

IN DIT NUMMER

Vaste informatie/adressen/telefoonnummers	1
Voorwoord	3
Tee Cee talk	
Mededelingen van de technische commissie	5
Rondje 32 ⁵	10
Wedstrijduitslagen	13
Seizoensranglijsten '09/'10	18
41 Poelster Bosloop	23
Kalender 2009/2010	24
Schaatskleding	24
Doe-weekend Z-Limburg	25
Poelster Fietstoertochten	28
VPoelsterteam naar Ven24cancer	29
Schaatsen met afstand	30
Aanvraagformulier recreatieschaatsen 2010/2011	33
Aanvraagformulier trainingsabonnementen en licentie	34

Het volgende nummer van De Poelstem verschijnt eind september Kopij voor dit nummer kan tot uiterlijk(!) woensdag 8 september worden aangeleverd bij de redactie.

**Houd ook regelmatig de website in de gaten;
www.poelster.nl is steeds actueel!**

Voorwoord



Beste leden,

Het zit erop. Het schaatsseizoen is weer voorbij. Wat een fantastische winter was het weer. De A.S.V. Poelster heeft werkelijk bol gestaan van activiteiten. Wat mogen we er met elkaar trots op zijn dat wij dit allemaal kunnen en mogen doen.

Voor wie niet op de baantjesavond aanwezig was, gebruik ik deze inleiding om een klein inkijkje te geven over waar we als bestuur momenteel heel druk mee zijn. Wij willen ons namelijk nóg meer manifesteren in het Amstelveense en wel door middel van een landijsbaan.

Steeds vaker namelijk horen wij dat de gemiddelde inwoner van Amstelveen nauwelijks tot niet van ons gehoord of gezien heeft. En dat terwijl wij de enige “partij” zijn in Amstelveen die verstand heeft van ijs, alles wat daarom heen “speelt” én bovendien ook nog eens na twee van zulke echte winters.....

Dit is dus heel opmerkelijk als je kijkt naar onze aansprekende prestaties op de ijsbanen, onze bestuurlijke activiteiten en zelfs de ijsbaan op het Stadshart. “Men kent” ons nog steeds niet. En dat is uiteindelijk niet goed voor de continuïteit van onze club en onze activiteiten.

Wij willen dus meer gebruik kunnen maken van de ijsmogelijkheden in Amstelveen en dan met name op en bij de Poel in de buurt van ons clubhuis. Op de Poel is een verhaal apart, maar een landijsbaan op een landje vlak voor ons clubhuis moet verandering kunnen brengen in onze onbekendheid als sportclub in Amstelveen. Zo’n landijsbaan kunnen wij namelijk “zo” draaien: wij zijn daar namelijk goed in, we hebben zo’n 60 vrijwilligers die graag willen helpen, we hebben een schitterende verlichting, een prachtige Koek en Zoop en nogmaals wij hebben verstand van ijs!

Daarnaast hebben wij de afgelopen jaren kunnen zien dat het schaatsen op de Poel onder de noemer van de club best lastig was. In Amstelveen zien ze ons op die momenten als dé autoriteit op het gebied van natuurijs en dat geeft druk en verantwoordelijkheid om op de Poel tot activiteiten te komen onder de verantwoordelijkheid van de club. We gaan daarover de komende tijd met de KNSB praten om onze verantwoordelijkheid maar ook aansprakelijkheid in deze goed te kunnen bepalen respectievelijk te beperken. Maar voor de goede orde: wij zullen onze activiteiten altijd bepalen “binnen” de adviezen en regels die de KNSB aan haar leden voorschrijft in geval van en voor het organiseren van activiteiten op natuurijs. We houden jullie hierover op de hoogte.

Maar als we deze discussie willen “omzeilen” én om zeker niet meer alleen afhankelijk te zijn van natuurijs op de Poel, willen we dus nog veel liever een landijsbaan.

We hebben daarover inmiddels contacten met de fractie van de VVD, met de Amsterdamsche IJclub, de projectcommissie A9 en vele anderen. Aije is nu bezig met een grondwerkbedrijf voor indicatieve prijsopgaves en de planning is om voor de zomer een presentatie in ons clubhuis te organiseren voor de politiek, college Amstelveen, belangstellenden, leden en pers. In deze presentatie zullen wij onze plannen ontvouwen voor een landijsbaan, hoe wij dat kunnen organiseren, de kosten et cetera.

Hoewel jullie op deze bijeenkomst ook welkom zijn, zullen wij ook tijdens onze jaarvergadering in juni de presentatie doen. Dus komt allen dit keer!

Maar eerst gaan we voorlopig fietsen. Afgelopen woensdagavond met meer dan 30 leden, daarna op maandagavond met zo'n 12 leden en daarnaast zijn er alweer tal van toertjes gepland. En dan vergeet ik nog onze groep door de week! We gaan ons dus niet vervelen.

Heel véél plezier toegewenst de komende maanden, veel mooi weer en als ik jullie niet meer zie of spreek de komende tijd op de fiets, mede namens alle andere bestuursleden alvast een héél fijne vakantie gewenst en hopelijk weer gezond en al tot in oktober op de ijsbaan!

Met vriendelijke groeten,

Ton Post,
voorzitter De Poelster.

Tee Cee Talk

Mededelingen van de technische commissie

Inschrijving voor het nieuwe seizoen

In dit Poelstemnummer treffen jullie de aanvraagformulieren voor het seizoen 2010-2011 aan. Deze formulieren zijn ook geplaatst op de Poelsite (aanmelden langs die weg heeft de voorkeur).

De weergegeven tijden zijn onder voorbehoud. Het bestuur van de Jaap Edenbaan evalueert namelijk in de ijsloze periode de ijsbezetting van het afgelopen seizoen. Daaruit kunnen aanpassingen voortvloeien. De nieuwe tijden worden pas definitief vastgesteld aan het begin van het nieuwe seizoen.

Je mag er echter van uitgaan dat de meeste tijden ongewijzigd blijven. Natuurlijk laten we het zo snel mogelijk weten, als er wijzigingen zijn aangekondigd.

Vul vooral ook je e-mailadres in. Dan kunnen we jullie in het nieuwe seizoen rechtstreeks belangrijke berichten sturen.

Advies: Opgaven indienen voor 1 juni, dus wacht **niet** met invullen tot na je vakantie(s).

Procedure voor aanvraag van de abonnementen voor het seizoen 2010-2011

Elders in deze Poelstem zijn twee soorten inschrijfformulieren opgenomen, te weten:

- Abonnementsaanvraag voor de KNSB-uren. Dit formulier is bestemd voor de licentiehouders en zij die dat willen worden. Het geeft recht op training op de zogenaamde KNSB-uren; dit zijn uren die door de KNSB worden gehuurd van Jaap Eden. De capaciteit wordt vervolgens verdeeld onder de clubs. Deze verdeling gaat uit van de afgenomen abonnementen van het vorige seizoen, maar gebeurt toch vooral op basis van de aanvragen die bijtijds voor het nieuwe seizoen worden ingediend.

Overbodig te melden dat je dus snel moet inzenden. Niet alleen verlaag je zo de kans op “vergeten”, maar ook vergroot je daarmee je kansen op een plek. We hebben de sluitingsdatum op 1 juni gesteld. Niet tijdig aangevraagd, betekent achter aansluiten en een grote kans op niet-schaatsen.

- Abonnementsaanvraag voor het recreatieschaatsen. Dit formulier is bestemd voor degenen die (al of niet onder begeleiding) op een van de recreatie-uren willen schaatsen. Ook hier geldt: verdeling op basis

van bijtijds ingeleverde aanvragen. Hiervoor geldt eveneens als sluitingsdatum 1 juni.

NB: Het recreatieschaatsen staat ook open voor jeugdleden van 12-16 jaar.

Toewijzingsbeleid:

Als er meer aanvragen binnen komen dan we plekken hebben, dan hanteren we de onderstaande uitgangspunten voor de toewijzing.

Deze zijn:

- degenen die op tijd hun aanvraag inleveren gaan voor
- eerste abonnement gaat voor tweede abonnement
- mate van inzet voor de club
- verenigingsgezindheid; d.w.z. ben je alleen ijsconsument, of vind je ook de club belangrijk
- talent
- deelname aan wedstrijden
- deelname (dat wil zeggen met je medepoelsterren) aan trainingen)
- leeftijd
- nieuw lid, dan wel reeds lid of al lid geweest.

Voor degenen die zich afvragen “Waarom gaat jeugd niet altijd voor?”, het volgende antwoord. Wij stellen dat de jeugd zeker een hoog belang heeft, maar niet altijd de voorkeur kan hebben. Het mag niet ten koste gaan van leden die al langer lid zijn en hun verenigingslidmaatschap belangrijk vinden.

Zomertraining

Het kwam de afgelopen jaren steeds meer aan de oppervlakte, het besef dat een Poelsterlid een speciale beleving van het begrip “zomer” heeft. Zij noemen de tijd van het jaar buiten de schaatsmaanden oktober-maart, zomer.

