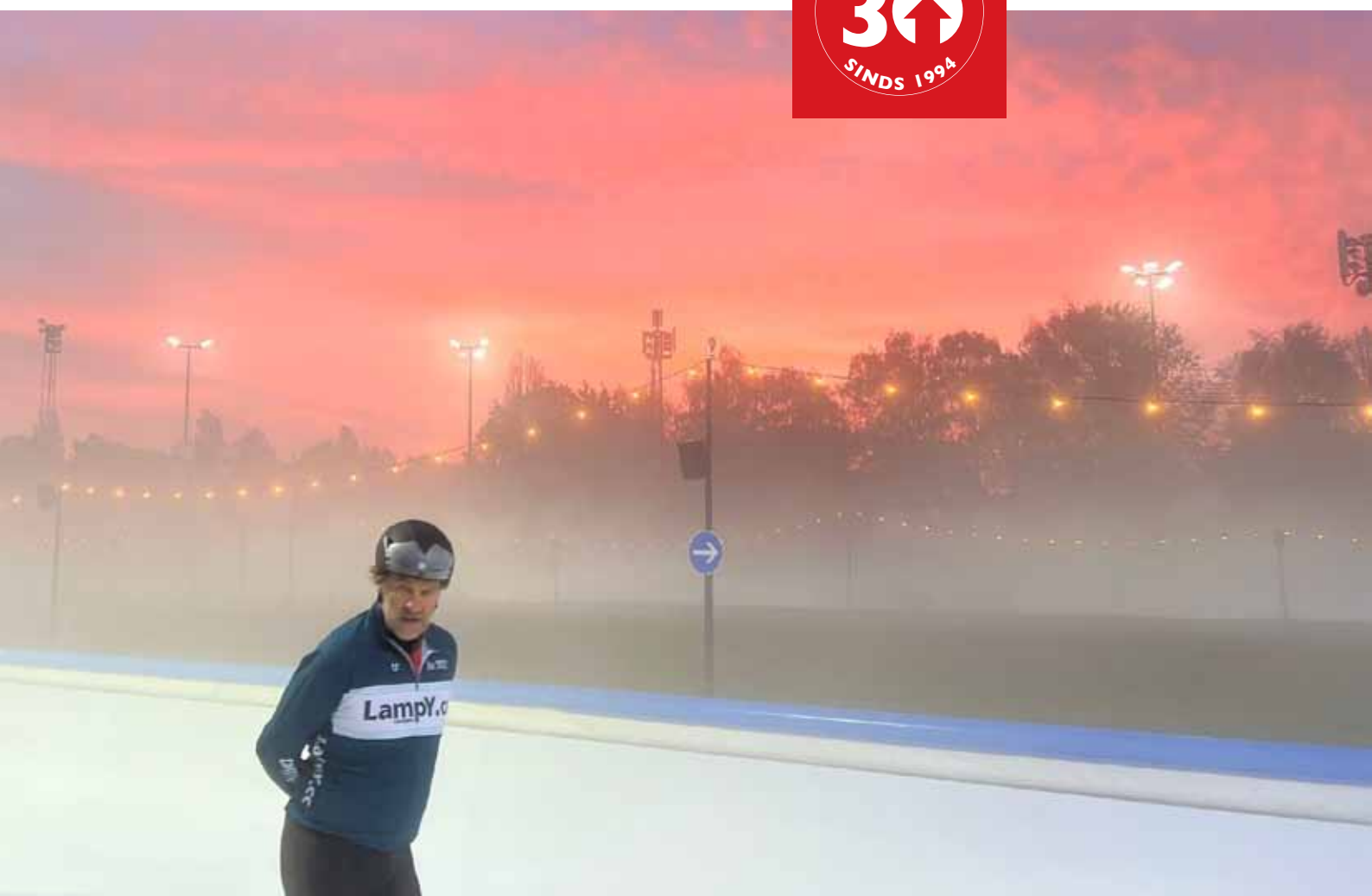


H O G E R O P



Wat vliegt de tijd. De zomer ligt weer achter ons en dus kijken we in deze nieuwsbrief terug op hoe we deze samen sportief hebben door gebracht. Maar we kijken ook vooruit, want hoewel de temperatuur dit najaar langzaam daalt, ligt er een ijsvloer en zowel trainingen en wedstrijden zijn in volle gang. Lees hier wat dit seizoen in petto heeft en hoe je vrijwillig kunt bijdragen aan deze fantastische sport.

