

H O G E R O P



Schaatsen kan je op verschillende manieren doen; zomers in het bos, op een plank, op het ijs, tegen de klok en samen tegen elkaar. Lees in deze editie o.a. hoe balans op het ijs, niet direct vertaalt naar balans in de kano. Hoe je tactische marathon kunt rijden en wat je kunt zien als je langs de baan staat of een profwedstrijd op tv kijkt. Sta met ons stil bij wie heen is gegaan en maak kennis met onze nieuwe voorzitter en nog meer Hogerop-ers in de nieuwe rubriek *Blij dat ik glij*.

Kano clinic: middag vol gezelligheid ❄️ Het startschot van seizoen 25-26

❄️ **Veilig schaatsen** ❄️ **Conducteur op het ijs** ❄️ **Blij dat ik glij** ❄️

Marathonschaatsen I0I – De kunst van het rondje pakken ❄️ **Gouden tips voor marathon rijders** ❄️ **In memoriam** ❄️ **Wedstrijdagenda**



Een mooie zaterdagochtend in de herfst... het seizoen gaat van start!

Kano clinic

Middag vol gezelligheid



Door Wouter van Bommel en Ruth Pannekoek

Zoals aangekondigd in ons maart blad, werd het zomerseizoen ingeluid met een kano clinic. Organisatoren Sandra Brandjes, Bram Brandjes en Robert Gerritsen leerden ons de basisbeginselen van het kanoën, gaven technische tips en samen maakten we een korte tocht.

Balanceren op het water

Na een warme ontvangst kreeg de groep een korte maar duidelijke instructie, waarna een flinke verzameling kano's en peddels uit de berging werd gehaald. Er was keuze uit verschillende kano's, zodat iedereen een passende boot kon vinden. Toen kwam de eerste uitdaging: droog en zonder al te veel drama in de wankende kano zien te komen. Dat bleek makkelijker gezegd dan gedaan.

Al snel klonken er overal om ons heen vrolijke uitroepen, onverwachte plonzen en aanstekelijk gelach. De balans vinden, een beetje rechtdoor varen, laat staan een bocht maken – het was voor de meesten een beste uitdaging. Toch lukte het na wat oefening om gezamenlijk koers te zetten richting de geplande route.

Varen langs rietkragen

De tocht voerde ons langs groene rietkragen, onder lage bruggetjes door en – voor de avonturiers – zelfs door een smalle, donkere tunnel. Sommige kano's kozen hun eigen pad en belandden in het riet of tegen de kant, maar dat mocht de pret absoluut niet drukken. Iedereen deed enthousiast mee en genoot zichtbaar van het buiten zijn, het water en de gezamenlijke lol.

Na afloop van de tocht was duidelijk te zien wie de meest stabiele boot had weten te behouden – of juist niet. De meesten kwamen kleddernat, maar met een grote glimlach, het water uit. Gelukkig was de middag nog niet voorbij: er stonden nog een aantal ludieke wedstrijdjes op het programma mét peddel en zonder peddel.



Het sportieve programma werd feestelijk afgesloten met een BBQ met meester-worstenbrader Jaap aan het culinaire roer. Al met al een typische Hogerop middag vol actie, gezelligheid en perfect georganiseerd. Een ware topdag!

Het startschot van seizoen 25-26

Fotografie Ingmar Maurice

Deze zomer organiseerden Boudewijn de Boer, Ilze Joon-Lutz, Sandra Brandjes en Wieke Heideman de seizoensoening. Een combinatie van bewegen (schaatsen, wandelen of wielrennen), bijpraten en blijven leren. Wat we geleerd hebben, lees je in **Marathonschaatsen 101**. Hieronder een sfeerimpressie voor wie het gemist heeft. Een super start van het nieuwe ijsseizoen en precies het initiatief waarop onze club drijft.



Veilig schaatsen

Zoals ieder seizoen ook dit jaar weer aandacht voor onze veiligheid.

Let op het volgende als je enthousiast het ijs betreed.

Zo sporten we veilig en met respect voor elkaar op én naast het ijs.

