

SKITSFLITS

Het clubblad van A.S.S.W.S.V. SKITS

September 2022

Wedstrijdschaatsen

DOE JE ZO

BIBBEREN

Aaron

Fietst de AMPA

Met Hille

Nagenieten

Van de zomervakantie

Jaargang 20, editie 2



Amsterdams studenten
schaats-, wiel- en skeelvereniging



DEZE FLITS

Deze Flits	2
Colofon	2
Proloog	3
Agenda	4
Wie heb ik aan mijn fiets hangen Deel 1	4
Van het bestuur	5
Eindelijk Wielrenner	6
Zomerreis 2022	7
Wie heb ik aan mijn fiets hangen? Deel 2	10
Eten bij...	11
Een vrouw met ballen en een glimlach	12
Het Nijmeegse Vierdaagse syndroom	16
Trainingsrooster schaatsen '22-'23	18
Vakantie verhalen	20
Hille probeert: de Hofman methode	22
Stappenplan wedstrijdenrijden	24
Wedstrijdrooster	26
Wie zijn deze SKIDS?	28

COLOFON

AMSTERDAMSE STUDENTEN
SCHAATS-, WIELER- EN SKEELER-
VERENIGING
A.S.S.W.S.V SKITS
Radioweg 64, 1098 NJ Amsterdam
bestuur@SKITS.nl

Voorzitter

Loes Glorie
06-19998655
voorzitter@SKITS.nl

Secretaris

Lonneke Kompier
06-47878328
secretaris@SKITS.nl

Penningmeester

Guido Vaessen
06-28371547
penningmeester@SKITS.nl

Vicevoorzitter

Jeroen Dolman
06-39123215
vicevoorzitter@SKITS.nl

Com. Schaatsen & Skeeleren

Rik van der Wurff
06-37422479
schaatsen@SKITS.nl

Com. Wielrennen

Sophie de Vries
06-40915494
wielrennen@SKITS.nl

Commissies

ActiviteitenCie: ac@SKITS.nl
FeestCie: fc@SKITS.nl
WedstrijdCie: wedcie@SKITS.nl
Film en foto: fifo@SKITS.nl
PromoCie: promo@SKITS.nl
Team SKITS: team@SKITS.nl
Schaatsteam: schaatsteam@SKITS.nl

Redactie SKITS Flits

Hille Steenhuis (voorzitter)
Maartje Karst
Marre Flantua
Aaron Jacobs

redactie@SKITS.nl

Foto omslag © Hille Steenhuis

PROLOOG

Lieve lezer,

Nu we allemaal genoten hebben van een heerlijk zomerreces waarin vele SKITS'ers naar mooie plekken zijn afgereisd en er onbewust of misschien bewust een wedstrijd ontstond op Strava wie de mooiste rondes gefietst had, is het tijd om weer in het SKITS leven te duiken. Naast alle mooie trainingen en activiteiten die er weer aankomen, hoort daar natuurlijk ook weer een mooie FLITS bij. In deze editie vertelt Aaron je alles over zijn zware AMPA-tocht. Duikt Henny de keuken in voor een fantastisch avondmaal en leren we de fietsfanaat Romy kennen. Verder geniet je als lezer weer van een fantastisch stuk van Theo, en reizen we nog even terug naar verschillende vakantiebestemmingen, waaronder Oostenrijk. Tot slot vind je alles over starten met webstrijddrijden, en zal ik proberen niet te bevriezen met het testen van de Wlm-Hofman methode.

Al met al weer een fantastische FLITS. Ik wens je veel plezier toe met lezen van deze editie en alle FLITSen die er nog gaan komen.

Hille Steenhuis



GROETJES VAN DE REDACTIE



AGENDA

September

16 t/m 18 september
18 september
23 t/m 25 september
25 september

Fietsweekend
NSK Wielrennen
Introweekend
Ronde van het Vondelpark

Oktober

8 Oktober

Start Schaatsseizoen

WIE HEB IK AAN MIJN HANGEN?

Deze editie van 'Wie heb ik aan mijn fiets hangen?'
Romy Busch, enthousiant schaaster.

Ik ben Romy Busch en ik ben gisteren (20-07-22) 18 jaar geworden. Ik woon in Oostzaan met mijn ouders en mijn hond en de familie woont ook in Oostzaan, ik kan gewoon even op de koffie bij mijn grootouders.

Ik doe op dit moment de CIOS in Haarlem, omdat ik fysio wil worden. Ik kon kiezen tussen een verpleegkundige opleiding of een sportopleiding en omdat ik zoveel hou van sporten ben ik die gaan doen.

Lees verder op pagina 10!



VAN HET BESTUUR



Waarde leden, sponsoren, betrokkenen en andere lezers,

Wat een eer om jullie eens toe te mogen schrijven in dit gedeelte van de FLITS! Vaak mocht ik het stukje lezen en dan toevoegen, maar schrijven mag sinds 1 juli. Namens het hele bestuur mag ik zeggen dat we erg blij zijn dat we als XXe bestuur zijn ingehamerd. Na een mooie social met ondergaande zon (ja het schaatsseizoen komt steeds ietsjes dichterbij) besloten wij als boefjes dat het tijd was om op vakantie te gaan en kondigden we een mooie reis en zomerreces aan. De zomerreis ging dit jaar naar Oostenrijk.

De zomerreis was een groot succes. Er zijn veel kilometers afgelegd met grote groepen. Naast het fietsen zat de sfeer er ook goed in. Elke avond werd er door een groep gekookt en zaten we met zijn alle te genieten van de verhalen van dezelfde dag. Al met al mogen we het dan ook een groot succes noemen, wat een goed gevoel geeft over de andere reizen die er aan komen.