**Samen de zomer door ❄️ Krachtig tachtig in de praktijk ❄️ Veilig schaatsen
❄️ Houdt Hogerop scherp: de ALV ❄️ Maak (wedstrijd-)schaatsen mogelijk ❄️
Jaap Eden buffelavonden ❄️ Rob Meijer in Ledenraad KNSB ❄️ Hogerop viert
30 jaar! ❄️ Trainer worden doe je zo ❄️ Wedstrijdschema '24/'25 ❄️
In memoriam Harm Kuiper**



Samen de zomer door

Ook zonder ijs zitten Hogerop-ers niet stil. Er is keuze uit een potpourri van zomeractiviteiten. Tijdens de bostraining wordt de schaatstechniek aangescherpt, de skeeleraars werken aan hun diep-zit-spijeren, en op de racefiets wordt de basisconditie onderhouden en de longinhoud vergroot. Drie deelnemers delen hoe zij terugkijk op deze zomer. Een terugkerend element in alle verhalen is samen.

Arend de Jong (lid sinds 1998) over het fietsen

“Een week voor de start van dit schaatsseizoen reden we met z'n zessen nog een extra grote ronde door 't Gooi en bovenlangs het Gooimeer terug,” vertelt Arend, de man die in '98 als 50ste lid werd van Hogerop. “De strak blauwe lucht en frisse herfsttemperatuur was de ideale combinatie voor een van de fietsers om clubgenoten op te trommelen en samen van het Hollandse landschap te genieten.” Dat optrommelen gebeurt via de ‘Hogerop fietsen zaterdag 9u’ appgroep die op dit moment 40 deelnemers kent.

“Zeker niet iedereen fietst altijd mee, maar vaak rijden we met ~5-10 personen een vast rondje Waterland. Dat is zo'n 55 kilometer. Tot enkele jaren geleden waren er ook echt fiets trainingen op een doordeweekse avond. Vincent Oostendorp maakte een schema en dan gingen we samen los. Drie jaar geleden is hij gestopt, maar is het sportieve koffierondje gebleven. Het is een mix van meer en minder ervaren mannen en vrouwen die samen fietsen. Ik noem ons 'the social ride', want samen is zo veel leuker dan alleen. We hebben allemaal iets gemeenschappelijk, inclusief de kick om te fietsen. Op de achtergrond is schaatsen natuurlijk wat ons bindt.

Met enige regelmaat op de zaterdagen van mei tot oktober fietsen we een terugkerend rondje in Waterland. Voorheen legden we aan bij het theetuin de Leek in Overleek. Vaak troffen we daar ook enkele skeeleraars van de club. Voor mij altijd een magisch moment om te zien hoe ze, klunend op hun wielen, koffie haalden bij de bar. Wonder boven wonder ging dat altijd goed. Maar tijden veranderen. Het theehuis sloot vorig jaar zijn deur, maar ons enthousiasme blijft. We fietsen nog steeds samen. Oké... op één punt na. Het doodstille weggetje, de Purmerdijk, net voor IJpendam langs het water, waar spiegelglad asfalt ligt, daar trek ik meestal een steigerung aan. Ik leg het altijd af tegen de mensen die strategisch in mijn wiel blijven en een sterke eindsprint hebben, maar dat doet er niet toe. Voor mij zit de lol in zo lang mogelijk op kop blijven.”