Kleding

- Bescherm jezelf: draag een helm en snij vaste materialen voor je eigen veiligheid
- Laat zien dat je erbij hoort: clubkleding voor rijders en trainers aanbevolen voor herkenbaarheid

De kern

- Uitrusten in de buitenste wedstrijd baan
- Links inhalen. Is er geen ruimte? Wacht
- Eerst kijken, dan pas rijden
- 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

Verzamelen/instructie momenten

- Verzamel in een smalle strook langs de boarding, zodat er ruimte is voor uitrijders
- Sluit achteraan de groep aan, als je per ongeluk doorschiet dan neem je niemand mee
- Sta in een J-vorm, zo heb je zicht op de aankomende rijders en klapt er niemand in je rug

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 6 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/uitrijdt

- Bij uitvoegen steek je eerst je hand uit
- Uitvoegen doe je pas na 1 á 2 slagen op rechte eind gedaan te hebben
- Uitrusten doen we max. 2 aan 2
- Uitrusten in de buitenste wedstrijd baan, langs de boarding

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
- 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

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



Help

onze website verbeteren

Onze website heeft een stevige opfrisbeurt nodig, want die is nu onoverzichtelijk en loopt uit de pas met de energie en uitstraling van onze club.

Daarom zoeken we mensen met web skills (bouwers en ontwerpers) die willen helpen om onze site om te bouwen tot een platform dat bij ons past.

- Heb jij verstand van webdesign en wil je een steentje bijdragen?
- Meld je dan bij **Wouter van Bommel** via secretaris.hogerop@gmail.com

Je krijgt de vrijheid om de boel op de schop te gooien met content hulp vanuit de redactie en het bestuur.

Samen zorgen we dat onze online uitstraling net zo scherp is als onze ijzers!

Conducteur op ijs

Door Paul Brouwer

Tijdens de Algemene Ledenvergadering, op 8 november, droeg Joost Hardick na 7 jaar het voorzitterschap van Hogerop over aan Klaas Luijten. Een goed moment om met Joost een momentopname te maken van onze vereniging en met Klaas kennis te maken.

Onze kenmerken

Voor een goede momentopname is het belangrijk scherp te hebben waar Hogerop voor staat. We zijn een unieke en opvallende schaatsvereniging: herkenbaar aan onze designer outfit zonder sponsors en fanatieke, vaak oudere leden. Het doel is niet leren schaatsen, maar beter worden door met en van elkaar te leren. Om lid te kunnen worden moet je al goed kunnen rijden. Uniek is ook dat we geen jeugdafdeling, clubgebouw of andere verplichtingen hebben, zodat het bestuur zich volledig kan richten op groei en gezelligheid – in de winter én zomer.

De bestuursopgave

Het bestuur zorgt ervoor dat het ledenaantal in balans blijft, de financiën kloppen, we voldoende verenigingsuren op de baan hebben en er gekwalificeerde trainers zijn. Ook regelen zij de clubkleding (via Waterman), vertegenwoordigen ze de club bij de KNSB en Jaap Edenbaan (via de BGA), en organiseren ze lezingen, uitjes, wedstrijden, het jaarlijkse clubkampioenschap en ondersteunen onze unieke Women Cup. Daarnaast coördineren ze zomeractiviteiten zoals bos- en skeelertraining, fietsuitjes, de zaterdagse fietsgroep en Krachtig tot 80.

Dit alles wordt gedragen door een klein, toegewijd team dat met kennis en inzet zorgt dat alles soepel verloopt – van administratie tot communicatie. Dankzij dit selecte groepje, de laatste jaren onder leiding van Joost, kunnen wij zorgeloos onze rondjes draaien.

Een geoliede, rijdende trein

Een geoliede machine, zo heeft Joost de afgelopen jaren ervaren. Meermaals vertelt hij hoe fijn het werken is met dit bestuur. Hoe hij in 2018 op een rijdende trein is gestapt en hoe ongelofelijk gesmeerd die doordendert. Dat het vooral zijn mede bestuurders zijn die zo ontzettend veel en bijzonder werk verzetten. Dat zij door hun unieke individuele kwaliteiten, hun kennis van de mensen en instanties en met hun enthousiasme er elke dag voor zorgen dat de trein niet stopt. Zo verkleint hij zijn eigen rol tot een praatje hier en daar, het oppakken van zaken die wat extra aandacht verdienen en het communiceren met de buitenwereld. Als een conducteur die zorgt dat de deuren gesloten zijn en de trein kan vertrekken.