Nu teruggekomen van alle plekken van de wereld en de fietsen weer netjes aan de muur gehangen of in de kelder neergezet is het tijd om uit onze SKITS zomerslaap te ontwaken en meteen vol energie een introperiode in te duiken. Het was voor sommige bestuursleden even schakelen van kale mensen loze vlaktes van 4 graden naar volle markten vol enthousiaste studenten met 30 graden, maar dat mocht de pret niet drukken. Op sommige dagen werd alle info die je als mens hebt over SKITS uit je gevraagd en op de andere dagen waren er studenten die zich waagde aan de grote challenge: 'Watt trap jij?' Menig student kwam meerdere keren langs als hij of zij hoorde dat het record weer hoger stond en moest het dan natuurlijk opnieuw proberen. Ook werd er enthousiast getraind in de elastieken, dat bleek vaak zwaarder te zijn dan het eruit gezien had, waardoor ze vermoeid maar voldaan doorliepen naar de volgende kraam.

Een frisse start van het nieuwe seizoen begint met een hoop nieuwe leden, ouderwetse gezelligheid, borrels en verfrissende trainingen. We hebben er names het bestuur zin in om er weer een gezellig en sportief jaar van te maken!

Namens het XXde bestuur,
Hille Steenhuis, Commissaris Schaatsen en Skeerleren
A.S.S.W.S.V. SKITS

EINDELIJK WIELRENNER

Een zonnige dag – een eenzame tocht,

Een afgelegen pad – een vergeten bocht,

Liggend in een veld, door onoplettendheid geveld.

Ik zie krekels, een vlinder, sprinkhanen,

En naast me drie geplette bananen.

Ik pluk de steentjes en takjes uit mijn knie,

En kijk naar het achterwiel van mijn fiets.

Er heeft zich een boeket van kleurrijk onkruid en bloemetjes verzameld.

Als ik hem optil, lijkt hij te kreunen.

Reeds sinds een jaar geeft hij door kleine mankementen aan,

De strijd in de nabije toekomst te willen staken.

Ik zeg hem: “Dat je dit op je oude dag nog mee moet maken”.

Beide ongeveer even gehavend met krasjes en schrammen,

Sturen we richting huis en

Met een glimlach, of wellicht eerder een grimas op mijn gezicht,

Denk ik: ‘Een eerste serieuze valpartij – eindelijk hoor ik erbij!’

Mijn fiets is nu racefiets en ik ben wielrenner geworden.

ZOMERREIS 2022

door Ilse Scheurs

Half in de schemering, half in de opgaande zon waren 16 SKITSers op pad naar de parkeerplaats voor een reis naar het prachtige Oostenrijk om daar een week lang te fietsen. Na het tactisch inpakken van de fietsen bus en de goede zorgen van Yorick, kon de reis beginnen.

Na wat afslagen gemist te hebben en in de typische Duitse wegwerkzaamheden vast te hebben gestaan, bereikten iedereen het huisje in Huben. Of naja, huisje... Eerder een hotel voor onszelf. Wat in de winter als prachtig ski-resort dient, hadden wij nu voor onszelf. Zie je het al voor je? Een gigantische keuken, drie verdiepingen, een fietsenstalling, eetzaal met zowaar een pooltafel!

Al snel werden de fietsplannen met elkaar besproken en klimmaatjes werden gevormd. Niet alleen de percentages gingen omhoog, ook de temperatuur bleef maar stijgen. Het klimmen begon goed met de eerste beklimming van de week. Met een klim van 12 kilometer met een gemiddeld stijgingspercentage van 12%, gingen we flink de hoogte in, tot wel 2798m. Een dag later is de groep opgesplitst en zijn er verschillende routes gereden. Bij beide groepen heeft dit prachtige uitzichten opgeleverd, zowel de omgeving als de gezichtsuitdrukkingen.

Na deze pittige eerste paar dagen was het voor sommigen al tijd voor een rustdag. Deze is gespendeerd door het maken van een wandeling naar een gletsjermeer en een frisbeetoernooi in "Tania's poolbar". Ook de fietsers van die dag, die overigens weer een legendarisch prachtige tocht hebben gemaakt (de een wat langer dan de ander) sloten aan bij Tania's poolbar.

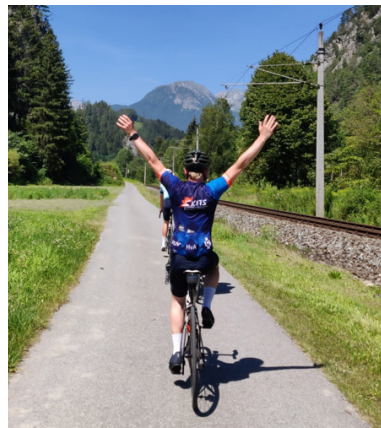
Op woensdag sloeg het weer om en voelden we de bui al hangen. Wat begon als een tocht met memorabele uitzichten en beklimmingen, veranderde al snel in een hittegolf en een onweersbui. Niet iedereen was veilig in het huisje, dus werden de mensen die die dag een rustdag hadden ingeschakeld als rescue team om de fietsers en wandelaar op te halen uit de gevarenzone. Dit was nog wel even een opgave, aangezien de weg blank stond van de regen, de bergen verdwenen waren in de wolken, en er een modderstroom zich aan het ontketen was. Een groot spannend avontuur, waarbij gelukkig iedereen veilig bij het huisjes is aangekomen.



Nu denk je misschien, kunnen er nog meer avonturen in een week gebeuren? Ja zeker! Wat dacht je van een tocht naar Italië en weer terug? Een aantal dappere strijders gingen de tocht aan en beklommen de Timmelsjoch om op het panoramapunt van het uitzicht te kunnen genieten. De overige renners sloegen na een aantal kilometers gezamenlijk te hebben gefietst, af richting Vent voor een wat korter ritje. Helaas, helaas... een valpartij van Yorick die met alle macht een bus heeft weten te ontwijken. Niet zonder schade, een gebroken voetbotje als gevolg. Gelukkig waren er kleinere maten fietsen ter beschikking als loopfiets zodat hij de vrijdag alsnog kon genieten van het prachtige weer terwijl de rest ook aan het genieten (of afzien) waren van de laatste fietstocht in Oostenrijk.