Wist je dat je als onderdeel van de Whatsapp Hogerop community, door de klikken op 'community-informatie' het overzicht van de verschillende groepen kunt bekijken, en zelf in bijvoorbeeld de fietsgroep kunt stappen. Weet je precies wanneer er weer gefietst wordt



Marjolein van Breugel (lid sinds 2013) kijkt terug op de bostraining

“Schaatsen op het droge was echt wennen,” vertelt Marjolein terugkijkend op haar eerste zomer in het bos 6 jaar geleden. “Onderhand is het zo’n waardevolle aanvulling op wat ik op het ijs doe. Ik wil niet meer zonder. Door de bostraining ben ik me meer bewust van de schaatstechniek. Op de baan gaat het gewoonweg te snel. Op het droge kan je de beweging vertragen. Als semi-wetenschappers ontleden we onder bezielende leiding van Peter (van der Rol Brouwer) de schaatsbeweging, kijken we bij elkaar af en geven we elkaar aanwijzingen. In dat proces ontstaat er een nieuwe werkelijkheid.

Neem nou de valbeweging. Door die in slow motion te doen heb ik ervaren dat het druk opbouwen vanuit de heup gaat. Dus niet vallen, maar druk opbouwen en daarmee afzetten. Op het ijs gaat dit te snel. Nu heb ik die druk heb gezien bij anderen en zelf heb ervaren, ben ik zo benieuwd hoe dit straks op het ijs gaat.

Maar de groep die op maandag bij de bosbaan verzamelt, is voor mij meer dan een groep schaatsers. Vorig jaar had ik een ernstig ongeluk gehad waardoor ik het merendeel van de zomer niet kon trainen. Het onthaal toen ik er weer was, was zo

hartelijk. Echt hartverwarmend. We nemen met elkaar de week door. Zijn verrast hoe moeilijk de schaatstechniek is. En genieten van dat moment waarop het lukt. En daarmee is de bostraining voor mij een schooluitje.”

Floris Steenbrink (lid sinds 2023) over onze skeeler-trainingen

“Via het skeeleren ben ik bij Hogerop gekomen. Een vriend ging de marathon van Berlijn lopen, maar zo’n loper ben ik niet. Toen ik hoorde dat de 42km ook geskeelerd kon worden, dacht ik; *ik kan schaatsen, dan kan skeeleren nooit moeilijk zijn*. Maar dan wel met goede training, en zo ben ik dus bij Hogerop gekomen.

Het eerste jaar heb ik les van Peter gehad, deze zomer van Jurian (Koolhaas). Dat zijn alle twee echt goede trainers met ieder hun eigen stijl. Van beiden valt veel te leren; de fijne kneepjes van balans, plaatsing, en houding.

Tijdens de training zijn we met 8 à 9 personen. De gehele groep is groter, maar dit is de gemiddelde opkomst. Na de warming-up, doen we kleine technische balans oefeningen, gevolgd door langere oefeningen waarbij je de techniek gebruikt.

Er zit een opbouw in het seizoen, waarbij we toewerken naar het ultieme; *the dubbel push*. Je weet wel, die specifieke schaatsbeweging die Chad Hedrick introduceerde. Een techniek waarbij je twee keer af kan zetten in één slag. Eerst aan buitenkant van de skeeler, en een tweede keer met de binnenkant. Ultiem effectief, en een kunst om meester te maken.

Aan het einde van het zomerseizoen oefenen we meer schaats specifieke bewegingen. Dat helpt me om wat ik zomers train, te vertalen naar het ijs. Daarnaast is de skeeler- en schaatshouding vergelijkbaar, dus ik sta zo met fitte bovenbenen-, rug-, en buikspieren op het ijs.

Ook goed om te weten, de warme zomerdagen sluiten we nog wel eens af bij café Vrijburg met een plons in het water, beetje zwemmen en een biertje op het terras.”

Wist je dat de verzamelplek in het Diemerpark op Google Maps staat? Echt waar, kijk [hier](#) zelf maar!





Krachtig 80 in de praktijk

De Krachtig 80 presentatie voorafgaande aan ons clubkampioenschap, smaakte naar meer. 18 personen, van verschillende leeftijd, schreven zich in en leerden tijdens 6 lessen de basistechniek van krachttraining. De redactie sprak met Frits over deze ervaring. Wat heeft hij geleerd en hoe beklijft het in de praktijk?

Frits van Driel (lid sinds 2014) staat met bloten voeten in het gras. Zweetdruppels op zijn voorhoofd. De geïmproviseerde halter van 18kg in zijn nek maakt het snel uitstrekken vanuit een diepe squat zwaar. “Moet ik licht trainen op snelheid, of juist zwaar op kracht,” checkt hij via de Krachtig-80 appgroep bij Ilona. Het advies van de trainer is helder. “Liever lichter trainen met een goede controle, dan zwaar en geen controle.”