Aanstekelijk enthousiasme

Maar waar is Joost dan toch trots op als hij wel naar zijn eigen bijdrage kijkt? In ieder geval meer transparantie in het aanmeld proces voor nieuwe leden. De beheerste groei en verjonging die nu gaande is. De nieuwe aanwas van trainers. Met het vertrek van Kees de Vrij en mindere beschikbaarheid van Peter van der Rol Brouwer, leek een pijler onder de club weg te vallen. Maar gelukkig is er een frisse groep trainers gevonden die met aanstekelijk enthousiasme aan de bak is gegaan. Ook is Joost trots op de lezingen, de speciale thema's en de seizoen openingsactiviteiten. De effecten hiervan zijn duidelijk terug te zien in het enthousiasme bij de leden waar veel nieuwe groepjes zijn ontstaan en de gestegen deelname aan langebaan wedstrijden.

Hogerop past als een jas

Nu we terugkijken komt Joost er tot zijn eigen schrik achter dat het alweer 7 jaar geleden is dat hij in deze rol stapte. Een avontuur dat begon op de “prachtige” natuurijsbaan Twickel in het Overijsselse Delden waar hij zijn eerste schaatsmeters maakte. Later verdween het schaatsen naar de achtergrond, tot zo'n 15 jaar geleden. Via lessen in Haarlem kwam hij bij Duosport op de Jaap Edenbaan uit. Eerst werd hij lid bij STG Waterland maar al snel stapte hij over naar Hogerop. Een goede keuze want het profiel van de Hogerop-er past Joost als een jas. Een zeer goede schaatser, die marathons rijdt, en daarna graag mee gaat naar de Jaap. Actief in de trainingen en de zomer activiteiten. De juiste man voor het voorzitterschap.

Niet dat Joost wist dat hij op die functie ja had gezegd toen hem gevraagd werd toe te treden tot het bestuur. Maar hij nam de uitdaging aan en nu, een corona periode en 2 zeer geslaagde lustrums verder, is het tijd het stokje over te dragen.

Niet vanzelfsprekend

Ook Klaas past de jas van Hogerop er perfect. Al moet hij dat jasje nog wel even uitpakken. Misschien nog onbekend voor een deel van Hogerop, op de Jaap Edenbaan is hij dat zeker niet. Als kind was hij al vroeg besmet met het schaatsvirus. Na eerst als jochie te zijn meegetrokken aan een tak door zijn vader, wist hij zich snel tot een goede schaatser te ontwikkelen en reed al op de Weissensee toen de



Joost en Klaas op de ALV

Alternatieve nog bedacht moest worden. Hij behaalde als een van de jongste deelnemers een kruisje in de Elfstedentocht van 1985. Allemaal niet vanzelfsprekend als je opgroeit in regio Arnhem waar toen geen ijsbaan was. Misschien koos Klaas daarom voor hockey en tennis. Wederom niet onverdienlijk want hij stond ooit op de 99e plaats op de Nederlandse tennis ranglijst.

Een gelukkige keuze

Op een gegeven moment miste Klaas de gezelligheid van het schaatsen. Aangestoken door het succes van zoon Nick (zie Blij dat ik glij) kreeg Klaas er weer zin in. Na jaren bij HCA waar hij onder

andere als jeugdtrainer actief was, koos hij voor Hogerop waarin zijn geliefde Karine een rol gespeeld heeft. Een gelukkige keuze want zo is Hogerop weer een gezellige en fanatieke sporter rijker. Iemand die ondanks zijn korte historie in de club er niet voor schroomt om het voorzitterschap op zich te nemen. Dat hij – volgens Joost (!) – tot een gesmeerd lopend team toetreedt, heeft zeker geholpen bij de beslissing om ja te zeggen op de vraag of hij voorzitter wilde worden, maar je moet het wel doen. De basis van de club, het schaatsen in de winter onder begeleiding van goede trainers, staat goed. Dat wil Klaas vooral continueren. Aan de

zomeractiviteiten zou Klaas een nieuwe impuls willen geven: het fietsen, het skeeleren, lezingen, Krachtig 80, misschien wel een tripje naar het buitenland. Genoeg om naar uit te kijken dus.

Als Klaas zijn sport mentaliteit weet door te geven aan onze vereniging dan staan ons volle winters en actieve zomers te wachten. Met nieuwe PR's op het ijs en fietstochtjes rond het Markermeer. We wensen Klaas en het bestuur alle succes toe en hopen dat de trein lekker blijft rijden.

Blij dat ik glij...

Nick Luijten – trainer sinds 2025

Wat is je eerste herinnering op het ijs?

De allereerste keer was met opa en oma. Met easy gliders aan mijn voeten en een slee onder me, trok opa me over het natuurijs. Zo is schaatsen me met de paplepel ingegoten. Ik had plezier in de lessen en talent. Via de baanselectie stroomde ik door tot het gewest.