We moeten dus vaststellen dat zomertraining inhoudt: het verrichten van sportieve inspanningen in clubverband, in de maanden april-september. De gevolgen zijn duidelijk waarneembaar: het ijs is nog niet gesmolten of je komt ze, al inspanningen plegend, allerwegen tegen, de Poelsterren. Voor een mogelijk nog onwetend deel der poelsternatie, volgt hieronder een toelichting op onze poelsterzomerinspanningsoefeningen.

Het Poelster zomermenu luidt:

1. De bostraining

Dit is de klassieke zomertrainingsvorm voor schaatsers, en vindt plaats in het Amsterdamse bos. De elementen in deze training zijn:

Hardlopen, conditie-oefeningen, specifieke schaatsgerichte oefeningen. Ook het onderbinden van skeelers kan aan de orde komen.

2. De fietstraining

Ja, wie er nu nog niet meefietst, moet eens bij zichzelf te rade gaan of zij/hij nog wel poelsterspoort. We spreken inmiddels niet meer van fietsgroepen, maar van fietspelotons. Veiligheid is daarbij meer dan ooit een erg belangrijk aspect. Dit komt tot uiting in de manier van rijden, het (verplicht) dragen van een helm, en het beschikken over verlichting.

3. Skeelertraining

We kennen nog geen specifieke skeelertrainingsgroepen.

Wel doet een aantal (jeugd)Poelsterren mee aan de vrijdagavondskeelertraining bij de Ouderkerker plas. Dit is een gezamenlijke activiteit van meerdere schaatsverenigingen.

Wil je graag skeeleren of ben je al bezig met een groepje, laat dit dan even weten aan Bob schrage: tcommissie@poelster.nl.

En dan nu de details:

De Bostraining

* Jeugdgroep:

Locatie: Het Amsterdamse Bos, startpunt is Clubhuis Poelzicht.

Tijdstip: Elke maandagavond van 17:30 – 19:00 uur.

Doelgroep: In principe voor de jeugd rond 14-15 jaar, dat wil zeggen jonger mag, maar ook ouder. Als je je maar thuis voelt, dan is het prima. De bostraining staat in beginsel open voor jeugd die in het winterseizoen op de KNSB-uren traint of gaat trainen.

Als je bij deze groep wil aansluiten, meld je dan aan bij Petra Simons, via email (wedstrijden@poelster.nl) of telefoon (0299-351234). Wensen en vragen kunnen ook aan Petra worden gemeld.

* Volwassenengroep

Locatie: Het Amsterdamse Bos, bij het grote kinderbad, of Clubhuis Poelzicht.

Tijdstip: Twee dagen in de week, op donderdagavond en zondagmorgen; definitieve tijden en verdeling bos/clubhuis nog af te spreken door de groep in overleg met de trainer.

Doelgroep: In principe is deze bos- en huistraining voor de meer fanatieke wedstrijdrijd(st)er. Maar ook hier geldt, als je je maar thuis voelt, dan is het prima.

De training is niet vrijblijvend: meedoen is komen.

Belangstelling? Meld je bij Cor Zwaal 6471770, e-mail dezwaaltjesjes@hetnet.nl.

Let wel: Alleen doorgang indien er voldoende deelnemers zijn.

De Fietstraining

Doelgroep: De fietstraining staat open voor Poelsterren vanaf ongeveer 18 jaar.

Dit is geen harde limiet, als je goed kunt meekomen, en veilig (v)rijdt, dan ben je van harte welkom. In de praktijk zien we deelname vanaf 15 jaar zonder bovengrens.

Er zijn vier fietstrainingsgroepen actief:

* De Maandaggroep, begeleiding: Jan Hogenhout.

Mocht je bij deze groep willen aanhaken, meld je aan de start. Eerst meer weten? Bel Jan, telefoon: 020-6451506. Snelheidsindicatie:

Gemiddelde rond 30 km/uur, met uitschieters naar 40 km/uur.

Startlocatie: (Eind)busstation aan de Gondel in Amstelveen
Waardhuizen.

Tijdstip: Elke maandag vanaf 19:00 uur.

Eerste keer was: Maandag 29 maart 2010.

* De Woensdaggroep1, begeleiding: Erik Vermist.

Mocht je bij deze groep willen aanhaken, meld je aan de start.

Eerst meer weten? Bel Bob Schrage, telefoon: 020-6452126.

Snelheidsindicatie: Gemiddelde ruim 30 km/uur, met uitschieters tot bij de 50 km/uur.

Startlocatie: Poelzicht.

Tijdstip: Elke woensdag vanaf 19:00 uur; later in het seizoen vanaf 19:30 uur. Eerste keer was: Woensdag 7 april 2010.

* De Woensdaggroep2, begeleiding: John Backer, Ton Vrolijk.

Mocht je bij deze groep willen aanhaken meld je aan de start.

Eerst meer weten? Bel Bob Schrage, telefoon: 020-6452126.

Snelheidsindicatie: Gemiddelde rond 30 km/uur, met uitschieters naar 40 km/uur.

Startlocatie: Clubhuis Poelzicht.

Tijdstip: Elke woensdag vanaf 19:00 uur; later in het seizoen vanaf 19:30 uur. Eerste keer was: Woensdag 7 april 2010.

* De Overdaggroep, begeleiding: Wim Schenk.

Deze fietsgroep trapt in de rondte op de middagen. Mocht je je daarbij kunnen aansluiten, bel Wim, telefoon: 020-6456526.

Snelheidsindicatie: Gemiddelde 28 tot 30 km/uur, meestal constant tempo.

Startlocatie: ClubhuisPoelzicht.

Tijdstip: Elke maandag en een nog te bepalen dag, vanaf 13:30 uur.

Jeugdtoernooi in Deventer

Ook dit jaar ontvingen we een uitnodiging voor deelname aan het Sportief Oost-Nederland Toernooi te Deventer.

Zaterdag 27 februari 2010, bleek echter een druk bezette datum. Naast de al dunne spoeling in verband met de krokusvakantie, stonden op deze dag ook nog allerlei speciale wedstrijden op de agenda. En aangezien onze talenten ook daarvoor waren uitgenodigd, konden we geen ploeg (drie meisjes en drie jongens in de klassen pupillen A, B en junioren C) samen stellen.

Poelsterkleding

De afgelopen maanden zijn er meerdere kledingnieuwsflitsen het net opgeslingerd. Aan de bestelde fietskleding wordt al geknipt en genaaid. Voor de schaatskleding is de besteltermijn verlengd tot 25 april. Heb je dit alles gemist, probeer dan snel of de kledingcommissie nog iets voor je kan doen (kleding@poelster.nl).

Inmiddels zijn er ook Poelsterren die zoveel spierontwikkeling hebben, dat de kleding te krap is geworden. Anderzijds zijn er ook Poelsterren die door het rollebollen met dr. Frank sterk zijn vermagerd.

Beide groeperingen willen wellicht hun niet meer passende kleding ruilen of verkopen.

Daarvoor is onze eigen Poelster Marktplaats DE geschikte plek.

Te vinden op de Poelsite, via een klik naar het Poelster forum. Op de Poelsite startpagina, in het menu links, onderin, staat de verwijzing: G-boek/Marktplaats.

Bob Schrage

Rondje 32⁵

Het seizoen zit er weer op en het is weer tijd voor een terugblik, maar ook nog aandacht voor de wedstrijden van de afgelopen periode. Het hoogtepunt van dit jaar was ongetwijfeld de overwinning van Rhian Ket op de 1500m bij het NK afstanden dat al vroeg in het seizoen in Thialf werd gehouden.

Door deze overwinning plaatste Rhian zich voor de Wereldbekercyclus 1500 m en het Olympisch kwalificatietoernooi. Helaas kon Rhian de goede vorm niet vasthouden en slaagde hij er niet in zich te plaatsen voor de Olympische spelen.

Langebaan

Door de pupillen en junioren is er dit seizoen met grote regelmaat deelgenomen aan de wedstrijden op de Jaap Edenbaan en werd er regelmatig deelgenomen aan wedstrijden in Heerenveen (Baancommissie, Schaatscircuit.nl). Bij de pupillen en junioren verschenen met name Renata Velthuijsen DB1, Wiebe Stassen HPA, Victor Velthuijsen HC1 en Matthew Overste HC1 veelvuldig aan de start en verbeterden met grote regelmaat pr's en clubrecords.

Bij de senioren en masters was de deelname aan de baanwedstrijden niet erg groot. Veelrijders waren Sandra Burgerhout en René van Zessen. Ook zij verbeterden met grote regelmaat hun pr's en Sandra heeft bij de dames senioren, met uitzondering van de 100 en 300m, alle records op haar naam staan. Ook René van Zessen H50, heeft zich dit seizoen spectaculair verbeterd en nam op de 700m het clubrecord van Cor Zwaal over.

Als Chris van Bijlert de telling goed heeft bijgehouden, wie ben ik om daaraan te twifelen, zijn er dit seizoen 290 pr's, 17 clubrecords en 3 baanrecords gereden door de leden van de Poelster.

Hieronder volgt een overzicht van de belangrijkste wedstrijden uit de afgelopen maanden.