Dit voorjaar namen 18 mensen deel aan de **Krachtig 80 trainingen** die Ilona de Groot gaf in sporthal Bindelwijk te Ouderkerk aan de Amstel. Opgesplitst in twee groepen, leerden ze de basishouding en bewegingen die nodig zijn voor het trainen met halters en gewichten. Een gedegen voorbereiding op krachttraining in een sportschool naar eigen keuze.

“Ik heb nog geen sportschool van binnen gezien,” biecht Frits op als we hem vragen hoe het nu gaat met zijn krachtig 80 routine. “Maar thuis kom ik een heel eind, zeker in onze tuin in Frankrijk. Daar kan ik zo’n stang makkelijk kwijt waardoor ik met gewicht aan mijn kracht opbouw kan werken.”

De presentatie van **Peter en Ilona** heeft indruk gemaakt. “De cijfers die genoemd werden, waren niet mals. Zonder krachttraining neemt je spiermassa per jaar 1% af. En na je 60ste zelfs 3% per jaar. Na 10 jaar, is dat dus 30%! Ik ben nu zelf 60+ en voel dat mijn spierkracht afneemt.”

De werkelijkheid onder ogen ziend, schreef Frits zich in voor de lessen, ondanks dat hij niet van oefeningen houdt. “Ik heb ervaring met revalideren. Mijn toenmalige fysio gaf me van die ‘10x dit, 10x dat’-oefeningen. Zodra ik weer fit was, ben ik er mee gestopt. De warming-up routine die Ilona ons leerde bestaat uit een serie activatieoefeningen die elkaar

vloeiend opvolgen. Daardoor kom ik in een flow, waarna mijn lijf zin heeft om de volgende krachtoefening uit te voeren.”

Dat de oefeningen effect hebben, bleek deze zomer. “De afgelopen 10 jaar leunde ik zoals velen met mijn handen bovenop het stuur van mijn racefiets. Nu hing ik in de onderste beugel. Ik ben veel soepeler geworden. Ilona adviseerde om de oefeningen om de dag te doen, maar mij helpt het om ze dagelijks te doen. Als vaststaand feit, geef ik mezelf geen onderhandelingsruimte om de oefeningen een dag voor me uit te schuiven. En zo is er in korte tijd een nieuwe routine ontstaan.”

“Voor krachtopbouw heb ik nog een stap te zetten. Naar de sportschool zie ik mezelf nog steeds niet gaan. Dus is het tijd om thuis in Amsterdam een plek te vinden voor een eigen halter. De oefeningen die Ilona ons heeft voorgedaan en op papier heeft meegegeven, helpen. Plus die ene zin die ze zei; ‘het is maar 10 minuten per dag’. Als ik dat 7x per week doe, krijg ik bovenbenen en billen om jaloers op te zijn.”

Veilig schaatsen

Maximaal 450 rijders staan er tijdens een KNSB-uur samen op de 400m baan. Met minder dan 1m per persoon hebben we afspraken nodig om veilig te kunnen schaatsen. En dus stelde de BGA, op initiatief van de gezamenlijke trainers van de verenigingen, een set gedragsregels op. Heldere regels die onze aandacht vragen op het moment dat we enthousiast het ijs betreden.

Kleding

- Bescherm jezelf: draag een helm en snijvaste materialen voor je eigen veiligheid;
- Laat zien dat je erbij hoort: clubkleding voor rijders en trainers aanbevolen voor herkenbaarheid;
- Verzamelen/instructie momenten;
- Verzamel in een smalle strook langs de boarding, zodat we andere ruimte geven;
- Sluit achteraan de groep aan, als je per ongeluk doorschiet dan neem je niemand mee;
- Sta met je gezicht richting de aankomende rijders, zodat als daar iets mis gaat, je dit ziet en kunt handelen.

Begin oefening

- Start na de bocht;
- Kijken over je schouder en zoek ruimte voordat je een oefening start;
- Is er geen ruimte, wacht of begin na de volgende bocht;
- Rij alleen of in kleine groepjes;
- Voeg pas in op de snelle binnenbaan als je op snelheid bent.