Waarom training geven bij Hogerop?

Hoewel het een beetje een seniorenvereniging is, zag ik hoe mijn vader Klaas en stiefmoeder Karine bij Hogerop de leukste tijd hebben en er veel vrienden maakten. Het is dus een gezellige club. Toen Frank me voor de woensdagavond vroeg, zei ik meteen ja.

Wat is je mooiste schaatsmoment?

Dat is het moment dat ik als 14-jarige in Inzell tijdens de kerstvakantie door de magische 40 seconden ging, maar er waren ook mindere. In Greifrath stond ik in overbroek en coltrui aan de start, omdat ik mijn pak was vergeten. En in Breda miste ik een schaats. Karine bracht hem nog op tijd. 200 meter na de start, lag ik in de boarding. Was het allemaal voor niets.

Wat doe je als je niet op het ijs staat?

Ik studeer rechten en woon ik met 12 jongens in een huis. Een paar van hen heb ik aangestoken om een racefiets te kopen. In de zomer rijden we samen, 's winters gaan we één keer per seizoen naar de ijsbaan en eten daarna bij mijn ouders. De laatste keer eindigden we in Ruk & Pluk.

Maud van Olst – lid sinds 2025

Wat is jouw eerste schaatservaring/herinnering?

Mijn eerste echte schaatsherinnering is de vierdaagse DUO-sporttraining met kerst. Daar heb ik de basis van het schaatsen geleerd: glijden, vallen, opstaan en vooral heel veel plezier maken.

Wat is je favoriete plek om te schaatsen?

Mijn favoriete plek is zonder twijfel het natuurijs in Ankeveen. Tussen het riet, met een dun laagje mist en de opkomende zon in de vroege ochtend. Er is niets mooiers dan schaatsen in de natuur, waar je alleen het kraken van het ijs en het geluid van je eigen slagen hoort.



Waarom trainen bij Hogerop?

Ik heb vroeger geschaatst bij De 5 Dorpen en zag Hogerop altijd trainen. Dat leek me zó leuk! Na een pauze in mijn studententijd pak ik het nu weer op. Het lijkt me super leuk om ook marathon te gaan schaatsen. Ik heb ontzettend veel zin in wat dit seizoen gaat brengen!

Wat doe je als je niet op het ijs staat?

Dan ben ik op het water, op mijn kiteboard of in een zeilboot! Als ik niet sport, ben ik werkzaam als freelance stylist en cabin attendant.

Ruth Pannekoek – lid sinds 2022

Waar droomde je als kind op sportief vlak van?

Ik wilde 'blokjes op mijn armen'. Dat zag ik op televisie en zulke blokjes op mijn pak dat was voor mij het summum. Niet dat ik kernploeg ambities had, maar ik vond het gewoon zo mooi.

Waarom doe je de redactie van het clubblad?

Inge de Nijs vroeg me of ik het stokje van haar over wilde nemen vorig jaar. Ik schreef af en toe een stukje dus dacht ik, 'waarom niet?' Ik zie het clubblad als lijm tussen leden die op andere momenten trainen en zo toch samen verbonden zijn. De eerste krant viel vies tegen. Ik schreef die 95% zelf. Gelukkig heb ik geleerd en hebben we nu een actieve schrijvers poule. Ik krijg direct positieve reacties, dus ik weet precies waarom ik dit doe. Voor jullie!

Heb je een vast ritueel vóór of na het schaatsen?

Na iedere schaatsavond heb ik enorme trek in een glas halfvolle melk. De rest van het jaar drink ik amper melk, maar na het schaatsen -als ik niet in de Jaap blijf plakken- duik ik thuis stevast de koelkast in.

Wat doe je als je niet op het ijs staat?

Als zelfstandige help ik bedrijven hun verandergedoe en samenwerkingsmodder op te lossen. Des te hardnekkiger de patronen, des te enthousiaster ik word.

Hogerop-ers zijn serieuze beoefenaars van hun sport én hebben veel plezier met elkaar. En dus was Blij dat ik glij de enige echt passende titel voor deze nieuwe, terugkerende rubriek. Per keer stellen drie leden zich, aan de hand van vier vragen, aan ons voor. Dit keer relatief nieuwe clubleden. De volgende keer hebben we hier graag een mix staan. Denk jij nu, 'Waarom ook niet.' Stuur een bericht naar secretaris. hogerop@gmail.com, dan sta jij er de volgende keer bij.