Datum: 6 feb. '10 Groningen, VPZ pupillentoernooi

Het VPZ pupillentoernooi is het officiële NK Pupillen waaraan alleen op uitnodiging, kan worden deel genomen. Dit jaar hadden naast Wiebe Stassen (HPA) die al voor de 3^e of 4^e keer bij deze wedstrijd aan de start

verscheen en ook al op het podium heeft gestaan, ook Ilse de Ruiter (DPC) en Karel Scheepstra (HPC) aan de start. De beste prestatie kwam op naam van Wiebe die 8^e werd en op de 1000m een clubrecord reed, 1:31.41. Ilse eindigde op plaats 17 en Karel werd 10^e.

Datum: 13 feb. '10 Hoorn, Clubkampioenschap

Het clubkampioenschap was door de baancommissie gepland in de week van de voorjaarsvakantie. Reden voor de technische commissie om uit te wijken naar de baan in Hoorn, waardoor er veel meer rijders en rijdsters deel konden nemen aan het clubkampioenschap. De TC werd beloond, een behoorlijk aantal deelnemers en flink wat pr's. Bij de kampioenen veel bekende gezichten, maar ook wat nieuwkomers, zie onderstaand overzicht:

Dames	Cat.	Heren	Cat.
		Enzo Leijnse	HPF
		Martijn Vermist	HPD
Ilse de Ruiter	DPC	Karel Scheepstra	HPC
Rianne Rolfes	DPB	Sjors Verhoogt	HPB
		Wiebe Stassen	HPA
Lisa Leijnse	DJC	Matthew Overste	HJC
Renata Velthuisen	DJB	Derk Abel Beckeringh	HJB
		Sander van Iersel	HJA
Sandra Burgerhout	DS	Johan van den Braber	HS
Heleen Vrolijk	DM	Pieter Boss	HM

Datum: 2 mrt. '10 Heerenveen, Amstelbocht met Andantino bv in Thialf

Er was ruimte bij de door Amstelbocht in Thialf georganiseerde wedstrijd en Petra Simons was erin geslaagd voor de Poelster een aantal startplekken te bemachtigen, waardoor een aantal pupillen voor het eerst in Thialf aan de start kwamen, hetgeen natuurlijk een aantal pr's opleverde. De beste prestatie kwam op naam van Wiebe Stassen (HPA) die zowel op de 500 als op de 1500m een clubrecord reed. Op de 500m kwam hij tot 44.67 en de 1500m beëindigde hij in 2:17.63.

Datum: 20 mrt. '10 Amsterdam, Kampioenschap van Amsterdam

In totaal 17 Poelsterrijders en rijdsters hadden een uitnodiging ontvangen voor deelname aan de wedstrijden om het kampioenschap van Amsterdam. Met name de pupillen deden het goed, maar liefst 4 Poelsterren mochten zich laten kronen tot kampioen van Amsterdam, te weten:

Enzo Leijnse	HPF
Martijn Vermist	HPD
Karel Scheepstra	HPC
Wiebe Stassen	HPA

Wie de jeugd heeft, heeft de toekomst.

Datum: 21 & 22 mrt, '10 Heerenveen. NLSchaats Sprintvierkamp

Ter afsluiting van het seizoen trok de harde kern van de Poelsterwedstrijdrijders en rijdsters nog een keer naar Heerenveen om deel te nemen aan een sprintvierkamp. Het seizoen is lang geweest, maar toch waren er weer goede prestaties, pr's en een clubrecord. Het clubrecord kwam op naam van Sandra Burgerhout (DSB) 1000m 1:30.93, terwijl Victor Velthuisen en René van Zessen beide drie keer een pr verbeterden. Matthew Overste kwam op 1000m voor het eerst onder de 1:30 met zijn tijd van 1:28.69. Frank v.d. Pijl die dit seizoen door verblijf in het buitenland maar aan een beperkt aantal wedstrijden heeft deel genomen, kwam, ondanks een gebrek aan wedstrijdritme, toch nog tot 1:21.63.

Marathon

Ook bij de marathons op de baan deed de Poelster van zich spreken met twee overwinningen in het eindklassement. Wiebe Stassen won bij de Pupillen en Hans de Jong was de onbetwiste kampioen bij de M3. Wiebe won 8 keer en werd 1 keer derde. Hans deed het wat rustiger aan, hij won één maal, met een ronde voorsprong, en eindigde in de andere wedstrijden in de top. Zijn laagste klassering was plaats 6.

Er deden dit jaar weinig Poelsterdames mee aan de baancompetitie. Roos Ikelaar, dit jaar voor het eerst uitkomend voor de Poelster pakte bij de D3 regelmatig haar puntjes en in de laatste wedstrijd pakte Jacqueline Hugtenburg haar eerste puntje van het seizoen.

Sandra Burgerhout moest, geplaagd door rugproblemen, dit jaar de marathoncompetitie aan zich voorbij laten gaan. Of er meer dames gereden hebben weet ik niet, als dat zo was haalden zij geen punten en kwamen niet in de uitslag voor.

Bij de jongens Jun. C eindigde Matthew Overste op plaats 5, de leden van de C-selectie waren net te sterk voor hem. Bij de meisjes kwam Nike Beckering goed voor de dag met een aantal overwinningen, maar door een blessure moest zij de laatste wedstrijden aan zich voorbij laten gaan.

Derk Abel Beckeringh kwam dit jaar uit bij de heren C2. Hij verscheen twee maal aan de start en won beide keren.

Hieronder staat het eindklassement van de Poelsterrijders en rijdsters.

Nr	Naam	Cat	Punten
3	Wiebe Stassen	J. Pup	88
6	Tom Vermist		42
11	Koen Warnier		0
11	Ilse de Ruiters	M. Pup	13
18	Romy van Dijk		4
16	Bernette Beckeringh		1
5	Matthew Overste	J. Jun. C	57
5	Nike Beckeringh	M. Jun. C	50
16	Roos Ikelaar	D3	17
24	Jacqueline Hugtenburg		1
11	Derk Abel Beckeringh	C2	40.2
1	Hans de Jong	M3	105.1
11	Berend Jan Langenberg		30
16	Joost Helderop		22
9	Ron Ket	M2	39
14	Jan Oliemans	M1	41
20	Michiel Asbeck		19

NK Pupillen

Door zijn goede rijden bij de Pupillen kreeg Wiebe Stassen een uitnodiging voor deelname aan het NK Pupillen dat op 27 februari, in Hoorn werd gehouden. Wiebe eindigde daar in een race over 9 ronden op plaats 5. Een plaats waar hij niet echt tevreden over was, maar waar hij wat mij betreft best trots op mag zijn. Bij het gewestelijk kampioenschap eindigde Wiebe op plaats 22.

Rinus Nieuwstad

Wedstrijduitslagen

Wedstrijduitslagen seizoen 2009/2010

In dit overzicht zijn de uitslagen, voor zover bekend, tot en met 21 maart 2010 opgenomen.

Langebaan

Datum: 21 & 22- 3-2010, Heerenveen, Schaatscircuit, Sprintvierkamp

Nr	Deelnemer	Cat	500m	1000m	500m	1000m	Totaal
1	Renata Velthuisen	DB1	47.72	1:35.22	48.37	1:37.13	192.265
2	Sandra Burgerhout	DSB	45.60	1:30.93(cr)	45.94	1:31.24	182.625
3	Matthew Overste	HC1	45.06	1:30.26(pr)	45.23	1:28.69 (pr)	179.765
4	Victor Velthuisen		45.89	1:33.38(pr)	45.44(pr)	1:31.54 (pr)	183.790
1	Frank van der Pijl	HSA	42.53	1:21.85	41.79	1:21.63	166.060
2	Leon Schrage		41.34(ht)	1:23.97	41.77	1:24.00	167.095
2	Pieter Bosse	H40	41.20	1:22.35	41.47	1:22.41	165.050
5	René van Zessen	H50	47.69	1:33.95 (pr)	45.60 (pr)	1:33.37 (pr)	186.950
			1:03.76	37.70 (pr)		1:10.43 (vl)	197.023
3	Romy van Dijk	DPB	1:09.92	40.17 (pr)		1:10.27	207.140
1	Feline Lindeboom	DC1	51.43	31.60 (pr)	52.38		156.476
2	Martijn Vermist	HPD	58.83	35.66	1:02.07		180.333
Nr	Deelnemer	Cat	500m	1000m	500m	Totaal	
1	Wiebe Stassen	HPA	47.39	1:36.83 (ht)	48.25	144.055	
2	Tom Vermist	HPA	51.55	1:43.84 (ht)	51.18	154.650	