In de snelle baan

- Ga je toeren, doe dit in een treintje van maximaal 8 rijders (ongeacht welke club);
- Achteropkomende rijders hebben overzicht en dus verantwoordelijkheid;
- Wil je inhalen roep tijdig “hogerop” en maak reclame voor onze club;
- Roep “dubbel” als je 2 treintjes inhaalt;
- Alleen inhalen als er ruimte is, anders je tempo minderen.

Als je klaar bent of uitrijdt

- Bij uitvoegen: steek je hand uit;
- Uitvoegen doe je pas na 1 á 2 slagen op rechte eind gedaan te hebben;
- Uitrijden doen we aan de buitenkant, max. twee aan twee;
- Wil je weten of je goed zit? Check dan of je binnen de lijnen van de buitenste wedstrijd baan rijdt.

Startjes oefenen

- Startjes oefen je op de 1.000m finish of – indien beschikbaar – de krabbelbaan;
- Werk met een ‘starter’, deze checkt of er ruimte is voordat je start;

DE KERN

- **Behandel elkaar met respect op én naast het ijs**
- **Geef elkaar ruimte**
- **Houd rekening met verschil in snelheid en vaardigheid**
- **Achteropkomende rijders hebben overzicht en zijn dus verantwoordelijk**
- **EHBO op het ijs = stop je oefening en ga uitrijden**
- **Rode lampen aan = van de ijsbaan gaan**

- Stel een ‘seingever’ op, deze stuurt andere uitrijders naar de buitenkant;
- Laat ruimte voor uitrijders aan de buitenkant.

Meldt andersoortig grensoverschrijdend gedrag via vcp@bga.amsterdam of neem contact op met de vertrouwenscontactpersoon van de BGA [<https://bga.amsterdam/vertrouwenspersoon/>]

Als het mis gaat

- Zie je iemand vallen, matig je snelheid en informeer anderen
- Bij EHBO op het ijs, stop direct je oefening en ga rustig uitrijden
- Bespreek incidenten met jouw Hogerop trainer, deze spreekt de trainer van de andere club
- Rode lampen aan = van de ijsbaan gaan



Houd Hogerop scherp



Algemene Leden Vergadering
Zaterdag 9 november om 09:00
Panorama zaal, Jaap Edenbaan

Met het nieuwe schaatsseizoen in volle gang, is het tijd voor onze jaarlijkse Algemene Ledenvergadering (ALV). Hét moment waarop alle leden meepraten en meebeslissen over het gevoerde én toekomstige beleid van de club.

‘Als dagelijks bestuur runnen we de club, maar de leden bepalen samen de richting en toekomst,’ vertelt Joost Hardick, voorzitter van ASSV Hogerop. ‘Ieder lid heeft stemrecht. Daarom vinden we het als bestuur zo belangrijk dat we in groten getale aanwezig zijn bij de vergadering. Want iedere stem telt. De ALV is de mogelijkheid om kritische vragen te stellen. Jullie vragen zijn de slijpsteen voor het bestuur. Daarmee houden jullie ons scherp. En behouden we samen grip op het functioneren van het bestuur en de vereniging als geheel.’

‘Jullie vragen zijn de slijpsteen voor het bestuur’

Traditiegetrouw kan ieder lid voorafgaande aan de ALV, deelnemen aan de zaterdagochtend training (08:00 – 09:00). Is dit niet jouw lesuur, meld kan t/m 7 november via secretaris.hogerop@gmail.com. Dan regelt het bestuur dat je als *special guest* die ochtend de baan op kunt.

Koffie, thee en taart staat om 09:00 klaar in de Panorama zaal van de Jaap Edenbaan, de vergadering start om 09:30.

Op enkele mensen na, zoals onze trainers, draait de ijsbaan grotendeels op mensen zoals jij en ik. Naast onze eigen club is de **Baanvereniging Groot Amsterdam (BGA)** een belangrijke vereniging. Lees hier wat **BGA** doet en hoe jij kunt helpen.