Marathonschaatsen 101

De kunst van het rondje pakken

Door Ruth Pannekoek

Marathonschaatsen lijkt voor het ongetrainde oog op ‘domweg heel hard heel veel rondjes rijden.’ Na de uitleg van B(eloofte)-rijders Douwe Boonstra en Jurian Koolhaas blijkt dat het een spel van strategie, teamwork, timing en uithoudingsvermogen betreft.

Een rauwe tactische sport met meerdere lagen

‘Marathonschaatsen is wielrennen op het ijs,’ zo vat Douwe het simpel samen. ‘Met al zijn tactiek en drama – maar dan nog iets rauwer, iets eerlijker. Een sport waarin “rondjes pakken” het ultieme doel is, en het verschil tussen winnen en verliezen na 100+ rondes een fotofinish kan zijn.’

‘Het peloton -de grootste groep op het ijs- vormt het krachtige hart van de koers,’ vervolgt Douwe. ‘Wordt je ingehaald door het peloton dan lig je uit de wedstrijd. Lukt het je om je uit het peloton los kan maken, dan rijdt je in de kopgroep. Vanuit het peloton kan je afzakken om een teamgenoot op te halen. Lukt het om achteraan het peloton aan te sluiten, dan pak je een rondje. Met die voorsprong heb je een enorme troef in handen.’

Verschillende teams met ieder een eigen aanpak

‘Als je weet waar je naar moet kijken, dan zie je de lagen in de wedstrijd,’ vertelt Jurian. ‘Bij de A-rijders bepalen vier grote teams het verloop, elk met hun eigen kleur en strategie.’

- **Lichtblauw** (Royal A-ware) jaagt op ontsnappingen om het peloton te breken en met meerdere rijders in de kopgroep te eindigen.
- **Groen** (Reggeborgh) rijdt slim voor de sprint, met Bart Hoolwerf als afmaker.

- **Magenta** (Essent) mixt aanval en sprint met hun sprintkanon Harm Visser.
- **Wit** (De Haan Westerhoff) is als aanvallende ploeg die met zo veel mogelijk rijders in de finale wil komen.

‘Elke ploeg heeft zijn eigen aanpak,’ vervolgt hij. ‘De dynamiek ontstaat doordat teams constant op elkaar reageren. Vormt er zich een kopgroep, dan telt vooral de kleurverdeling. Is die niet in balans, dan rijdt het peloton het gat gewoon dicht – want als het wil, is het peloton altijd sterker.’

Afstoppen, tempo rijden en poken

In het teamspel speelt ook het zogeheten **afstoppen** een rol. Als een teamgenoot wegrijdt in een aanval, gaan andere teamleden ‘op kop’ rijden zonder tempo te maken – zo remmen ze de achtervolging.

Soms wordt het tempo expres gedrukt, soms rijdt een temporijder juist op kop om de groep bij elkaar te houden. Elk team speelt zijn eigen spel, maar alles draait om energieverdeling.

Een veelgebruikte tactiek is ‘poken’. Wie durft het langst te wachten? Wie kijkt het langst naar de ander om het werk op te knappen? En dus zie je dat rijders gokken – wachten – en soms verliezen.

Geen kopgroep? Dan sprinten!

Niet elke koers kent een succesvolle aanval. Als er geen kopgroep rondgaat, draait alles uit op een massasprint. Dan sorteert het peloton in sprinttreinen: rijders van hetzelfde team in formatie, waarbij de laatste de sprinter is. De voorrijders brengen de sprinter zo hard mogelijk naar de laatste ronde, waarna hij gelanceerd wordt voor de ultieme eindsprint.

De kleinere teams

Als de koers door de grote teams wordt bepaald, waarom doe je dan mee als kleiner team, vraagt iemand bijna ongelovig. Heeft dat eigenlijk wel zin?

‘Voor rijders in kleinere teams, zoals Port of Amsterdam (PoA), is het spel inderdaad anders,’ zegt Douwe. ‘Wij combineren topsport met studie of werk en zijn meer een opleidingsploeg. Er ligt minder druk, en juist daardoor kunnen we profiteren van het pokerspel van de grote teams. Als in de finale niemand wil rijden en een kleinere ploeg demarreert, kijken de topteams soms naar elkaar. Dan kan zelfs een PoA-rijder het podium halen. Het draait om kansen zien en het juiste moment pakken.’