Datum: 20-03-2010 , Amsterdam, Kampioenschap van Amsterdam

Nr	Deelnemer	Cat	100m	100m	300m	300m	Totaal
4	Ilse de Ruiters	DPC	13.54	12.86 (pr)	48.15 (vl)	34.67	109.220
1	Enzo Leijnse	HPF	14.48 (pr)	14.94	41.42	41.81	112.650
1	Martijn Vermist	HPD	13.07 (pr)	13.24	36.64	36.89	99.840
1	Karel Scheepstra	HPC	12.53 (pr)	12.63	32.90	32.50	90.560
Nr	Deelnemer	Cat	100m	500m	300m	Totaal	
6	Rianne Rolfes	DPB	13.33 (pr)	1:03.25	39.74	196.133	
11	Bernette Beckeringh	DPB	15.18	1:05.85	42.57	212.700	
6	Sjors Verhoogt	HPB	13.03 (pr)	58.14 (pr)	36.28	183.756	
1	Wiebe Stassen	HPA	11.89 (pr)	47.59	29.61	156.390	
4	Tom Vermist	HPA	12.18 (pr)	49.85	31.39 (pr)	163.066	
Nr	Deelnemer	Cat	500m	1500m	Totaal		
4	Lisa Leijnse	DC1	49.01	2:35.88	100.970		
13	Muriel van der Spek	DC1	56.39	2:54.41 (pr)	114.526		
	Feline Lindeboom	DC1	NF	2:44.19	54.730		
9	Renata Velthuisen	DB1	49.45	2:30.95	99.766		
13	Victor Velthuisen	HC1	47.12	2:27.91	96.423		
18	Matthew Overste	HC1	46.80	2:44.35 (vl)	101.583		
-	Sander van Iersel	HA1	47.39		47.390		
3	Sandra Burgerhout	DSB	46.21	2:40.05 (vl)	99.560		

Datum: 14-03-2010 , Amsterdam, Open inschrijving

Nr Deelnemer	Cat	500m	300m	Totaal	
2 Romy van Dijk	DPB	66.86 (pr)	40.53 (pr)	134.410	
3 Rianne Rolfes	DPB	64.55	43.04	136.283	
4 Kyah de Groot	DPB	72.29	41.81 (pr)	141.973	
1 Lisa Leijnse	DC1	50.38	31.98	103.680	
1 Enzo Leijnse	HPF	1:05.96	40.68	133.760	
1 Karel Scheepstra	HPC	53.37	33.56	109.303	
Nr Deelnemer	Cat	500m	700m	Totaal	
1 Martijn Vermist	HPD	57.52	1:22.91 (pr)	116.741	
Nr Deelnemer	Cat	500m	1000m	Totaal1	
Renata Velthuijsen	DB1	50.40	1:43.29 (ht)	102.045	
1 Sandra Burgerhout	DSB	48.28	1:38.45 (ht)	97.505	
1 Wiebe Stassen	HPA	46.05	1:35.57 (ht)	93.835	
2 Tom Vermist	HPA	49.51	1:42.90 ht)	100.960	
1 Victor Velthuijsen	HC1	48.22	1:37.78 (ht)	97.110	
Nr Deelnemer	Cat	500m	1000m	3000m	Totaal
1 Matthew Overste	HC1	47.17	1:37.71 (ht)	5:20.89 (vl)	149.506
Nr Deelnemer	Cat	500m	1500m	Totaal	
1 Feline Lindeboom	DC1	49.59	2:46.51	105.093	

Datum: 13-03-2010, Heerenveen, Worldcup, A Div. 1000m

Nr Deelnemer	Cat	1000m	Totaal
13 Rhian Ket	HSA	1:10.60	35.300

Datum: 12-03-2010, Heerenveen, Worldcup , A Div. 1500m

Nr Deelnemer	Cat	1000m	Totaal
10 Rhian Ket	HSA	1:47.50	35.833

Datum: 7-03-2010 , Amsterdam, HCA & Poelster

Nr Deelnemer	Cat	500m	300m	Totaal	
2 Kyah de Groot	DPB	72.93 (pr)	43.41	145.280	
Nr Deelnemer	Cat	500m	700m	Totaal	
2 Rianne Rolfes	DPB	1:02.93 (pr)	1:31.04 (pr)	127.958	
3 Romy van Dijk	DPB	1:07.49 (pr)	1:38.23 (pr)	137.654	
2 Victor Velthuijsen	HC1	48.03	1:07.92	96.544	
Nr Deelnemer	Cat	500m	700m	5000m	Totaal
Sandra Burgerhout	DSB	47.99	ng		47.990
Nr Deelnemer	Cat	500m	1000m	Totaal	
2 Muriel van der Spek	DC1	58.51	2:00.96	118.990	
1 Wiebe Stassen	HPA	47.18	1:36.20	95.280	
3 Matthew Overste	HC1	47.67 (vl)	1:34.01	94.675	
1 René van Zessen	H50	48.10	1:39.55	97.875	
2 Bob Schrage	H60	55.16	1:55.74	113.030	

Datum: 7-03-2010, Erfurth, Worldcup , A Div. 1000m

Nr Deelnemer	Cat	1000m	Totaal
16 Rhian Ket	HSA	1:11.33	35.665

Datum: 6-03-2010, Erfurth, Worldcup , B Div. 1000m

Nr Deelnemer	Cat	1000m	Totaal
1 Rhian Ket	HSA	1:11.01	35.505

Datum: 2-03-2010, Amsterdam, Jeugdschaatsen

Naam	1e rit	2e rit	Totaaltijd	Gemiddelde tijd
Rosanna Brink	16.01	16.12	32,13	16.07
Pieteke Dik	17.02	16.09	33.11	16.56
Gijs Dik	17.08	16.20	33.28	16.64
Michelle Brink	16.84	16.79	33.63	16.82
Rachel de Ruitter	17.01	17.10	34.11	17.06
Megan de Ruitter	18.90	18.82	37.72	18.86
Romina Kuijvenhoven	18.13	19,62	37.75	18.88
Dario Kuijvenhoven	19.51	18.68	38.37	19.19

Datum: 2-03-2010 , Heerenveen Amstelbocht met Andantino bv in Thialf

Nr Deelnemer	Cat	500m	300m	Totaal
1 Rianne Rolfes	DPB	63.33 (pr)	37.87 (pr)	126.446
3 Romy van Dijk	DPB	70.27 (pr)	41.46 (ht)	139.370
4 Kyah de Groot	DPB	71.80 (pr)	43.30 (ht)	143.966
Nr Deelnemer	Cat	500m	700m	Totaal
1 Levy Kramer	HPC	53.96	1:15.49	107.881
2 Sam Kramer	HPC	54.13	1:16.29	108.622
3 Koen Warnier	HPC	1:00.22	1:24.78 (pr)	120.777
1 Matthew Overste	HC1	44.91	1:02.97 (pr)	89.888
Nr Deelnemer	Cat	500m	1500m	Totaal
1 Renata Velthuisen	DB1	47.62	2:28.58	97.146
1 Wiebe Stassen	HPA	44.67 (pr)	2:17.63 (pr)	90.546
1 Victor Velthuisen	HC1	45.90	2:20.52	92.740

Datum: 2-03-2010 , Heerenveen NLSchaats

Nr Deelnemer	Cat	500m	1500m	Totaal
3 Matthew Overste	HC1	45.16	2:17.69	91.056
4 Sander van Iersel	HA1	45.35	2:29.27 (pr)	95.106

Marathon

- Baanmarathons

Datum: 10-02-2010

Nr Naam	Cat.	Rnd.	Tijd	Punten
1 Wiebe Stassen	Pup. A			10
6 Tom Vermist				5
14 Koen Warnier				0
6 Matthew Overste	HC1			5
12 Roos Ikelaar	D3		15:20	4

Datum: 03-03-2010

Nr Naam	Cat.	Rnd.	Tijd	Punten
3 Hans de Jong	M3		13:23	13
6 Joost helderop				10
8 Berend Jan Langenberg		8		
15 Michel Asbeck			29:19	1

Datum: 10-03-2010

Nr Naam	Cat.	Rnd.	Tijd	Punten
1 Wiebe Stassen	HPA			10
6 Tom Vermist				5
8 Ilse de Ruiters	DPC			3
6 Matthew Overste	HC1			5

Eindklassement

Nr Naam	Cat	Punten
3 Wiebe Stassen	J. Pup	88
6 Tom Vermist		42
11 Koen Warnier		0
11 Ilse de Ruiters	M. Pup	13
18 Romy van Dijk		4
16 Bernette Beckeringh		1
5 Matthew Overste	J. Jun. C	57
5 Nike Beckeringh	M. Jun. C	50
16 Roos Ikelaar	D3	17
24 Jacqueline Hugtenburg		1
11 Derk Abel Beckeringh	C2	40.2
1 Hans de Jong	M3	105.1
11 Berend Jan Langenberg		30
16 Joost Helderop		22
9 Ron Ket	M2	39
14 Jan Oliemans		41
20 Michiel Asbeck	M1	19

- 6 banenroernooi

Datum: 19-02-2010 Den Haag

Nr Naam	Cat.	Rnd.	Tijd	Punten
42 Michiel Asbeck	M	50	28:50	0
47 Jan Oliemans				

Datum: 21-02-2010 Alkmaar

Nr Naam	Cat.	Rnd.	Tijd	Punten
---------	------	------	------	--------

30	Michiel Asbeck	M	50	28:40	0
----	----------------	---	----	-------	---

Datum: 24-02-2010 Alkmaar

Nr Naam	Cat.	Rnd.	Tijd	Punten
20 Michiel Asbeck	M	50	29:29	1

Eindklassement

Nr Naam	Cat.	Punten
31 Jan Oliemans	M	13
57 Michiel Asbeck		

Gew. Kampioenschap

1

Datum: 10-01-2010 Hoorn

Nr Naam	Cat.	Rnd.	Tijd
27 Jan Oliemans	M	60	34:58

NK Marathon

Datum: 10-01-2010 Hoorn

Nr Naam	Cat.
5 Wiebe Stassen	HPA

De gegevens in dit overzicht zijn met de grootste zorg samengesteld. Mocht je onjuiste gegevens tegenkomen, of ontbreken er uitslagen, dan kun je dit melden aan Rinus Nieuwstad: uitslagen@poelster.nl.