Een pittige hagelbui gooide nog bijna roet in het eten terwijl Rick en Joppe heen en weer aan het rennen waren als echte pizzabezorgers. Om met een knaller af te sluiten konden we zaterdagochtend vroeg de auto's inladen in de stromende regen en onweersbuien.

Aan elk verhaal komt een einde, zo ook aan dit korte verslag wat eigenlijk te kort is om de schoonheid van de tochten en de vele verhalen met jullie te delen. De avonturen van de terugreis kunnen natuurlijk niet vergeten worden. Een file vlak voor de grens van Nederland zorgde ervoor dat de groep van elkaar gescheiden raakte. Drie auto's stonden vast in deze immens lange wachtfestijn, terwijl één auto en de bus met fietsen zich eromheen wisten te manoeuvreren dankzij de updates en voorsprong van de anderen. Wat te doen in een lange file? Vraag het Maartje en Anouk: badmintonnen op de snelweg! Of wat dacht je van een sprintwedstrijd tussen Finn en Henny? Meer dan drie uur later zijn ook deze helden aangekomen bij het huis van Joppe om de spullen op te halen. In de tussentijd is er gelukkig gekookt voor deze strijders en kon iedereen met de spullen en fietsen (en een volle buik) naar huis. Kortom, het was een week vol avonturen die niet snel vergeten zullen worden.





**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@uscsport.nl

WIE HEB IK AAN MIJN

Romy Busch



HANGEN?

VERVOLG VAN PAGINA 4



Hoe ben je bij SKITS terechtgekomen?

Sinds de zomer ben ik lid geworden van SKITS, omdat ik een club had die niet meer bij mij paste. Toen deed ik een open training bij SKITS en dat was zo ontiegelijk leuk dat ik besloot lid te worden en bij het schaatsteam van SKITS te gaan rijden.

Waar gaat jouw voorkeur naar uit skeeleren, schaatsen of fietsen?

Schaatsen, honderd procent, kwam er meteen na een halve seconde uit. In Nederland vind ik fietsen saai. Je fiets een rondje. Je rijdt maar wat, ziet weilanden, en dan ben je weer terug. En skeeleren vind ik wel leuk, alleen krijg ik echt super veel pijn aan mijn voeten. Zelfs toen ik nieuwe gekocht had, bleven ze niet lekker zitten.

Zijn er naast skeeleren, schaatsen en fietsen andere bijzondere hobby's wat wij lezers moeten weten?

Naar de sportschool gaan, weet niet of dat een hobby is. Ik heb nooit tijd voor hobby's eigenlijk. Zeker niet koken, ik kan een tosti laten aanbranden of soep in de fik zetten. Mijn hobby is varen, door het dorp heen. Dan neem ik mijn hond voorop mee.

Op wat voor muziek kan jij goed sporten?

Ik hou heel erg van house music, het is geen K3, dat weet ik wel maar ik weet niet precies meer hoe het heet. Het is dance muziek, dat geeft mij super veel energie als ik in de sportschool sta, daar krijg je echt kracht van.

Naar wat voor muziek hou je nog meer?

Alles! Nederlands tot Engels, house tot echt alles, behalve slijm-muziek. Ik ga absoluut niet goed op Justin Bieber, vroeger wel hoor, maar dat is verleden tijd.

Wat is jouw grootste blunder of het raarste wat je ooit hebt gedaan?

Blunders heb ik niet echt, ik sta gewoon weer op. Iets gek's heb ik wel gedaan, toen ik in de eerste klas zat. Dat was een heel leuk verhaal. Ik zat in het nablijf-lokaal, dat helemaal van glas is, behalve een klein muurtje. Daar zat mijn mentor achter, maar wij hadden dat natuurlijk niet gezien. Samen met een vriend van mij begon ik een gesprek over hoe ontiegelijk leuk en knap ze was. Tot we een berichtje kregen van een klasgenoot van mij, die zei dat ze het hele gesprek hebben gehoord. Die mentor dus ook...

Wat verwacht je van SKITS?

Helaas heb ik niet super veel tijd voor borrels door de weeks. Weekenden lijkt me super leuk of een reis met SKITS maken, waar we veel gaan fietsen en dan niet door weilanden, maar bergjes op. Ik haat fietsen namelijk helemaal niet, maar buiten Nederland vind ik het wel heel leuk. Je gaat me ook niet zo snel op een fietstraining, want het regent echt zo veel in Nederland, of je hebt wind tegen, dus fietsen doe ik vooral in het Buitenland. Daarom heb ik ook super veel zin in Inzell met het schaatsteam.

ETEN BIJ...



door Aaron

Henny van Bronckhorst

Op een veel te regenachtige woensdagavond 8 juni heb ik niet de wilskracht om van Zuidoost naar ergens heel diep in West te fietsen. Bovendien heb ik de energie niet want ik ben ik al drie dagen aan het vasten: de redactie is namelijk door Henny uitgenodigd om te komen eten! Een drukke rit van 14 metro stops later sta ik voor Hennys deur. Zodra ik de trap van Henny's huis oploop ruikt mijn neus gelukkig al snel dat Henny's kookkunsten het de rit waard gaan maken.

Eenmaal boven zijn de voorbereidingen al in volle gang. Niet alleen Henny, ook Angela, op dat moment kersvers redactielid is hard bezig met de maaltijd. Er is goed ingekocht: ik zie twee volle bakjes ricotta en twee grote pakken zalm – niet te economisch gedacht voor een student Commerciële Economie! Geheel in de stijl van de keuken, met Italiaanse posters over koken en wijn aan de muur, heeft Henny besloten ons te trakteren op een zalmlasagne (het is oké om jaloers te zijn – aanmelden voor de redactie kan via redactie@SKITS.nl of een van de bestuursleden :) Voor de vorm laten Henny en Angela mij nog een laagje tomaten in de lasagne leggen.