Maak (wedstrijd-)schaatsen mogelijk

BGA, de stille kracht van onze kunstijsbaan

Hogerop maakt samen met 25 schaatsverenigingen en de baanselectie gebruik van de Jaap Edenbaan. De schaatsvereniging overstijgende activiteiten zoals abonnementen, marathon- en langebaan wedstrijden worden geregeld door BGA. BGA is daarmee de stille kracht, die mede mogelijk maakt dat wij kunnen sporten op 's werelds oudste, nog in gebruik zijnde, kunstijsbaan.

Wedstrijd officials gezocht

Net als onze club draait BGA op vrijwillig(st)ers én is BGA op zoek naar mensen die eenmalig of structureel willen helpen. 'Op dit moment zoeken ze specifiek naar mensen die willen helpen als wedstrijd *official*, zoals jurylid, klokker en speaker', vertelt BGA voorzitter Kees Schrama. 'En natuurlijk krijgen je de bijbehorende opleiding aangeboden.'

Mensen met passie en inzicht in de schaatsport

Kees geeft aan dat BGA aanvullend mensen zoekt voor de marathon- en de technische commissie. 'Beide commissies hebben een belangrijke advies rol naar ons als bestuur. Denk hierbij aan wedstrijden, programmering en kaders voor het selecteren van schaatstalenten. Hiervoor is geen opleiding nodig, maar passie voor en inzicht in de schaatsport en het vermogen om samen te werken.'

Nieuw bloed en meer diversiteit in het bestuur

'Het bestuur is helaas een groep grijzende mannen. Omwille van de bestuurlijke continuïteit zoeken we nieuwe, jongere mensen. In overleg kan bepaald worden welke rol het beste aansluit bij jouw kwaliteiten. En omdat het bestuur nu louter uit mannen bestaat, heeft een v/x hun streepje voor.'

Eenmalige hulp, regelen we tijdens Hogerop ALV

Hogerop vindt het belangrijk om eenmalige hulp van klokkers en EHBO te coördineren. Dit doen we 9 november tijdens de ALV. Vanuit onze club is o.a. voorzitter Joost Hardick actief in BGA. Wil je weten hoe dat is, spreek hem aan. Lijkt het je leuk om te helpen of heb je aanvullende vragen? Mail dan secretaris@bga.amsterdam.





Jaap Eden Buffelavonden

Hou je lekker toeren in een treintje of wil je graag meters maken in voorbereiding op natuurijs? Dan is de buffelavond echt iets voor jou! Lees hier het wat, wanneer en hoe van het buffelen.

Wat het is

Buffelen is dus een soort marathon zonder tempo versnellingen of eindsprint. Deelnemers rijden in een groep achter een voorrijder in een continu tempo 60 minuten rond. Jij bepaalt zelf, welk tempogroep bij je past. Er zijn 4 verschillende snelheidsgroepen, waarbij de langzaamste groep 45 minuten schaatst: **inrijbaan** 370m: 40 sec x 3600 sec = 90 rondes = 33,3 km/u; **binnenbaan** 386m: 44 sec x 3600 sec = 81 rondes = 31,6 km/u; **buitenbaan** 412m: 52 sec x 3600 sec = 70 rondes = 28,5 km/u; **buitenbaan** 412m: 57 sec x 2700 sec = 55 rondes = 22,8 km in 45 minuten.

Wanneer het is

Dit seizoen kun je 4x buffelen in Amsterdam:
3 november 2024
15 december 2024
26 januari 2025
23 februari 2025

De kassa opent om 19:45. Inrijden kan tussen 20:45-21:00 waarna de verschillende tempogroepen zich opstellen. Om 21:15 start het buffelen waarbij **voorrijders** het tempo per groep bepalen.

Hoe het gaat

Deelnemen aan de buffelavond kan met een buffelavond-entreekaart. Entreekaarten kosten € 6,60 per persoon en zijn vooraf te koop via de website [<https://www.jaapeden.nl/buffelavonden/>] of op de avond zelf via de ticketautomaat.

Inschrijven is niet nodig. Wel leuk natuurlijk om je schaatsmaatjes te laten weten dat je meedoet, want samen schaatsen verdubbeld het plezier.