Rinus Nieuwstad

Seizoensranglijsten

'09/'10

Nr	Naam	Cat	100 m	Datum	Baan
1	Leon Schrage	HSA	10.94	14-11-2009	AM
2	Pieter Bosse	H40	11.33	14-11-2009	AM
3	Derk Abel Beckeringh	HB2	11.74	20-10-2009	IB
4	Matthew Overste	HC1	11.88	14-11-2009	AM
5	Sander van Iersel	HA1	12.14	01-11-2009	AM
6	Renata Velthuisen	DB1	12.36	14-11-2009	AM
7	René van Zessen	H50	12.38	14-11-2009	AM
8	Wiebe Stassen	HPA	12.38	06-12-2009	AM
9	Sandra Burgerhout	DSB	12.40	14-11-2009	AM
10	Victor Velthuisen	HC1	12.41	14-11-2009	AM
11	Nike Beckeringh	DC2	12.74	20-10-2009	IB
12	Lisa Leijnse	DC1	12.76	14-11-2009	AM
13	Tom Vermist	HPA	12.78	25-10-2009	AM
14	Karel Scheepstra	HPC	13.05	09-12-2009	AM
15	Feline Lindeboom	DC1	13.07	14-11-2009	AM
16	Bob Schrage	H60	13.18	14-11-2009	AM
17	Ilse de Ruiters	DPC	13.19	03-02-2010	AM
18	Martijn Vermist	HPD	13.38	03-02-2010	AM
19	Koen Warnier	HPC	13.53	03-02-2010	AM
20	Muriel van der Spek	DC1	13.54	14-11-2009	AM
21	Sjors Verhoogt	HPB	13.54	28-11-2009	HN
22	Sam Kramer	HPC	14.03	20-01-2010	AM
23	Yoram van Zessen	HB1	14.37	28-11-2009	HN
24	Levy Kramer	HPC	14.54	20-01-2010	AM
25	Laurens Stam	HA2	14.56	14-11-2009	AM
26	Enzo Leijnse	HPF	14.59	09-12-2009	AM
27	Rianne Rolfes	DPB	14.59	27-12-2009	AM
28	Bernette Beckeringh	DPB	14.72	28-11-2009	HN
29	Max Rebel	HPD	14.85	13-02-2010	HN
30	Romy van Dijk	DPB	14.95	27-12-2009	AM
31	Sebastian Veerman	HPB	15.08	13-02-2010	HN
32	Maartje Karst	DPB	15.99	27-12-2009	AM
33	Kyah de Groot	DPB	16.27	13-12-2009	AM

Nr	Naam	Cat	300 m	Datum	Baan
1	Derk Abel Beckeringh	HB2	27.17	20-10-2009	IB
2	Sander van Iersel	HA1	28.96	29-11-2009	HN
3	Wiebe Stassen	HPA	30.13	17-10-2009	AM
4	Nike Beckeringh	DC2	30.25	20-10-2009	IB
5	Victor Velthuisen	HC1	30.63	01-11-2009	AM
6	Renata Velthuisen	DB1	31.02	01-11-2009	AM

7	Matthew Overste	HC1	31.02	22-11-2009	AM
8	Lisa Leijnse	DC1	31.61	20-10-2009	IB
9	Tom Vermist	HPA	31.74	17-10-2009	AM
10	Sandra Burgerhout	DSB	32.38	11-10-2009	AM
11	Karel Scheepstra	HPC	32.70	28-11-2009	HN
12	Sjors Verhoogt	HPB	34.51	28-11-2009	HN
13	Ilse de Rooter	DPC	34.91	23-12-2009	AM
14	Sam Kramer	HPC	35.24	23-12-2009	AM
15	Levy Kramer	HPC	35.28	30-12-2009	AM
16	Muriel van der Spek	DC1	35.70	02-01-2010	HN
17	Koen Warnier	HPC	36.24	28-11-2009	HN
18	Martijn Vermist	HPD	36.67	28-11-2009	HN
19	Boris Rebel	HC1	37.56	18-10-2009	AM
20	Rianne Rolfes	DPB	39.59	28-11-2009	HN
21	Enzo Leijnse	HPF	41.66	28-11-2009	HN
22	Max Rebel	HPD	41.66	28-11-2009	HN
23	Sebastian Veerman	HPB	42.36	28-11-2009	HN
24	Romy van Dijk	DPB	42.37	03-01-2010	AM
25	Bernette Beckeringh	DPB	42.51	08-11-2009	AM
26	Kyah de Groot	DPB	43.29	21-11-2009	AM
27	Maartje Karst	DPB	47.37	27-12-2009	AM

Nr	Naam	Cat	500 m	Datum	Baan
1	Rhian Ket	HSA	36.66	08-08-2009	HV
2	Derk Abel Beckeringh	HB2	40.92	31-12-2009	HV
3	Pieter Bosse	H40	41.23	15-12-2009	HV
4	Leon Schrage	HSA	41.44	21-11-2009	EF
5	Frank van der Pijl	HSA	43.66	08-11-2009	AM
6	Johan van den Braber	HSB	44.26	28-11-2009	HN
7	Nike Beckeringh	DC2	44.88	22-10-2009	IB
8	Matthew Overste	HC1	45.45	31-12-2009	HV
9	Harry v.d. Scheur	H45	45.58	30-01-2010	HA
10	Victor Velthuisen	HC1	45.86	28-11-2009	HN
11	Wiebe Stassen	HPA	46.15	28-11-2009	HN
12	Renata Velthuisen	DB1	46.40	31-12-2009	HV
13	René van Zessen	H50	46.46	21-11-2009	EF
14	Sandra Burgerhout	DSB	46.69	28-11-2009	HN
15	Chris van Bijlert	HSA	46.88	28-11-2009	HN
16	Sander van Iersel	HA1	46.89	28-11-2009	HN
17	Stijn Karst	HC2	47.86	03-01-2010	AM
18	Tom Vermist	HPA	48.30	28-11-2009	HN
19	Bert van den Broek	H40	48.31	28-11-2009	HN
20	Lisa Leijnse	DC1	48.76	28-11-2009	HN
21	Feline Lindeboom	DC1	49.23	31-12-2009	HV
22	Marjolijn Geenevasen	DSB	49.62	28-11-2009	HN
23	Karel Scheepstra	HPC	52.14	28-11-2009	HN
24	Ilse de Rooter	DPC	53.87	28-11-2009	HN
25	Sam Kramer	HPC	54.44	28-11-2009	HN
26	Taco Schrage	HSA	55.42	28-11-2009	HN
27	Gwen Ouwehand	DC2	55.80	28-11-2009	HN

28	Levy Kramer	HPC	56.43	28-11-2009	HN
29	Martijn Vermist	HPD	57.33	26-12-2009	CB
30	Muriel van der Spek	DC1	57.61	07-11-2009	AM
31	Koen Warnier	HPC	59.33	28-11-2009	HN
32	Jacqueline Hugtenburg	D45	1:00.00	28-11-2009	HN
33	Sanne de Groot	DB2	1:00.34	28-11-2009	HN
34	Bernette Beckeringh	DPB	1:01.21	28-11-2009	HN
35	Boris Rebel	HC1	1:01.80	18-10-2009	AM
36	Laurens Stam	HA2	1:02.77	28-11-2009	HN
37	Yoram van Zessen	HB1	1:06.62	28-11-2009	HN
38	Rianne Rolfes	DPB	1:06.91	13-12-2009	AM
39	Romy van Dijk	DPB	1:12.77	13-12-2009	AM
40	Enzo Leijnse	HPF	1:13.51	27-12-2009	AM
41	Kyah de Groot	DPB	1:14.37	13-12-2009	AM
42	Maartje Karst	DPB	1:15.56	27-12-2009	AM

