens
in de buurt.

En zelfs Finn op het podium
Want hij had helemaal geen zin in Jodium
Terug in Lampegat gingen Stijn en Finn slapen
daar moesten we bijna van gapen
en George ging niet zo snel
maar Joëlle helpt je wel

***Ja ja echt alles kids bij SKITS
we gaan als de blits
en als een flits***

In de vroege ochtend lag er wel opeens een fiets
in de boom

Die haalt Henny er zo voor je eruit met een stok
slagroom

Stijn en Julia gingen naar huis, echt vliegend
snel

Ja dan weet je het wel

En Lars was weer kleine meisjes
aan het versieren,

Helaas wilde ze hem niet eventjes plezieren.
Boyke, Fons en Thijs waren stevig aan het klieren
Het was een weekend om te vieren

***Echt alles kids bij SKITS
we gaan als de blits
en als een flits***





**where
sports
meet**

WORD SPINNING- DOCENT BIJ USC!

- ✓ Een sportieve bijbaan bij Universum, ClubWest, of ASC
- ✓ Nog niet de nodige skills en papiertjes? Geen probleem, wij leiden je graag op!
- ✓ Je sport als docent gratis bij USC

Meld je aan via groepsfitness@usc sport.nl



SPORTCENTRUM VU

SPORTEN DOE JE NATUURLIJK BIJ SPORTCENTRUM VU!

- JE KUNT ER VEILIG SPORTEN
- VOOR IEDEREEN VANAF 18 JAAR
- MEER DAN 30 SPORTEN
- SPORTEN OP ALLE NIVEAUS
- HEEL BETAALBAAR
- DESKUNDIGE BEGELEIDING

ACTUELE INFORMATIE EN HET ALLERLAATSTE NIEUWS:

[WWW. SPORTCENTRUMVU.NL](http://WWW.SPORTCENTRUMVU.NL)

SCHAATSWEEKEND

door Joëlle Veerman

In alle vroegte stonden we met z'n allen al met onze schaatsen aan op de ijsbaan van Eindhoven. Tenminste, bijna allemaal. De bikkels Lars en Finn waren door de regen, wind en kou op de fiets gekomen. Na het schaatsen hebben we heerlijk in het zonnetje genoten van een croissantje en een worstenbroodje, we waren immers in Brabant. Terwijl de AC alvast naar Tilburg ging om onduidelijke redenen ging de rest een fotospel spelen in het Centrum van Eindhoven waar de carnavalssferen al goed waren te merken. Bij de ijsbaan van Tilburg genoten we van een lekkere pizza Vegetariana of Funghi. Om 6 uur begon eindelijk de Braga en de apenshot kwam tevoorschijn. Het werd erg gezellig langs de baan en we schreeuwden hard naar onze rijders. Onze ijsbeermascotte kwam ook nog een kijkje nemen. Stijn wilde ook even mascotte spelen, met veel moeite trok hij het pak aan over zijn bergschoenen en grote jas. Maar toen hij eindelijk de kop had opgezet zag hij niet zoveel... het pak zat verkeerd om.

Na de Braga, apenshotjes en biertjes gingen we naar de scouting om onze bedjes klaar te leggen en om te verkleden voor Carnaval. De mooiste outfitjes waren meegenomen en sommigen (Henny) vonden een gestolen strikje genoeg. De verstandigen bleven achter in de scouting en de rest ging op het OV-fietsje richting de stad. De volgende ochtend werd iedereen wakker gemaakt met Guten morgen sonnenschein wat uiteraard goed viel bij iedereen. Er werd nog even een fiets uit een boom gehaald en daarna werd de slaapzaal ontruimd voor ontbijt. In de middag gingen we weer schaatsen waarbij Stijn het een goed idee vond om de klapschaatsen van zijn vader te proberen.

In de middag nadat bijna iedereen weg was hebben de laatsten nog genoten van Bossche bollen die eigenlijk als prijs voor het fotospel waren bedoeld.

Kortom, een geslaagd weekend!



Woordzoeker Schaats- en wielerveden

- AANKLAMPEN
- CARTOUCHE
- KASSEIENVRETER
- KWALSTERIJS
- SNOKKEN
- ZAMBONI
- AFPIEREN
- CHASSEPATATE
- KLUNEN
- MONGOLENWAAIER
- STAYER
- AMIENTJE
- DEMARREREN
- KRABBELAAR
- POCKETKLIMMER
- STOEMPEN

R	L	S	D	N	R	F	Y	C	H	G	G	L	Q	X	K	R	P
C	T	L	P	T	B	I	Q	G	W	K	O	L	C	C	R	J	N
J	G	V	A	O	O	N	U	Q	Q	H	R	D	T	I	A	R	S
C	E	E	S	N	C	Z	X	H	T	S	J	G	T	Q	B	K	K
D	T	D	T	R	K	K	Q	D	A	E	V	S	M	A	B	K	A
D	A	K	E	N	E	P	E	N	E	N	U	L	K	M	E	V	S
A	T	V	Q	M	A	I	Q	T	U	H	J	A	E	I	L	X	S
F	A	A	S	N	A	X	A	B	K	K	I	O	K	E	A	L	E
P	P	A	J	Q	N	R	S	A	P	L	N	R	U	N	A	C	I
I	E	C	I	H	K	I	R	N	W	D	I	S	E	T	R	M	E
E	S	A	R	N	L	N	Q	E	O	N	Y	M	N	J	X	F	N
R	S	R	E	E	A	O	C	Z	R	K	E	X	M	E	O	E	V
E	A	T	T	P	M	B	T	Q	C	E	K	L	J	E	C	V	R
N	H	O	S	M	P	M	J	O	O	B	N	E	O	Y	R	G	E
N	C	U	L	E	E	A	H	O	T	H	T	R	N	G	N	E	T
O	U	C	A	O	N	Z	R	E	Y	A	T	S	P	J	N	E	E
K	H	H	W	T	U	G	Y	V	D	M	N	E	H	B	D	O	R
U	D	E	K	S	J	Y	S	W	G	J	S	K	G	L	S	R	M

De antwoorden zijn: LB: Henny, RB: Stijn M., LO: Finn P., RO: Lars

Wie zijn deze **SKIDS**?



De antwoorden vind je onderaan de vorige pagina