Terwijl de lasagne pruttelt in de oven, laat Henny ons zijn woonkamer zien. Het is indrukwekkend dat hij daar al weer energie voor had, aangezien hij eerder die week nog in Friesland deelnemer was aan de Elfstedentocht op de fiets. Niet zomaar een Elfstedentocht, maar een met de slechtste weersomstandigheden in jaren (een soort Elfstedentocht van '63 maar dan voor wielrenners). Extra indrukwekkend dat hij de tocht samen met zijn broer wist uit te rijden.

Minstens zo indrukwekkend is de fris gepoetste Bianchi Aria die met recht een prominente plek, midden in de woonkamer opeist. Verder is het huis van Henny een ideaal studentenhuus. Er staat een stapel lege bierkratten naast de bank – hoog genoeg om eruit te kunnen afleiden dat er gezellig geleefd wordt en laag genoeg zodat je ziet dat Henny en zijn huisgenoten een sportief leven leiden (of lijden in het geval van afgelopen Elfstedenweek). Verder een dartbord en een paar mooie kringen in de houten tafel – studentikozer ga je het niet zien. Als er een keer een borrel, waar Henny stevast aanwezig is, in de richting van West is, zou het huis bijvoorbeeld ook prima dienst kunnen doen als after-party plek (sorry Henny!).

Wanneer de lasagne uit de oven komt, zijn twee van Hennys huisgenoten er als de kippen bij om ervan mee te genieten. De eerste biertjes komen dan ook op tafel en met zijn vieren kletsen we gezellig en genieten we van het voer. Twee keer met de ogen knippen en een aantal biertjes later en er is nog maar een stukje van de overheerlijke lasagne over. Namens de redactie bieden we nog aan de afwas voor onze rekening te nemen, maar onze geweldige gastheer staat het niet toe. De redactie heeft een kostelijke avond gehad met weer een geslaagde editie van 'Eten bij...!' Henny bedankt en we hopen dat hij ooit weer plezier in het fietsen krijgt na die Elfstedentocht!

Denk je dat je iets nóg smaakvollers kan koken dan Henny's zalmlasagne (ik denk van niet) en wil je dit ook nog eens voor de FLITS redactie doen? Benader een van ons of stuur gerust een mailtje! Wij nemen wijn mee en doen de afwas!



EEN VROUW MET BALLEN EN EEN GLIMLACH

zomer 2021, Theo Heuzen

Ik ben ergens in de Vogezen als mijn bus een sportief geluid begint te maken. Een Harley Davidson-rijder betaalt goed geld om zo'n geluid te krijgen, ik om er vanaf te komen. Bij een paar garages was ik al geweest. Zonder succes. De benodigde onderdelen moeilijk te krijgen, geen tijd enzovoorts.

Ik kom graag bij garages en fietsenmakers als ik aan het rondtrekken ben. Het is mooi om de verschillen in aanpak te zien tussen een fietsenmaker die met witte handschoentjes werkt en degene die nauwelijks tussen de losse spullen door kan bewegen, maar wel alles weet te vinden. Of iemand zijn of haar gereedschap in mijn handen vertrouwt of omgekeerd ik mijn fiets in de zijne of hare. Of iemand iets wil doen dat ik wil maar hij/zij eigenlijk niet goedvindt. Of je langs een intake-balie moet of je zelf ook onder de auto mag kruipen. Hoe de werkers met elkaar omgaan. Dit soort levende structuur en cultuur vind ik interessant. Daarentegen kom ik dan weer minder in musea. In kerken wel, maar dat is logisch.

Bij een Fiat-garage heb ik geluk. Zij loopt in een blauwe overall, ligt onder een auto te sleutelen, zit aan de balie achter een computer. Een vrouw met spierballen en een glimlach. De baas gaat als een opperman in de bouw de benodigde onderdelen voor haar halen. Omgekeerd leiderschap. Een jongeman is de olie aan het ververset van een Peugeot. Met één oog ziet hij dat zij een bepaalde sleutel nodig heeft. In een vloeiende beweging tijdens zijn eigen werk pakt hij de sleutel en geeft die zonder een woord te zeggen aan haar. "Merci" knikt zij.

Mijn eigen garagist noemt mijn Volkswagenbus uit 2001 met een 3 liter V6-motor op benzine/gas en automatische versnelling de 'oude dame'. Met allures en grillen. De allures: veel vermogen, uiterst soepel, relatief stil en schoon. De grillen: minder robuust dan een diesel. Zij heeft een beheerste voet en zo nu en dan extra aandacht nodig. En in dit geval ook een stuk uitlaat. Deze vrouw in blauw geeft haar die aandacht. Met trefzekere en zorgvuldige bewegingen monteert zij het onderdeel. Ik zeg haar dat ik mijn garagist in Nederland zal vertellen dat de oude dame 'tres content' is met haar werk. Een hartelijk glimlach is mijn deel.



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





HET NIJMEEGSE VIERDAAGSE SYNDROOM



door Aaron

De pure Amsterdammers binnen SKITS is het wellicht al hun hele leven ontgaan, maar jaarlijks staan er bijna vijftigduizend deelnemers aan de start van het grootste meerdaagse wandelevenement ter wereld: de Nijmeegse Vierdaagse, een evenement waarbij deelnemers vier dagen lang vijftig kilometer te voet afleggen.

Van het evenement wordt door de regionale en landelijke media altijd uitgebreid verslag gedaan. Tijdens het wandelen worden tal van deelnemers geïnterviewd. Dezen lijken het altijd over twee dingen eens te zijn: de periode van de Nijmeegse Vierdaagse plus bijbehorende feesten is de mooiste week van het jaar en men moet zeker níét ongetraind deelnemen aan de Vierdaagse. Dat laatste vormde de inspiratie voor dit stuk (dat eigenlijk een verslag van de AmPa-poging van Erik en mijzelf had moeten worden); hetzelfde sentiment is namelijk binnen SKITS aanwezig, maar dan jegens de AmPa: God verhoede dat je in aanloop naar de AmPa niet minimaal vijftien uur per week op je zadel doorbrengt. Het liefst al vanaf januari.