Nr	Naam	Cat	700 m	Datum	Baan
1	Wiebe Stassen	HPA	1:06.04	19-12-2009	UT
2	Matthew Overste	HC1	1:09.20	08-11-2009	AM
3	Sandra Burgerhout	DSB	1:09.49	10-10-2009	AM
4	Renata Velthuijsen	DB1	1:10.82	10-10-2009	AM
5	Victor Velthuijsen	HC1	1:12.45	21-11-2009	AM
6	Tom Vermist	HPA	1:13.49	08-11-2009	AM
7	Feline Lindeboom	DC1	1:14.23	08-11-2009	AM
8	Sam Kramer	HPC	1:14.90	28-11-2009	HN
9	Ilse de Ruiters	DPC	1:18.66	28-11-2009	HN
10	Levy Kramer	HPC	1:18.81	28-11-2009	HN
11	Gwen Ouwehand	DC2	1:21.47	28-11-2009	HN
12	Muriel van der Spek	DC1	1:25.96	07-11-2009	AM
13	Laurens Stam	HA2	1:30.33	10-10-2009	AM
14	Boris Rebel	HC1	1:34.15	25-10-2009	AM
15	Rianne Rolfes	DPB	1:37.85	13-12-2009	AM
16	Yoram van Zessen	HB1	1:42.53	18-10-2009	AM
17	Bernette Beckeringh	DPB	1:46.12	08-11-2009	AM

Nr	Naam	Cat	1000 m	Datum	Baan
1	Rhian Ket	HSA	1:09.68	28-12-2009	HV
2	Derk Abel Beckeringh	HB2	1:20.04	31-12-2009	HV
3	Pieter Bosse	H40	1:23.37	11-12-2009	HV
4	Leon Schrage	HSA	1:23.57	28-11-2009	HN
5	Frank van der Pijl	HSA	1:24.67	08-11-2009	AM
6	Matthew Overste	HC1	1:31.45	05-12-2009	HN
7	Johan van den Braber	HSB	1:31.78	28-11-2009	HN
8	Victor Velthuijsen	HC1	1:33.41	28-11-2009	HN
9	Renata Velthuijsen	DB1	1:33.49	31-12-2009	HV
10	Wiebe Stassen	HPA	1:34.14	28-11-2009	HN
11	Sander van Iersel	HA1	1:34.26	28-11-2009	HN
12	Sandra Burgerhout	DSB	1:34.61	11-12-2009	HV
13	René van Zessen	H50	1:35.37	05-12-2009	HN
14	Chris van Bijlert	HSA	1:36.49	28-11-2009	HN

15	Nike Beckeringh	DC2	1:37.65	10-10-2009	UT
16	Feline Lindeboom	DC1	1:40.38	31-12-2009	HV
17	Marjolijn Geenevasen	DSB	1:40.94	28-11-2009	HN
18	Tom Vermist	HPA	1:41.78	28-11-2009	HN
19	Kees de Lange	H50	1:44.30	28-11-2009	HN
20	Lisa Leijnse	DC1	1:44.35	22-11-2009	AM
21	Taco Schrage	HSA	1:57.61	28-11-2009	HN
22	Martijn Vermist	HPD	2:00.65	26-12-2009	CB
23	Laurens Stam	HA2	2:12.85	28-11-2009	HN
24	Sanne de Groot	DB2	2:14.88	28-11-2009	HN

Nr	Naam	Cat	1500 m	Datum	Baan
1	Rhian Ket	HSA	1:44.06	04-12-2009	CA
2	Derk Abel Beckeringh	HB2	2:01.99	01-12-2009	HV
3	Leon Schrage	HSA	2:10.43	21-11-2009	EF
4	Pieter Bosse	H40	2:10.53	15-12-2009	HV
5	Erik Vermist	H45	2:13.29	28-11-2009	HN
6	Harry v.d. Scheur	H45	2:20.48	30-01-2010	HA
7	Matthew Overste	HC1	2:21.72	28-11-2009	HN
8	Nike Beckeringh	DC2	2:22.47	15-12-2009	HV
9	Victor Velthuijsen	HC1	2:24.63	05-12-2009	HN
10	Sandra Burgerhout	DSB	2:24.82	28-11-2009	HN
11	Renata Velthuijsen	DB1	2:25.44	28-11-2009	HN
12	René van Zessen	H50	2:27.77	21-11-2009	EF
13	Bert van den Broek	H40	2:29.82	28-11-2009	HN
14	Lisa Leijnse	DC1	2:31.40	01-12-2009	HV
15	Stijn Karst	HC2	2:32.89	03-01-2010	AM
16	Kees de Lange	H50	2:35.28	28-11-2009	HN
17	Sander van Iersel	HA1	2:39.99	08-11-2009	AM
18	Jacqueline Hugtenburg	D45	3:01.50	28-11-2009	HN

Nr	Naam	Cat	3000 m	Datum	Baan
1	Rhian Ket	HSA	3:51.12	10-10-2009	EF
2	Derk Abel Beckeringh	HB2	4:15.23	17-11-2009	HV
3	Leon Schrage	HSA	4:50.07	22-11-2009	EF
4	Pieter Bosse	H40	5:00.09	22-11-2009	EF
5	Sandra Burgerhout	DSB	5:05.22	17-12-2009	HV
6	Renata Velthuijsen	DB1	5:11.79	05-12-2009	HN
7	René van Zessen	H50	5:23.93	22-11-2009	EF
8	Matthew Overste	HC1	5:29.76	25-10-2009	AM
9	Sander van Iersel	HA1	6:30.73	02-01-2010	AM

Nr	Naam	Cat	5000 m	Datum	Baan
1	Rhian Ket	HSA	6:47.31	27-09-2009	HV
2	Sandra Burgerhout	DSB	9:30.36	02-01-2010	AM

Samengesteld door Rinus Nieuwstad

41ste Poelster Bosloop

Soms zit het tegen soms zit het mee. Na een hartstikke koude en extreem natte paaszaterdag werden we tweede paasdag getraakteerd op een heel mooie ochtend.

Om 10 uur stonden er alweer een ruime 70 kids te trappelen voor de 1,7 km loop rondom de bloesemtuint, die deze keer nog niet in bloei stond. Naast de Poelsterretjes die op het podium stonden hebben ook de 'sterretjes' Joost Erkens, Hans Ligtenberg, Rachel de Ruitter, Megan de Ruitter, Rianne Rolfes, Britt v.d. Elsen, Senne v.d. Elsen, Kyah de Groot, Romy van Dijk, Roos Vrolijk en Chipper Arnold de Kidsloop volbracht en een prachtige tijd neergezet. Ondanks een tegenvallende opkomst bij loopjes in de regio was de Poelster Bosloop ook dit jaar goed bezocht. Verreweg de meeste deelnemers hebben de 10 km gelopen. Verhoudingsgewijs hebben 50% van de lopers deelgenomen aan de 10 km, 25% aan de 5 km en eveneens 25% aan de 16,1 km.

Een optimale voorbereiding van de lopers, het mooie weer of een combinatie daarvan hebben ertoe geleid dat er twee parcourecords zijn verbeterd, op de 10 km zette bij de dames Anja van het Schip een tijd neer van 39:45. Zij was daarmee aanmerkelijk sneller dan het oude record 42:25 van Els Raap uit 2001. Bij de heren had Simon Beemsterboer slechts 15:36 minuten nodig om de 5 km af te leggen en was daarmee net iets sneller dan Patrick Willems die in 2002 daar nog 15:55 minuten voor nodig had. Er is volgens onze gegevens niemand verkeerd gelopen, hulde voor de uitzetters, controleurs en parcourfunctionarissen. De EHBO had gelukkig een rustige ochtend, hun hulp beperkte zich tot een dame met een zweepslag en een aantal pleisters in verband met een valpartij.

Volgend jaar volgt er natuurlijk weer een Poelster Bosloop. De 42ste editie zal door de late paas bijna drie weken later plaatsvinden op 25 april en wie weet hebben we dan wel een extra verzorgingspost nodig om het vochtverlies aan te vullen.

Mede door de inzet van vele vrijwilligers, sponsors en boswachterij is de 41ste bosloop 2010 weer een succes geworden. Reuze bedankt allemaal en hopelijk mogen we volgend jaar weer op jullie steun rekenen.

Bob van Kooten (Bosloopcommissie)

Kalender 2009-2010

Wat	Datum, tijd	Plaats	Voor wie?
Bestuursvergadering	10/5, 21/6	Clubhuis Doorweg	Bestuur
Medewerkeravond	5 juni 2010	Clubhuis	Vaste medewerkers
Fiets en wandelweekend	12 en 13 juni 2010	Zuid Limburg	Iedereen
Jaarvergadering	28 juni 2010 20.00 uur	Clubhuis	Iedereen

Raadpleeg verder de kalender op de website die up to date gehouden wordt.

Wieneke van Rossum

Schaatskleding

Beste Poelsterren,

Zij, die te laat waren voor de bestelronde van schaatskleding, krijgen nog een kans. Uiterlijk 25 april a.s. wil ik graag weten of er nog leden zijn die SCHAATSkleding willen bestellen.

De leden, die inmiddels hebben besteld en een bevestiging hebben ontvangen, hoeven dit niet opnieuw te doen. Een eventuele volgende bestelronde komt pas aan het eind van dit jaar/ begin volgend jaar.

E-mail je bestelling naar Eveline Schrage: kleding@poelster.nl

Meer info: <http://www.poelster.nl/algemeen/kleding.html>

2e hands? Kijk of plaats op het Poelsite forum.