Rob Meijer in Ledenraad KNSB

Het doet ons deugd te vermelden dat onze oud-voorzitter **Rob Meijer** een nieuwe bestuurlijke functie heeft aangenomen in de schaatswereld. Rob is toetreden tot de Ledenraad van de KNSB.

De Ledenraad is het hoogste orgaan van de KNSB. Zij keurt de missie en visie, meerjarenplannen, jaarplannen en begrotingen goed. Met een jaarverslag en jaarrekening legt het Bondsbureau aan de Ledenraad verantwoording af over het beleid en de resultaten.

De Ledenraad houdt toezicht op de hoofdlijnen, zij is samengesteld uit afgevaardigden van de acht gewesten en de Atletenvereniging. Rob heeft zitting in de ledenraad namens het gewest Noord-Holland Utrecht. Mochten jullie hier meer van willen weten kan je altijd contact met Rob of met ons opnemen.

Hogerop viert 30 jaar!

We gaan deze mijlpaal groots vieren met een onvergetelijk lustrumfeest. Na de feestelijke bostraining en het gezellige fiets-fierljep-bbq-uitje, is het nu tijd voor het hoogtepunt: het HOGEROP 30 JUBILEUM FEEST op 16 november.

Kom om 20:00 uur naar Roeiclub RIC, Korte Ouderkerkerdijk 32, en geniet van een borrel, een spannende pubquiz en de swingende muziek van de Hogerop 30 lustrum band! Het belooft een avond vol plezier te worden, dus laat je heupen swingen (diep zitten is niet nodig) en doe mee!

Schrijf je vóór 6 november in via <https://pr01.allunited.nl/?section=SVHOGEROP> en mis deze feestelijke avond niet! We kijken ernaar uit je daar te zien!



Trainer worden doe je zo...

Onze club is 30 jaar geleden opgericht vanuit de overtuiging dat iedere schaatser, ongeacht zijn/haar niveau, een top trainer verdient. Sommige van 'onze' trainers zijn zelfs zo goed dat ze voor TeamNL werken. Maar niemand wordt als trainer geboren, het is een kwestie van leren en doen. Overweeg jij trainer te worden, lees hier hoe je dat doet.

De KNSB geeft verschillende scholingen. Denk aan opleidingen voor beginnende en ervaren schaats-, shorttrack-, skeelertrainers, maar ook om de fijne kneepjes als wedstrijdstarter, jurylid, of vertrouwenspersoon te leren. Alles om te zorgen dat we in Nederland goed kunnen schaatsen.

Omdat wij Hogerop het belangrijk vindt om goede trainers te hebben, neemt de club – na overleg – de kosten voor deze opleiding voor haar rekening. En ontvang je als trainer van Hogerop natuurlijk ook een vergoeding voor de lessen die je geeft. De hoogte hiervan wordt gebaseerd op o.a. jouw opleidingsniveau en ervaringsjaren en is boven gemiddeld t.o.v. andere verenigingen en schaatsscholen.

Overweeg je om je te scholen, mail Frank Onink via technischecommissie.hogerop@gmail.com. En bekijk hier voor het overzicht van alle KNSB opleidingen [<https://mijn.knsb.nl/agenda/>]. Je kan natuurlijk ook een keertje vrijblijvend meekijken bij een training en zien wat een trainer voor, tijdens en na de training doet.



Noteer in je agenda: wedstrijdschema 2024-2025

Ook dit seizoen zijn er verschillende mogelijkheden om naast de trainingsuren tegen elkaar en/of de klok te (st)rijden. Markeer de volgende data alvast in je agenda, rijdt mee of moedig aan.

Woensdagavond marathon competitie

Vanaf de eerste schaatsweek verschijnen de 'mannen en vrouwen van de lange adem' aan de start. Het principe is simpel. Iedere woensdagavond gaat een groep rijders van vergelijkbaar niveau tegelijk van start. De eerste die finisht wint. En als Hogerop een ploegentactiek toepast, zijn de kansen op punten en daarmee eeuwige roem, groot. Inschrijving verloopt via de KNSB [<https://inschrijven.schaatsen.nl>])
Wil je een keertje proberen of de marathon iets voor jou is? Vraag je trainer voor meer informatie..