Ik noem dit sentiment het Nijmeegse Vierdaagse Syndroom. Het is in feite niet meer dan een fixatie op uitgebreide training en voorbereiding voor een simpele, maar lange inspanning. Zo raadt de organisatie van de Vierdaagse deelnemers aan de training niet later te starten dan 21 weken voorafgaand aan het evenement. Ook binnen SKITS, en ik heb het dit jaar aan den lijve kunnen ondervinden, is er, zodra het woord eruit is dat een team zich heeft ingeschreven voor de AmPa, een overdreven focus op training en voorbereiding. Je kan niet

naar een social komen of je moet

verantwoording afleggen over waarom je naam toch zo verdacht weinig is voorgekomen in de feed van je Strava vrienden. Na de social haal je een pitcher en waar een dergelijke actie normaal gesproken met luid geschreeuw en gejuich wordt bejubeld, krijg je nu de vraag of dit wel past in de voorbereiding voor de AmPa.

Ik ontken zeker niet dat een goede voorbereiding en eindeloos veel uren op het zadel de tocht der tochten makkelijker of minder pijnlijk zullen maken. Ik beken ook dat ik nog nooit zelfs maar aan de start van noch de Vierdaagse noch de AmPa heb gestaan. Toch geloof ik dat wilskracht een veel bepalender factor is in het wel of niet uitlopen/-fietsen van beide evenementen. Zowel lopen als fietsen zijn zulke simpele bewegingen. Eet genoeg en blijf die bewegingen herhalen tot je bij in Nijmegen of Parijs aankomt. Mijn gevoel zegt dat het zo simpel is. Natuurlijk staan er bij de Nijmeegse Vierdaagse niet voor niks om de zoveel kilometer tenten waar deelnemers hun blaren kunnen laten verzorgen. En natuurlijk zal je tijdens de AmPa richting de Franse grens al niet helemaal comfortabel meer op je fiets zitten, maar met een flinke dosis wilskracht zal de finish altijd in zicht komen.



Er is één belangrijk verschil tussen de Nijmeegse Vierdaagse en de AmPa. De Vierdaagse kampt jaar in jaar uit met een limiet op het aantal deelnemers, omdat er meer inschrijvingen binnenkomen dan het parcours en de organisatie aankunnen. Bij de AmPa is dat sinds mijn (toegegeven, nog relatief korte) lidmaatschap niet zo. Dit jaar zouden Erik en ik het enige team hebben gevormd dat SKITS vertegenwoordigde. Dat zal een hoop redenen hebben, maar ik geloof dat wellicht één daarvan het Nijmeegse Vierdaagse Syndroom is. Ik denk dat het zou helpen als er een iets positievere en meer aanmoedigende sfeer rondom AmPa-deelnames zou komen. SKITSers zijn al jonge, fitte, gezonde en sportieve mensen- ik denk dat we allemaal naar Parijs kunnen fietsen. Dus doe volgend jaar mee en laat de training vooraf niet te veel een factor zijn!

Als ik volgend jaar huilend op de fiets naar Parijs zit, neem ik mijn woorden terug en beloof ik jullie een verslag ;)



TRAININGSROOSTER SCHAAATSEN

'22-'23

Trainingsrooster per 08-10-2022

Dag	Tijd	Training	Niveau	WAAR
Maandag	19:00 - 22:00	Social SKATE (SKITS only!)	Alle niveaus	Café JAAP & Jaap Eden Usbaan
Dinsdag	21.40 - 23.10u	Schaatstraining	Beginners en halfgevoerden	Jaap Eden Usbaan
Woensdag	7:00 - 8.45u	Schaatstraining	Gevorderden en snel	Jaap Eden Usbaan
Donderdag	16.30 - 18.00u	Schaatstraining	Alle niveaus	Jaap Eden Usbaan
Vrijdag	20.40 - 22.10u	Schaatstraining	Beginners en halfgevoerden	Jaap Eden Usbaan
Zaterdag	13:50 - 15:20	Schaatstraining	Alle niveaus	Jaap Eden Usbaan

22-10 eerste Marathen-cup
Kom de 22e aanmoedigen!

Zet nu
jouw
favoriete
training
suur in
je
agenda.



HYRO^{.nl} SPORTS



VERHUIJD

AMSTERDAM

Christiaan Huygensplein 10

400 meter vanaf Jaap Eden IJbaan

PER SEPTEMBER



DEVENTER

Zwaluwenburg 29

700 meter vanaf IJbaan De Scheg



ENSCHDE

Colosseum 90

20 meter vanaf IJbaan Twente

Leden van Skits krijgen bij ons 10% korting!

Alleen geldig op producten, niet geldig op aanbiedingen/acties en setprijzen.

JAN VAN DER HOORN

Schaatssport

Westkanaalweg 10e Ter Aar 0172602677



Dé schaats- en skeelerspecialist



Grote
voorraad,
snelle service
en een goed
advies

JANVANDERHOORN.NL

VAKANTIEVERHALEN

door Marre

Begin juli was het dan eindelijk zover: zomervakantie. De fiets moest en zou meegaan, en dat zorgde vlak voor de vakantie voor wat problemen. Mijn fiets had al het een en ander aan pech meegemaakt en was steeds weer gemaakt, maar met steeds weer roestende remkabels de bergen in leek me niet zo'n goed idee. Met heel veel geluk nog kort voor vertrek een andere fiets kunnen aanschaffen, waarmee ik wel veilig weer beneden kon komen.

1300 km, heel veel files en 16 uur later kwamen we aan in Toscane, waar het asfalt zo heet was dat het smolt en de 'frisse' bries je in een seconde oververhit maakte. Hier werd unaniem besloten dat het enige dat je overdag kon doen in het zwembad liggen was. Fietsen gingen we dan ook in de ochtend, tot half 10 sochtends brande de zon je nog net niet weg. De 'hittestage' was een goede voorbereiding op de rest van de vakantie.