De kledingcommissie

Doe weekend Z-Limburg

Doe weekend in Zuid-Limburg/Belgie (11 Juni tot en met 13Juni)



Ook dit jaar reizen wij weer af naar Limburg/België, voor een gezellig en sportief weekend.

Wat houdt het **“Doe-weekend”** in?

Voor de mensen die het afgelopen jaar mee zijn geweest, spreekt het voor zich, er een gezellig weekend van maken, waar iedere sportieveling aan zijn trekken komt.

Het is de bedoeling om het voor eenieder aantrekkelijk te maken om mee te gaan. Daarom hebben wij gekozen voor een **“Doe-weekend”** waar eenieder aan mee kan doen.

Er kan door een groep gefietst worden en heerlijk gewandeld.

Aan het eind van de diverse sportieve inspanningen, treffen wij elkaar weer in de **“Molen van Medael”**, waar we moe maar voldaan, de ervaringen en de sterke verhalen van elkaar zullen moeten aanhoren.

Op **zaterdagavond** zal de barbecue aangestoken worden om de afgetrainde kilo's er weer aan te eten en het vochtgehalte weer op peil te brengen.

Voor diegenen die 's avonds nog energie hebben, kunnen er aan verschillende activiteiten deelgenomen worden, zoals volleybal, jeu de boules, tafeltennissen, een avondwandeling of gewoon lekker een spelletje doen.

Zondag is er voor de echte liefhebbers nogmaals de mogelijkheid om nog even een sportieve inspanning te leveren en na het gezamenlijk inpakken, gaan wij weer huiswaarts. Het aantal leden dat kan deelnemen aan dit weekend is beperkt, dus het is zaak om snel te reageren. Het weekend is vol pension, het eten en drinken wordt door ons verzorgd, echter op vrijdagavond is de mogelijkheid om gezamenlijk uit eten te gaan. Dit is op eigen kosten.

De kosten van het weekend bedraagt 95 euro. over te maken op Postbank nr. 1851745 t.a.v. penningmeester ASV de Poelster" onder vermelding van "**Doe-weekend**" en je naam (of namen).

We reizen op vrijdagochtend 10.30 uur af naar België.

Graag aangeven of je met eigen vervoer gaat en of je passagiers mee kunt nemen, zodat we niet met onnodig veel auto's richting België vertrekken.

We hopen dat het een gezellig weekend wordt, en als het weer meewerkt zal dit zeker lukken.

Vul snel even dit formulier in en doe het bij mij in de brievenbus of via de mail nellekebacker@planet.nl

Doe dit wel voor 15 mei, dan hebben wij nog even de tijd om de verdere organisatie te regelen, en de deelnemers van de verdere informatie te voorzien.

Nelleke Backer, Kleine Leeuw 34, 1188 AL Amstelveen, tel. 0206435709

AANMELDINGSFORMULIER :

NAAM

ADRES

POSTCODE

WOONPLAATS

TELEFOON NR.

Wil deelnemen aan het "Doe-weekend" met Personen.

Indien meerder personen, namen personen :

NAAM : WEL / GEEN * LID

NAAM : WEL / GEEN * LID

NAAM : WEL / GEEN * LID

Gaat WEL / NIET* met eigen vervoer.

Kan nog personen meenemen.

Poelster Fietstoertochten

Vorig jaar was er een voorzichtig begin, dit jaar hopen we elke maand een toertocht te rijden. De eerste tocht van 11 april is inmiddels achter de rug en was een groot succes.

De planning tot de zomervakantie is als volgt:

- **Zondag 25 april**

Als extra mogelijkheid:

Als nagedachtenis voor een Ven24cancer deelnemer, Herman Houweling, wordt er in Ottersum een toertocht gehouden. Het inschrijfgeld moet je direct overmaken op Alpe d'Huzes rekening. Het is een schitterende tocht door het 7 heuvelengebied van Nijmegen en het Reichswald. Een echte klimtoertocht! www.bigchallenge2010.nl.

- **Zaterdag 22 mei**

Rondje Noord-Holland.
Route volgt.

- **Zondag 27 juni**

Rondje utrechtse Heuvelrug.
Route volgt.

In tegenstelling tot de trainingen van maandag en woensdag wordt er tijdens de toertochten sociaal gereden. Samen uit samen thuis principe. Als maximum wordt er 30km p/u gereden.

Hou ook de website in de gaten, waar de laatste stand van zaken zal worden geplaatst onder het kopje Wedstrijden - Zomertraining
Info of aanmelden voor een tocht doe je via:

Ton Vrolijk
a.vrolijk@hccnet.nl
06-46635848

John Backer
jbacker@planet.nl
020-6435709

Erik Vermist
erik.vermist@kpnplanet.nl
06-49622781

VPoelsterteam naar Ven24cancer

Beste Poelsterleden,

Door alle enthousiaste reacties op het verslag (op de poelstersite onder verslagen, ven24cancer 9-9-9 nog te herlezen) van de Ven24cancer, gaat het er inderdaad van komen:

Op 10 september 2010 gaat er een Poelsterteam meedoen aan de Mont Ventoux voor kanker!

Er zijn al aanmeldingen binnen. Wil je ook meedoen en geld voor kankeronderzoek bij elkaar fietsen? Dit is je kans!

In het kort de hoofdpunten:

- ▶ De uitdaging is om 4x de Mont Ventoux op 1 dag te beklimmen. Maar schrik niet meteen want vorig jaar heeft 1/3 dit maar gered. De andere deelnemers hebben 1 tot 3x de Ventoux beklommen. Dit is geen probleem als je maar goed je best doet geld binnen te krijgen!
- ▶ Op 10-09-10 is dé dag, maar we zullen al enkele dagen eerder naar de Provence afreizen om de sfeer van het evenement te proeven. Overnachten is op 3 manieren mogelijk: jeugdherberg, stacaravans of gewoon kamperen.
- ▶ Iedere deelnemer zorgt voor minimaal € 500 aan sponsoring.
- ▶ Binnenkort zullen we bij elkaar komen om te brainstormen over acties om extra geld binnen te krijgen. Op 20 maart is al de eerste deelnemersbijeenkomst. Wellicht is dat een mooi moment. Zie info op onderstaande website.
- ▶ Zie voor extra informatie de website van de organisatie: ven24cancer.wordpress.com
- ▶ Het liefst reageren voor eind april.

Wil je je opgeven of zit je nog met vragen, mail dan naar erik.vermist@kpnplanet.nl

Erik Vermist

Schaatsen met afstand

Waarom de 1500 meter veruit de mooiste afstand is van elk schaatstoernooi.

De 1500 meter in fasen. Nederlands kampioen (van Poelster-bodem) Rhian Ket over de martelgang die de race is, na 900 meter.

Veel liefhebbers beschouwen de 1500 meter als de mooiste afstand van het lange baan schaatsen. De 500 meter is te snel voorbij en de 5 en 10 kilometer zijn vooral uithoudingsproeven. Maar op het koningsnummer, dat geen sprint is en geen lange afstand, worden alle capaciteiten van een schaatser aangesproken: snelheid, kracht, techniek en uithoudingsvermogen.

Maar hoe rijd je een goede '1500'? Rhian Ket, niet gekwalificeerd voor Vancouver, wel Nederlands kampioen 1500 meter, legt uit hoe je van start gaat, waar de techniek begint te haperen en waar de pijn begint.

0-300 meter

Om uit te komen met de rondes, starten de schaatsers op het rechte stuk aan de overkant van de finish. Ket gaat de eerste honderd meter meteen 'volle bak' met twee armen los, alsof hij een 500 meter schaatst. In de bocht accelereert hij door, terwijl hij tegelijkertijd 'in positie zakt'. Ket: 'kont naar beneden, dat is eigenlijk het enige wat je moet onthouden, als je een 1500 rijdt'. Na de bocht gaat de hand op de rug en vindt Ket de '1500 meter' slag- een rustige cadans, afgemaakt met een heel harde afzet. 'Ik trek dan niet meteen vol door. De enige die dat wel doet, is Shani Davis. Hoe hij dat volhoudt, geen idee. Als ik na 200 meter nog versnel betaal ik aan het einde de prijs'. De bewegingen gaan nog soepel tijdens dat eerst, korte rondje. Wie mee wil doen voor de prijzen moet na 300 meter rond de 23,5 klokken.

300-700 meter

Om een goede eindtijd te realiseren moet deze ronde in 26,0 seconden (of harder natuurlijk). Ket gaat na de eerste doorkomst op 90 procent de bocht in, lichtjes met de handrem erop dus. Na de eerste kruising is het zaak de volgende bocht goed aan te snijden en tijdens het pootje-over is 'uitversnellen' het sleutelwoord- je probeert met elke slag snelheid te winnen. Ket: 'In de bochten probeer je verschil te maken, omdat daar de meeste druk op de benen staat. Op het rechte eind kun je relatief zuinig rijden, want daar verlies je nauwelijks snelheid. Omgekeerd is het heel moeilijk om op het rechte eind te versnellen, dus daar kun je jezelf beter

sparen'. Tot ongeveer 600 meter gaat de schaatser bij wijze van spreken nog fluitend over het ijs. Maar naarmate de tweede doorkomst nadert, beginnen de bovenbenen al pijn te doen.