De nachtprestatietocht, 8 november 2024

Deze Amsterdamse klassieker, ook wel III ronden genoemd, wordt sinds 1966 verreden. In de avond, om te oefenen voor de donkere uren tijdens de Elfstedentocht. Die laatste wordt niet vaak gereden, maar de III ronden wel. Meer informatie over inschrijving is te vinden op de website van HCA [<https://sv-hca.nl/IIIinschrijving/>].

Waterman trofee, 24 november 2024

Dat schaatsen geen solo-sport is, bewijst de Waterman trofee die sinds mid 1970 verreden wordt. Op zondag 24 november om 19:20 start de race waarin tweetallen via een afval- en een puntenkoers zich plaatsen voor de A- of



- ▶ 22 december 2024 • Family & Friends wedstrijd
- ▶ 8 februari 2025 • Hogerop Womenscup
- ▶ 9 maart 2025 • Hogerop Club Kampioenschap

B-(koppelkoers)finale. Marathon of langebaan rijders van elk niveau zijn welkom. Het belangrijkste is dat je een duo vormt van vergelijkbaar tempo. Aanmelden kan vanaf nu via bart.wesseling@bga.amsterdam.

De 4x 1,5, 16 februari 2025

Een ander voorbeeld van samen schaatsen is de 4x 1,5 uur teamwedstrijd, die op 16 februari 2025 wordt verreden. Die avond rijden teams van 4 personen een koppelkoers, waarbij ze samen zoveel mogelijk rondes proberen te rijden. Van het team is er 1 rijder in de baan, de overige deelnemers moedigen aan en 'rusten' tot het hun beurt is. Inschrijving kan vanaf mid januari. Houdt Whatsapp in de gaten voor inschrijfdetails. Wees er snel bij, want er kunnen 25 teams meedoen en vol = vol.

Langebaan wedstrijden in Amsterdam

Ook dit seizoen kunnen rijders met een KNSB wedstrijdlicentie (<https://knsb.nl/wedstrijdlicentie/>) meedoen aan de Andantino bokaal, verreden

tijdens 10 open inschrijvingswedstrijden (<https://inschrijven.schaatsen.nl/#/wedstrijden>).

Kun je niet iedere avond? Geen probleem, want voor het klassement tellen de 6 hoogste scores van een rijder. De lagere scores vervallen. Kan het klassement je gestolen worden, rijd dan gewoon mee als je kunt.

Voor het klassement tellen alleen de olympische afstanden mee: 500m – 1000m – 1500m – 3km – 5km – 10km.

Alle wedstrijden worden verreden in de avond, na 19:00. Voor exacte tijden klik hier [<https://inschrijven.schaatsen.nl/>].

Wedstrijddata seizoen '24-'25:

2-nov, 10-nov, 8-dec, 29-dec, 5-jan, 11-jan, en 9-feb de finale met aansluitend de bekeruitreiking in café JAAP.

Twijfel je of wedstrijd rijden iets voor je is? Vraag dan kosteloos eenmalig een wedstrijdlicentie aan. In de Hogerop Langebaan appgroep is altijd iemand bereid om te helpen bij vragen.



Bliksem

IN MEMORIAM

11 Oktober is Harm Kuiper, een markant Hogerop-lid, op 75 jarige leeftijd overleden.

Harm was een kleurrijk figuur in onze club. In 2008 kreeg Harm een hersenbloeding en moest noodgedwongen stoppen met schaatsen en skeeleren. Hij was een enorme doorzetter, goede marathonrijder, skeeleraar en bovendien een hele goede professionele fotograaf. Harm hield van een biertje en zat vol met mooie verhalen en had een bijzonder goed gevoel voor humor.

Samen met Harm hebben vele Hogeroppers mooie herinneringen gemaakt: skeeler kampioenschap in New York, Holland Venetië marathon vlak voor de Elfstedentocht, fietsen in Limburg, marathon competitie op de Jaap Eden Ijsbanen en nog veel meer.

We verliezen een dierbare Hogeropper, we wensen zijn vrouw Joke en de kinderen en kleinkinderen sterkte met dit verlies.