Duomo Santa Maria del Fiore

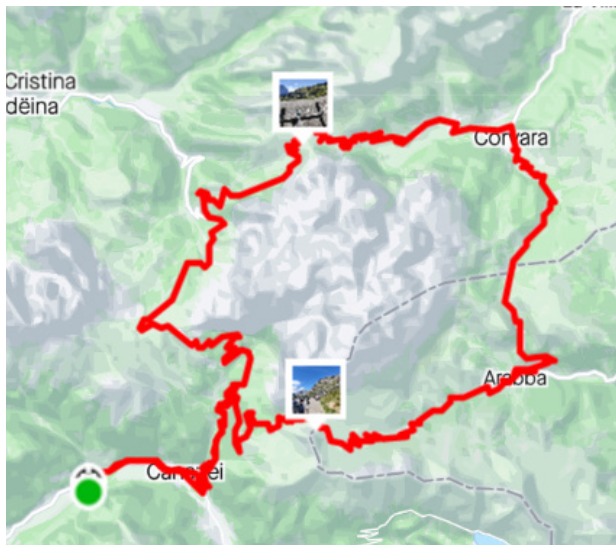
Castelforentino



San Gimignano



De week daarop besloten we af te koelen in de Dolomieten, waar het snachts op 1400 meter erg koud was in het tentje, maar overdag perfect fietsweer. Campitello di Fassa ligt vlakbij een heel gaaf rondje, de Sella Ronda. Dit rondje kent 4 beklimmingen, niet al te stijl, maar samen toch 2000 hoogtemeters. We besloten dit op ons gemakje te doen en hebben bijna 5 uur op de fiets gezeten, maar het continue uitzicht en een italiaanse pizza onderweg maakte de tocht zeker de moeite waard.



Passo del Manghen



Het einde van de vakantie kwam alweer in zicht, en om de terugreis wat korter te maken besloten we naar Zuid-Duitsland af te reizen. Hier stond ook een tochtje op de planning. De eerste helft van de route was goed gepland, en ging door heuvelachtig landschap, boerderijtjes, kerkjes en bossen, maar toen..

Het blijkt dat een racefiets in Duitsland niet altijd even praktisch is, waar je alleen keuze hebt tussen een honderdweg, een gravelpad of dezelfde weg terug. De terugweg hebben we alle mogelijke manieren geprobeerd om de 100 weg te vermijden, met mountainbike, gravel en stuiterpaden tot gevolg. Voortaan dus toch maar dezelfde weg terug, want nu had ik nieuwe binnen- en buitenbanden nodig. Volgend jaar dus toch de racefiets én de mountainbike mee op vakantie (ik heb een bus nodig).



HILLE PROBEERT

De Hofman methode

door Hille

Vandaag was het dan eindelijk tijd om te testen of het koude afdouchen van Wim Hof had gewerkt. Sinds een paar maanden douche ik namelijk koud af. Dat schijnt goed te zijn volgens wat een bepaald type mens, een soort hippie in het ijs, vind ik Wim altijd als hij gaat zwemmen. Maar na zo veel ziek, zwak en misselijkheidjes kon ik er niet meer omheen. Dus het werd koud afdouchen. Nu stond ik wel elke dag onder een koude douche, ik weet zeker dat de ijsberen dankzij mij het de komende jaren minder koud gaan hebben, ik douchte namelijk drie keer zo lang. Want om die knop van warm om te draaien naar koud, heb je wel even mentale voorbereiding nodig en ook een beetje uitstel gedrag, waar ik als student natuurlijk de beste in ben. Maar dan toch, na een krap halfuurtje stond ik dertig seconde onder die koude douche en probeerde er dan van te genieten. "Rustig ademen." Net zoals Wim Hof of Bob Ross. Mensen waar ik veel van kan leren. Vandaag was het dan tijd om te kijken of die dertig seconde koud douchen gewerkt hadden, of dat Spitsbergen voor niets nog meer was opgewarmd.

We begonnen de wandeling vanuit het huisje en namen de hond van de boer mee. Voor het geval we in het meertje kramp zouden krijgen, kon de hond gaan blaffen naar de helicopters die voorbij kwamen voor andere toeristen met rare plannen. Na een kwartiertje lopen, begon ik een lichte drukpijn op mijn hiel te voelen. Zo'n gevoel dat je ook krijgt bij de mooiste sport ter wereld, al hoewel dit gedeelte minder leuk is. Dat gevoel werd steeds sterker. Nog 3 uur te gaan en nu al beginnende blaar en de beginneling werd al snel een expert. Ja, ik bedacht nu dat wielrenskokken dus echt bedoeld waren voor wielrennen. Maar daar op nog geen eens 1/8 van de berg had ik er weinig aan. Dus tape erop gedaan. Steunzolen erin. Steunzolen eruit. Thermopeen sokken onder je wielrenskok. Thermopeen over de wielrenskok, maar niets mocht helpen. Blaar bleef blaar. Het enige wat kon helpen was een andere sok, een echte wandelsok. Helaas had ik die niet, naja niet om mijn voet. Er was wel iemand met zo'n sok, dus even wisselen en ik liep, helaas nog niet pijnloos, verder met rechts een gele en links een roze sok.