‘Waar het ook anders is, is bij de dames,’ vult Jurian aan. ‘Op dit moment is er bij de dames één echte profploeg: Zaanlander. Hierdoor zijn er minder dominante machtsblokken en is hun topdivisie soms minder voorspelbaar en juist weer interessanter.’

Communicatie op het ijs

Uit de zaal komt de vraag hoe rijders onderling communiceren. ‘Op een 400-meterbaan kun je door de bocht kijken,’ glimlacht Jurian. ‘Let maar op: na de bocht kijken de voorsten over hun schouder om te zien hoe groot de kopgroep is en of het gat groter wordt. Daarnaast rijden we

elke ronde langs de coach, die met gebaren, roepen of fluitsignalen instructies geeft. Eén fluitsignaal van coach Adema, en drie blauwe rijders sprinten naar voren. Die communicatie, het juiste moment aanvoelen en blind vertrouwen in je ploeg – dáár zit het verschil.’

Natuurijs: de oorsprong én magie

‘Van oorsprong is dit een natuurijs sport,’ vertelt Douwe met een twinkel in zijn ogen. ‘Op natuurijs is alles anders: minder communicatie, minder tactiek en juist meer kracht en koersinzicht. De grote teams hebben daar minder grip – en dan kan PoA echt meedoen. Het gat tussen amateur en prof wordt kleiner. Dáár zit de magie van natuurijskoersen.’



Sportity is een app die onze Baanvereniging Groot Amsterdam (BGA) gebruikt om startlijsten

te delen met rijders en coaches. Daarnaast worden de marathonuitslagen er op gezet. Erg handig dus om op je telefoon te hebben! Download de app en log in met BAAN-AMS (langebaan) of MAR-AMS (marathon).

Gouden tips voor marathonrijders

Door Ruth Pannekoek

Veel Hogerop-ers nemen deel aan de regionale competitie (C1 t/m C6). Wat kun je leren van de semi-profs? Hieronder vind je hun beste tips om meer uit jouw koers te halen.

De C-wedstrijden draait om de individuele koers en niet om teamstrategie. Samenwerken mag – zolang het geen machtsblok wordt. Zo blijft de strijd eerlijk en open. Hoe je jouw koerskwaliteiten kunt vergroten, lees je hier.

- **Ken je kracht**

Ben je een sprinter? Rijd daar dan ook naar. Verspil geen energie aan kopwerk of nutteloze ontsnappingen. Houd je energie vast en zorg dat je er in de finale bij zit.

- **Fris is geen teken**

Voel je je halverwege de koers nog fris? Dan is dit niet het moment om aan te vallen – zit jij fris, dan voelen de anderen zich ook fris. Maar ben jij moe en blijft iedereen hangen? Dan kun je toeslaan.

- **Timing is alles**

Wil je aanvallen, doe het dan op het juiste moment: net nadat het tempo zakt. Als de koers even stilvalt, schuif naar voren en pak je kans.

- **Denk binnen de lijnen**

Gebruik slim de binnenkant van de baan. Als het peloton breed rijdt, ligt daar vaak ruimte. Met minder energie kun je zo efficiënt opschuiven.

- **Kijk vooruit én achterom**

In de bochten kun je goed zien hoe groot het gat is met een kopgroep. En rijd je zelf vooraan? Zorg dan dat je weet waar het peloton zit. Koersinzicht begint bij overzicht.

Tot slot: Elke koers is anders, maar één ding blijft hetzelfde: wie z'n hoofd koel houdt én zijn moment kiest, schaatst met voorsprong.



Weissensee 2020

In Memoriam Een ruwe bolster met een blanke pit

Door Marjolein van Breugel'

Op 29 september 2025 is René van Wateren, ex Hogerop lid overleden op 72 jarige leeftijd.

René reed jaren de vrijdagochtenden op de Jaap Eden, waar oud marathonrijders met elkaar vele rondjes draaiden. Later werd René Hogerop lid, reed mee met marathonwedstrijden. Vrij snel verliet hij weer Hogerop en wilde weer “vrij” gaan schaatsen, daarbij beviel het betaald parkeren en de regen hem ook niet meer en verliet hij dan ook de Jaap Eden ijsbaan en ruilde die in voor de ijsbaan in Haarlem.



Afscheid René met skeeler sportmaten 3-10-25 Krommenie

In de zomers reed René met veel plezier en capriolen mee in een skeelergroep samen met Willem Wagenaar. “Ik kom hier niet om te remmen” was zijn uitspraak, een lantaarnpaal hielp soms.