700-1100 meter

Het streven is een rondje van 27 laag, 26 hoog. Tegen het einde van de bocht geeft Ket gas, waardoor hij 'op 99 procent' van zijn vermogen rijdt. Tussentijd doorgeven op de kruising is tamelijk zinloos, want de snelheid ligt zo hoog dat er helemaal geen ruimte is om 'tactisch' te rijden. Rug, benen, buik, alles brandt nu, de verzuring zet in. "De bocht na 900 meter doet heel veel pijn", zegt Ket. 'Je moet hier gewoon vol doortrappen, alles geven wat je hebt'. Op naar de bel. De race is geworden tot een martelgang.

1100-1500 meter

'Verval' is een belangrijk begrip voor de specialisten van de 1500 meter. In de tijd van Ard en Keessie, toen twee minuten nog werd beschouwd als een 'magische grens', kon een kanshebber het zich veroorloven om rustig te starten en in de laatste rondjes te versnellen. Maar de snelheid ligt tegenwoordig zo hoog (het wereldrecord van Shani Davis staat op 1.41,04) dat krachten sparen voor het einde zinloos is. Tijd die je in het begin verliest, haal je in de laatste rondes nooit meer in. Het gevolg is dat elk rondje van de 1500 langzamer gaat dan het vorige. De beste schaatsers weten het verval in de laatste ronde te beperken tot ongeveer 1,5 seconde. Wat niet wegneemt dat de rit na de bel vooral een kwestie is van overleven. De verzuring maakt de benen stram, de techniek degenereert. 'Om de pijn in je bovenbenen draaglijk te maken, heb je de neiging omhoog te komen', zegt Ket. 'maar als je dat doet, wordt je afzet minder efficiënt, zodat je stilvalt. Je zegt voortdurend tegen jezelf: "Diep zitten, achterop je schaatsen, kont naar beneden!"

De laatste bocht. Overstappen gaat nauwelijks meer, de schaatser wankelt op zijn benen, kan niet meer hard uitstrekken. Maar zelfs op het laatste rechte eind is de pijn nog ondergeschikt aan de wil om te finishen.

1500 meter

Ket: 'het ergste moment komt eigenlijk pas na de finish. Tijdens de rit maak je veel adrenaline aan, waardoor je de pijn minder voelt, maar als je eenmaal rechtop staat, krijg je echt een klap met de hamer. Alles doet zeer: je benen, je rug, je buik, je longen, je hoofd....Soms heb je er nog dagen last van'.

Wieneke van Rossum (Bron: Varagids, Johan Faber.

Jaarvergadering 28 juni

Namens het bestuur hierbij de uitnodiging voor de jaarvergadering, die gehouden wordt op maandag 28 juni a.s. in het clubhuis aan de Doorweg.

De vergadering zal om 20.00 uur beginnen, we willen jullie dringend verzoeken op tijd aanwezig te zijn.

Agenda jaarvergadering 2010

1. Opening
2. Ingekomen stukken
3. Notulen 2009
4. Verslag technische commissie
5. Verslag penningmeester
6. Verslag kascommissie
7. Pauze
8. Begroting
9. Bestuursverkiezing:
Ton Post en Bob Schrage treden af en stellen zich weer herkiesbaar
10. Verkiezing kascommissie
11. Planning komend seizoen 2010/2011
12. Presentatie multifunctionele landijsbaan
13. Rondvraag
14. Sluiting

Kandidaten die zich verkiesbaar willen stellen voor bovengenoemde bestuursfuncties, kunnen zich tot een uur voor de aanvang van de jaarvergadering bij het secretariaat, Wieneke van Rossum, melden.

Vanwege privacygegevens heeft het bestuur besloten de notulen niet meer in het clubblad af te drukken. De reden is dat het clubblad op de website komt en zo voor iedereen toegankelijk is.

De notulen zijn op te vragen bij het secretariaat en liggen op de jaarvergadering vooraf ter inzage klaar.

Wieneke van Rossum

Aanvraagformulier abonnement

Recreatieschaatsen 2010-2011

In verband met het verwerken van een groot aantal aanvragen voor een recreatie-abonnement willen wij je met klem vragen dit formulier zo spoedig mogelijk (in elk geval voor 1 juni) ingevuld te retourneren aan onderstaand adres.

Opgeven is ook mogelijk met het formulier op de Poelsite.

Voor leden die vorig seizoen ook een abonnement op een bepaald uur hadden, is tijdig invullen en insturen een garantie dat zij ook het volgende seizoen weer kunnen schaatsen. Nieuwe leden hebben geen garantie dat zij een abonnement, dan wel een abonnement op een bepaald uur, toegewezen krijgen. Dit is afhankelijk van het aantal beschikbare plaatsen en van het aantal huidige leden dat volgend seizoen wenst te schaatsen. Zowel voor de leden die vorig seizoen actief waren, als voor nieuwe leden is het dus belangrijk dat het formulier wordt geretourneerd; wie immers niet reageert kan geen aanspraak maken op een abonnement.

Let bij het aanvragen van een recreatie-abonnement op het juiste adres hieronder. Alleen aanvragen die hier binnen komen, worden verwerkt. Dit om misverstanden en omzwervingen uit te sluiten.

Nelleke Backer

Telefoon: 020-6435709

Kleine Leeuw 34

1188 AL Amstelveen

De kosten van het recreatie-abonnement bedragen (inclusief lidmaatschap en begeleiding) voor volwassenen ongeveer € 135,- en voor de jeugd t/m 16 jaar ongeveer € 95,-. Houd rekening met een hoger bedrag i.v.m. nog onbekende prijsverhogingen. Het exacte bedrag hoor je te zijner tijd van onze penningmeester.

NAAME-MAIL:.....

ADRES.....

POSTCODE.....WOONPLAATS.....

GEBORTE DATUMTELEFOON.....

geeft zich op voor het recreatieschaatsen op de Jaap Edenbaan, op:

DINS DAGAVOND van 19.40 uur tot 20.40 uur

ZONDAGAVOND van 19.20 uur tot 20.20 uur

Andere AVOND, te weten:

NB: Zonder begeleiding.

Ondergetekende verklaart dat het verschuldigde bedrag, na bericht van de penningmeester, voor 30 augustus overgemaakt zal worden op postgiro 1851745 of bankrekening 3023.23.345, beide op naam van: Penningmeester De Poelster, J. de Weerdt. Bestelde abonnementen kunnen niet retour worden genomen.

HANDTEKENING.....

Aanvraagformulier

Trainingsabonnement en licentie 2010-2011

In verband met de toedeling van abonnementen door de KNSB, is het van belang dat iedereen die komend seizoen een trainingsabonnement wenst, zich zo snel mogelijk via dit formulier, of het formulier op de Poelsite, aanmeldt.

Geef op en van deze formulieren, voor het trainingsuur, altijd een eerste EN een tweede keuze op.

Wil je meerdere abonnementen, geef dit dan ook duidelijk aan.

Met de verdeling van de abonnementen wordt eerst van de oude situatie uitgegaan. Wil je liever op een andere avond gaan schaatsen, of wil je méér trainen, dus een extra abonnement, dan zal bekeken worden of dit mogelijk is. Mochten er vragen zijn naar aanleiding van de aanvraag, dan wordt contact met je opgenomen. Alleen aanvragen die op onderstaand adres binnenkomen, worden verwerkt, dit om omzwervingen en teleurstellingen te voorkomen. De formulieren moeten vóór 1 juni in het bezit zijn van:

Ada Zwaal
A. van Ostadelaan 40
1181 WZ Amstelveen
Telefoon: 020-6471770

NAAMEMAIL:.....

ADRES.....

POSTCODE.....WOONPLAATS.....

GEBORTE DATUM.....TEL.....

wil graag trainen op de volgende avond(en):

				<u>Eerste abonnement</u>		<u>Tweede abonnement</u>	
				Keuze		Keuze	
				Eerste	Tweede	Eerste	Tweede
DINSDAG	16.55 uur tot 18.00 uur	Amsterdam	T	0	0	0	0
DINSDAG	18.15 uur tot 19.20 uur	Amsterdam	T	0	0	0	0
WOENSDAG	19.40 uur tot 20.45 uur	Amsterdam	T	0	0	0	0
VRIJDAG	18.10 uur tot 19.15 uur	Amsterdam		0	0	0	0
VRIJDAG	19.35 uur tot 20.40 uur	Amsterdam		0	0	0	0
ZATERDAG	07.00 uur tot 08.10 uur	Amsterdam		0	0	0	0
ZATERDAG	18.15 uur tot 19.20 uur	Amsterdam	T	0	0	0	0

NB: T betekent dat een Poelstertrainer beschikbaar is

Ondergetekende verklaart dat het verschuldigde bedrag overgemaakt zal worden, na schriftelijk bericht van de penningmeester, J. de Weerdt. Bestelde abonnementen kunnen niet retour worden genomen.

HANDTEKENING.....

Voor minderjarigen moet dit formulier worden ondertekend door een van de ouders of verzorgers.