We kwamen na een langer zware klim boven aan. Zweet droop van je haren af, dat noemen sommige mensen vies, andere vinden het fijn, dan kan je thuis weer wat extra chips met zout eten om je zout voorraad aan te vullen, die je tijdens het wandelen was verloren. Ik bevind me ergens tussen die twee uitspraken. Maar goed, bezweet op 2500 meter hoogte aankomen met een lekker koud briesje en een zonnetje dat natuurlijk net achter de wolken verdwijnt, zorgde er voor dat ik enig moet nodig had om het water in te springen. Gelukkig kon ik er net zo lang over doen om mij mentaal voor te bereiden omdat de ijsberen hier niet veel van merkte. Alleen onze kleine zwarte beer werd wat ongeduldig, dus snel bikini aan en lekker het water in. Ik hoor je nu denken; "Lekker?! Een bergmeertje op 2500 is lekker?!" Naja nee, je hebt gelijk. Van lekker was geen sprake. Je huid op de voeten tintelde. Je tenen waren al bevroren na je eerste seconde en alles in je lijf schreeuwde: "Eruit!!!" En dan moet jij denken aan rustig blijven ademen, want dat had onze vriend Wim ons geleerd. Nou, dat rustig was een probleem en dat ademen was ook een klein probleem. Zeker toen ik al schaatsend dieper het water in kwam. Dit moest schaatsen, omdat alles in het leven natuurlijk



STAPPENPLAN WEDSTRIJDEN RIJDEN

Wanneer ik dit schrijf is het 8 september, dat betekent dat het nog precies een maand duurt voor we onze eerste training op onze geliefde ijsbaan hebben. Naast trainingen komen ook de wedstrijden er weer aan. Dit kan soms wat onduidelijk geven. Welke licentie moet je nemen? Hoe meld ik me aan en wanneer zijn die wedstrijden eigenlijk? In dit stuk vertel ik je daarom meer hierover. De informatie komt natuurlijk ook op onze site te staan, mocht je deze FLITS kwijtraken. Hieronder volgt een stappenplan voor wedstrijden.

Stap 1: Bekijk welke licentie bij jou past. Wil je alleen een meedoen met een Interuniversitair Toernooi of een Nederlands Studenten Kampioenschap¹ (IUT / NSK) neem dan alleen een wedstrijdlicentie, wil je ook wedstrijden rijden op de Jaap Eden baan, neem dan ook een wedstrijdkaart. Hieronder staat meer informatie hierover:

Optie 1. Daglicentie: met een daglicentie kun je eenmalig meedoen aan een select aantal wedstrijden. Dit zijn de IUTs (Inter Universitaire Toernooien) en NSKs (Nederlandse Studenten Kampioenschappen) en met ons eigen clubkampioenschap (CK) en clubavond. Je kunt maximaal drie maal per jaar een daglicentie aanvragen. Een daglicentie aanvragen dien je zelf te doen bij de KNSB.

Optie 2. Wedstrijdlicentie: met alleen een wedstrijdlicentie kun je aan dezelfde wedstrijden meedoen als met de daglicentie (IUT's, NSK's, het CK en de clubavond). Het verschil is dat je met de wedstrijdlicentie een jaar lang onbeperkt mee kan doen aan deze wedstrijden.

LET OP!!! Heb je twee keer meegedaan aan een IUT of een NSK, dan betaalt SKITS 25% van jouw wedstrijdlicentie terug.

Optie 3. Wedstrijdkaart + wedstrijdlicentie: als je naast een wedstrijdlicentie ook nog een wedstrijdkaart aanschaft, dan kun je naast de genoemde wedstrijden (IUT's, NSK's, CK) ook nog meedoen aan de langebaan en marathonwedstrijden op de Jaap Eden baan. Je dient een wedstrijdkaart altijd te combineren met een wedstrijdlicentie. De wedstrijdkaart bevat geen trainingsuur, dus deze (eventuele) toegangskosten voor trainingen vallen buiten de prijs. De wedstrijdkaart kun je hier via SKITS bestellen door bij 'Type Abonnement' 'Wedstrijdkaart' te selecteren.

Optie 4. Wedstrijdabonnement + wedstrijdlicentie: met deze combinatie krijg je een jaar lang toegang tot een geselecteerd KNSB Trainingsuur, plus de mogelijkheid om deel te nemen aan alle wedstrijden: marathon, langebaan en overigen (IUT's, NSK's, CK). Het

wedstrijdabonnement kun je hier via SKITS bestellen door bij 'Type Abonnement' 'Wedstrijdabonnement' te selecteren.

Langebaanwedstrijden

Met "optie 3" en "optie 4" kun je aan langebaanwedstrijden van de KNSB meedoen. Er zijn vooral 'open inschrijvingen' waardoor het mogelijkheid wordt geboden om de enthousiaste schaatser veel wedstrijden te laten rijden, werkelijk komt het er op neer dat je bijna elke week de gelegenheid hebt om een langebaanwedstrijd te rijden! Bij deze wedstrijden kun je zien hoe de conditie en techniek ervoor staan en je seizoenstijden en PR's verbeteren.

Marathonwedstrijden

Wanneer "optie 3" of "optie 4" op jou van toepassing is, kun je meedoen aan marathonwedstrijden. Tijdens het schaatsseizoen worden iedere woensdagavond tussen 21:00 en 23:00 uur marathonwedstrijden verreden. Elke week rijden er drie of vier categorieën; je kunt dus elke twee weken aan een marathonwedstrijd meedoen. Marathonschaatsen is ontzettend leuk! Je wordt behendig van schaatsen in een peloton.

Daarnaast is het ook goed voor de duurconditie en gaat het ook nog eens erg hard door de binnenbocht. Het weer moet wel heel slecht zijn willen er geen SKITSers zijn om je aan te moedigen. Voor de marathonwedstrijden op de Jaap Eden is er voorafgaand aan de eerste wedstrijd een mogelijkheid tot inschrijven.

Als je al veel ervaring hebt met het schaatsen van marathonwedstrijden is het ook mogelijk om naast deze Amsterdamse baanmarathons deel te nemen aan het gewestelijke zes-banen toernooi. Hieraan kun je alleen meedoen bij voldoende niveau, dus als je de grens van 2.20 op de 1500 meter bent gepasseerd. Voor het zes-banen toernooi kun je je inschrijven voorafgaand aan de eerste wedstrijd marathonwedstrijd op de Jaap Eden baan.

Let op! Het is verplicht een **transponder** en een goedgekeurde helm te dragen tijdens de marathonwedstrijden.

¹Dit zijn wedstrijden georganiseerd door andere studenten schaatsverenigingen en alleen bedoeld voor studenten.