In 2020 hebben wij, Willem, Ingeborg en Marjolein samen met René, de 200 km gereden op de Weissensee.



Een prachtige herinnering. René ‘schaatste’ nog tot maart dit jaar op de vrijdagen in Haarlem, de rondjes namen af en bij zijn laatste schaatsochtend reden we rechteop, al pratend over de baan.

We hebben een dierbare vriend en sportmaat verloren. Wij wensen Marian zijn partner en naasten veel sterkte toe bij dit grote verdriet en verlies. Wij zullen hem intens missen.



René en Willem

Ook dit seizoen zijn er verschillende kansen om naast de trainingen tegen elkaar en/ of de klok te (st)rijden. Zet de data in je agenda. Rijdt mee of moedig aan.

Woensdagavond
Marathoncompetitie

Inschrijving verloopt via de KNSB. Zie voor meer informatie over de marathoncompetitie van dit seizoen, kijk op onze website. Alle wedstrijden worden verreden in de avond, na 21:00.

Wil je een keertje proberen of de marathon iets voor jou is of heb je nog andere vragen? Kijk op de Sportity app of stuur een e-mail naar BGA, Bart Wesseling.

Zondagavond Langebaan
wedstrijden

Ook dit seizoen kunnen rijders met een KNSB wedstrijdlicentie meedoen aan de Andantino bokaal, verreden tijdens 10 open inschrijvingswedstrijden.

Kan je niet iedere avond? Geen probleem, je mag enkele wedstrijden mee rijden. Dat is het leuke, je kiest wat het beste bij je behoefte en beschikbaarheid past.

Soms is er een vaste afstandscombinatie, soms kan je kiezen uit meerdere afstandscombinaties. Voor het klassement tellen alleen de olympische afstanden mee. Alle wedstrijden worden verreden in de avond, na 19:00.



Wedstrijdschema Jaap Edenbaan 2025-2026



Twijfel je of wedstrijd rijden iets voor je is? Vraag kosteloos eenmalig een daglicentie aan via de KNSB website. In de Hogerop Langebaan appgroep is altijd iemand bereid om te helpen bij vragen. En je kan natuurlijk ook altijd deelnemen aan onze specials:

Hogeropwomencup
Zaterdag 31 januari 2026
Hogerop Clubkampioenschap
Zaterdag 14 maart 2026

Overige ‘wedstrijd’
activiteiten

Vierdaagse van Noord-Holland
Kom op 20 november de topdivisie bekijken, start 18:40.

Waterman trofee
Zondag 23 november 2025
Dat schaatsen geen solo-sport is, bewijst de Waterman trofee die sinds mid 1970 verreden wordt. Marathon of langebaan rijders

van elk niveau zijn welkom. Het belangrijkste is dat je een duo vormt van vergelijkbaar tempo. Klik hier voor meer info en inschrijven.

De 4 x 1,5
Zondagavond 1 maart 2026
Een ander voorbeeld van samen schaatsen is de 4x 1,5 uur team-wedstrijd, die dit jaar op 16 februari 2026 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.

Overige activiteiten

Family & Friends
Zondag 28 december 2025
Alternatieve wedstrijdvormen,
Zaterdag 24 januari 2026
Smeltwedstrijd, Zondag 22 maart 2026



Zondagavond Buffelavond

Wil je jezelf uitdagen in je duurvermogen, kom dan naar de buffelavond.

Een buffelavond start met een korte warming-up gevolgd door 60 minuten onafgebroken schaatsen in verschillende snelheidsgroepen. Op kop van iedere groep rijden enkele schaatsers die het tempo bepalen. Dit komt voor de binnenste drie groepen neer op respectievelijk 90, 81 en 70 rondes in een uur. Een vierde snelheidsgroep rijdt iets langzamer en korter - gedurende 45 minuten, 47 rondes.

Dit seizoen buffelen we op:
16 november,
14 december 2025,
4 januari,
18 januari en
22 februari.