²Een transponder is een apparaat die meet wanneer jij over de finish komt. Je kan deze bestellen bij My Laps Speedhive. <https://speedhiveshop.mylaps.com/active-sports.html>.

Stap 2: Check of je actief lid bent bij mijn KNSB. Ben je dit niet, stuur dan een mailtje naar schaatsen@skits.nl

Stap 3: Log in met je lidnummer en je wachtwoord bij mijn KNSB.

Stap 4: In Mijn KNSB kies je in het menu voor 'Mijn gegevens'.

Stap 5: Ga naar het blokje 'Wedstrijdlicenties' en selecteer 'toevoegen' rechtsboven in dit blokje.

Stap 6: Selecteer je gewenste wedstrijdlicentie en kies de gewenste ingangsdatum.

Stap 7: Selecteer 'toevoegen' en betaal online je wedstrijdlicentie.

Stap 8: Na betaling vind je de registratie van jouw wedstrijdlicentie direct terug in het blokje 'Wedstrijdlicenties'. Er is geen downloadmogelijkheid van de gegevens.

Stap 9: Let op: controleer of de discipline waarin je wilt deelnemen aan wedstrijden een wedstrijdcategorie toont in Mijn KNSB, voeg eventueel je discipline toe.

Wil je naast een wedstrijdlicentie ook een wedstrijdkaart² volg dan volgende stappen, wil je alleen een wedstrijdlicentie ga dan naar stap 13.

Stap 10: Ga naar de SKITS-site en log in.

Stap 11: Ga naar Schaatsen --> wedstrijden --> aanvraag wedstrijdabonnement + wedstrijdkaart '22 – '23.

Stap 12: Vul je gegevens in en verstuur.

Stap 13: Bekijk het wedstrijdrooster.

Wedstrijdkaart: Kijk op schaatsen.nl voor de wedstrijden.

Wedstrijdlicentie: Kijk op het rooster van de NSSU voor de wedstrijdkalenders. Het voorlopige rooster volgt op de volgende pagina

Stap 14 (optioneel): Neem deel aan de App-groep voor de eerstvolgende wedstrijd. De link kan je op de site vinden. In dit geval is het 29 oktober speciELS

IUT op de Uithof. In deze appgroep delen we alle informatie m.b.t deze wedstrijd.

LET OP! Deze appgroep is alleen bedoeld voor de IUT's en NSK's. Dit zijn bovenstaande wedstrijden (zie rooster) en dus niet de wedstrijden op de Jaap Eden Baan (met uitzondering van het NSK-marathon).

Stap 15: Wanneer de inschrijvingen geopend zijn, schrijf je je in. (informatie hierover volgt op de site en in de app-groep).

Stap 15.1: Inschrijven via schaatsen.nl (alleen als je een wedstrijdlicentie hebt).

Stap 1: Ga naar inschrijven.schaatsen.nl

Stap 2: Kies welke categorie je wil. (Bijna altijd lange baan).

Stap 3: Kies de baan uit, waar jij een wedstrijd wil rijden.

Stap 4: Hier verschijnen alle wedstrijden die op deze baan georganiseerd worden.

Stap 5: Klik de wedstrijd aan die jij wil rijden en lees de informatie door.

Stap 6: Scroll naar onderen kijk bij jouw leeftijdscategorie voor welke afstanden jij je kunt aanmelden.

Stap 7: Klik op het kopje inschrijven.

Stap 8: Vul je KNSB relatienummer in.

Stap 9: Wanneer je dit gedaan hebt klik je op verder met relatienummer.

Stap 10: Kies je afstand uit die je wil rijden.

Stap 11: Klik op inschrijven.

Stap 12: Bevestigen, betaal je wedstrijd

Stap 13: Je krijg een mailtje dat je bent ingeschreven

Stap 16: Schaatsen en genieten!

[Lees verder op de volgende pagina](#)

²<https://mijn.knsb.nl/profiel>

Optie 3.

² Een transponder is een apparaat die meet wanneer jij over de finish komt. Je kan deze bestellen bij My Laps Speedhive. <https://speedhiveshop.mylaps.com/active-sports.html>.

WEDSTRIJDROOSTER

<i>Datum</i>	<i>Wedstrijd</i>	<i>Vereniging</i>	<i>Ijsbaan</i>
29 okt.	SpeciELS IUT	D.S.S.V. ELS	De Uithof
26 nov.	Braga Sprint Cup	Braga	Ireen Wust Ijsbaan Tilburg
27 nov.	Iut Massastart	Isis	Ijssportcentrum Eindhoven
03 dec.	NSK-Marathon	SKITS	Jaap Eden Ijsbaan
17 dec.	NSK Sprint	Softijs	De Vechtsebanen
18 dec.	NSK Sprint	Softijs	De Vechtsebanen
14 jan.	NSK Allround	Skeuvel	Twente
15 jan.	NSK Allround	Skeuvel	Twente
11 feb.	NSK Afstanden	G.S.S.V Tjas	Groningen, Kardinges
12 feb.	NSK Afstanden	G.S.S.V Tjas	Groningen, Kardinges
18 feb.	Skeuveltoernooi	Skeuvel	Twente
19 feb.	Skeuveltoernooi	Skeuvel	Twente
11 mrt.	SOFTELS IUT	ELS en Softijs	Nu nog onbekend
18 mrt.	Final Races	N.S.S.S.V. Lacustris	Nijmegen, Triavium

Ik hoop jullie hiermee voldoende te hebben informeert. Zoals je bij stap 1 kon lezen betaald SKITS 25% van je wedstrijdlicentie terug als jij twee keer meegedaan hebt met een IUT of een NSK. Ik verheug me op een mooi schaatsseizoen, met veel wedstrijden waar SKITSers aan de start staan. Mocht je na dit stuk nog vragen hebben over wedstrijden, verneem ik het graag.

Hille Steenhuis





Wie zijn deze

SKIDS?



De antwoorden vind je onderaan pagina 26!