Koop je kaartjes of scan op de avond zelf je rittenkaart aan de poort en schaats lekker mee! Voor meer informatie klik hier. Voorrijders kunnen zich aanmelden via: marathon@bga.amsterdam

Dag	Datum	Vakantie	Start	Eind	Wedstrijd	Categorie
vr	10-10-2025		18:00	18:00	officiële opening ijsbaan	
vr	10-10-2025		21:00	22:00	Openingsmarathon	
zo	12-10-2025		19:20	21:45	Jun-Mas 500-1000 / 100-500-300	
wo	15-10-2025		21:00	23:00	Marathon Competitie Amsterdam	6, 1, 2
za	18-10-2025	N+M	19:40	23:30	KNSB-marathon	
wo	22-10-2025	N+M	21:00	23:00	Marathon Competitie Amsterdam	3, 4, 5
zo	26-10-2025	N+M	19:20	20:20	Andantino - 1	
zo	26-10-2025	N+M	20:40	21:45	buffel-1	
wo	29-10-2025		21:00	23:00	Marathon Competitie Amsterdam	6, 2, 1
za	01-11-2025		19:40	21:30	AMSTERDAM 750 wedstrijd/event	
zo	02-11-2025		19:20	21:45	Andantino 2	
wo	05-11-2025		21:00	23:00	Marathon Competitie Amsterdam	4, 5, 3
vr	07-11-2025		21:00	23:11	HCA - 111 rondes	
zo	09-11-2025		20:30	21:45	Andantino 3	
wo	12-11-2025		21:00	23:00	Marathon Competitie Amsterdam	6, 1, 2
zo	16-11-2025		19:20	20:20	Andantino 4	
zo	16-11-2025		20:40	21:45	buffel-2	
wo	19-11-2025		21:00	23:00	Marathon Competitie Amsterdam	5, 3, 4
do	20-11-2025				KNSB-marathon	
zo	23-11-2025		19:20	22:30	WATERMAN TROFEE	
wo	26-11-2025		21:00	23:00	6-Banen marathon	
wo	03-12-2025		21:00	23:00	Marathon Competitie Amsterdam	6, 2, 1
zo	07-12-2025		19:20	21:45	Andantino 5	
wo	10-12-2025		21:00	23:00	Marathon Competitie Amsterdam	3, 4, 5
zo	14-12-2025		20:40	21:45	buffel-3	
wo	17-12-2025		21:00	23:00	Marathon Competitie Amsterdam	6, 1, 2
zo	21-12-2025	N+M	19:20	21:45	Lange afstanden ??	
zo	28-12-2025	N+M	19:20	21:45	Family & Friends	
zo	04-01-2026	N+M	19:20	20:20	extra wedstrijd	
zo	04-01-2026	N+M	20:40	21:45	buffel-4	
wo	07-01-2026		21:00	23:00	Marathon Competitie Amsterdam	4, 5, 3
zo	11-01-2026		19:20	21:45	Andantino 6	
wo	14-01-2026		21:00	23:00	Marathon Competitie Amsterdam	6, 2, 1
zo	18-01-2026		19:20	20:20	Andantino 7	
zo	18-01-2026		19:20	21:45	buffel-5	
wo	21-01-2026		21:00	23:00	Marathon Competitie Amsterdam	5, 3, 4
za	24-01-2026		19:40	21:30	Alternatieve wedstrijdvormen *)	
wo	28-01-2026		21:00	23:00	Marathon Competitie Amsterdam	6, 1, 2
za	31-01-2026		19:40	23:00	Hogerop Womencup	
zo	01-02-2026		19:20	21:45	Finale Andantino // KvA Neo + Sen + Masters	
wo	04-02-2026		21:00	23:00	Marathon Competitie Amsterdam	3, 4, 5
wo	11-02-2026		21:00	23:00	Marathon Competitie Amsterdam	6, 2, 1
wo	18-02-2026	M	21:00	23:00	Marathon Competitie Amsterdam	4, 5, 3
zo	22-02-2026	N+M	19:20	20:20	nog te bepalen afstanden	
zo	22-02-2026	N+M	20:40	21:45	buffel-6	
wo	25-02-2026	N	21:00	23:00	Marathon Competitie Amsterdam	6, 1, 2
zo	01-03-2026	N	19:20	20:10	4x1,5 Aanvang 20.00u	
wo	04-03-2026		21:00	23:00	Marathon Competitie Amsterdam	5, 3, 4
wo	11-03-2026		21:00	23:00	Marathon Competitie Amsterdam	6, 2, 1
za	14-03-2026		19:40	23:00	CK Hogerop (40-42) CK Skits/Ztikz (61-66)	
wo	18-03-2026		21:00	23:00	Marathon Kampioenschap Amsterdam voor iedereen	
zo	22-03-2026		19:20	21:45	Smeltwedstrijd Schaatsschool instructeurs	

