

H O G E R O P



We kijken weer terug op een mooi schaatsseizoen op een vernieuwde Jaap Edenbaan. Met een goed bezochte ALV (zie vorige nieuwsbrief), een vernieuwde marathonopzet met in iedere categorie wel een of meerdere Hogeroppers, een goed bezochte 4x1,5 en nog veel meer. Zoals een heel succesvolle jubileum editie van de Women Cup met een prachtige opbrengst van € 2.108 voor de Paulien Deutekom foundation. Een clubkampioenschap met veel deelnemers, ingeluid met een lezing over *krachtig naar tachtig* en een gezamenlijk buffet. Een vaste groep deelnemers aan de langebaanwedstrijden en zelfs 3 WK gangers van Hogerop bij het WK in Enschede. Het seizoen werd voor veel marathonrijders afgesloten met de 75 ronden van het kampioenschap van Amsterdam. We blikken natuurlijk ook vooruit naar de zomertrainingen en het nieuwe schaatsseizoen in oktober 2024.

Terugblik seizoen (verslag wk gangers en langebaantraining en Women Cup) * Krachtig tot tachtig * Aanmelden zomertrainingen en verhaal bostraining * Aanmelden nieuw seizoen * Aankondiging lustrumfeest





Terugblik seizoen WK-gangers en langebaantraining

© Anne Ruyssehaars

Hogerop is niet alleen maar een club om te trainen, nee er wordt serieus aan wedstrijden mee gedaan. Om te laten zien dat dit voor iedereen die dit wil is weggelegd, hierbij een uitgebreid verslag om jullie hiervoor te motiveren.

Langebaanschaatsen nationaal en internationaal

Vorig jaar deed Carolien van Rees mee aan het WK sprint en langebaan. Haar voorbeeld is dit jaar opgevolgd. Hier een verslag van hun ervaringen.

Het WK was dit jaar een 'thuiswedstrijd', in Enschede. Maar er waren meer mooie wedstrijden voor masters die best bereikbaar zijn voor een Hogeropper. Daarover gaat dit stukje ook, met bijdragen van **Maarten Quist** (Winter World Master Games, Baselga di Piné), **Carolien van Rees** (Master Sprint Games, Baselga) en **Yvonne Simis** (NK in Groningen en het WK in Enschede) waar ze alledrie aan deelnamen.

Vorbereiding en planning

Voor een WK (en NK) zijn voorbereidende wedstrijden nodig. Je moet je plaatsen, dat wil zeggen seizoentijden neerzetten die onder de limiet voor je leeftijdsklasse liggen en je moet hoog genoeg op de ranglijst staan. Het aantal dat naar het WK afgevaardigd wordt, ligt vast per leeftijdscategorie. Het plaatsen kan best spannend zijn, maar niet onmogelijk. Net als bij de professionele schaatser zijn er een paar aanwijspunten. Behalve het NK en WK die jaarlijks gehouden worden zijn er andere wedstrijden in het buitenland, vaak op bijzondere banen die redelijk toegankelijk zijn voor Nederlandse schaatsters die er voor willen trainen. Dit jaar waren bijvoorbeeld de 4-jaarlijkse Winter World Master Games en de jaarlijkse

Master Sprint Games allebei in Italië. Planning van het hele seizoen is wel handig, daar kom je vanzelf achter. Om je te plaatsen voor de grote wedstrijden, moet je limieten halen en een positie in je leeftijdscategorie (de Masters categorieën bij de langebaan gaan per 5 jaar). Die kans heb je tot eind december. Dan ben je meestal nog niet op z'n snelst, maar dat is de rest waarschijnlijk ook nog niet. Het is wel aan te raden aan het begin van het ijs-seizoen te beginnen met wedstrijden rijden, bv op de JEB of via het Schaatscircuit (voor masters) op snellere Nederlandse banen. Dan sta je met goede spanning en niet overspannen aan de start bij belangrijke wedstrijden. En ja, wat maakt het schaatsen leuk als je master bent? Meestal is dat lekker trainen en aan mooie wedstrijden meedoen in goed gezelschap. En soms als kers op de taart een prijsje winnen.

Wedstrijden

Eerst wat gewone wedstrijden dus. En kiezen aan welke grote wedstrijden je zou willen deelnemen, want je moet je wel ruim van tevoren aanmelden. De **Winter World Master Games**, eenmaal per 4 jaar en officieus de Olympische spelen voor masters, was dit jaar het eerste grote evenement, gepland op natuurijs op een hooggelegen meer in Noord Italië, Lake Palu. Maarten koos daarvoor, samen met een paar andere schaatsters die (ook) bij Loon Masters trainen. Verderop lees je zijn verslag daarover.

Kort na de Winter World Master Games waren de **International Master Sprint Games**, ook in Noord Italië op de openlucht kunstijsbaan van Baselga di Piné. Vanaf januari is er eigenlijk weinig gelegenheid om nog echt te trainen, want de evenementen volgen elkaar snel op. Het **NK op Kardinge, Groningen**, was de 2e week van februari en begin maart was het **WK in Enschede**. Tussendoor kan je dan nog wat wedstrijden doen om 'wedstrijdrimte' op te doen. Of kiezen voor de afstanden die je wat beter in je systeem wilt krijgen. Of korte afstanden, want daarvan herstel je sneller. Of hele korte afstanden om vooral het starten te oefenen. Dat gaat bij wedstrijden toch vaak weer anders dan als je het in de training doet. Of om je even helemaal leeg te rijden of nog wat conditie op te doen met een marathon. Of rust houden, dat schijnt ook goed te werken. Kortom: genoeg te doen of juist te laten tussen de wedstrijden door.

Vlnr Maarten, Martin, Joost en Azamat

Winter World Master Games Maarten

In het Italiaanse Baselga di Pine vond van 11 t/m 21 januari 2024 de vierde editie plaats van De Winter World Master Games (WWMG).

Bij dit grootste wintersportfestival voor sporters van 30 jaar en ouder kwamen veel Nederlandse langebaanschaatsers in actie en behaalden zij heel wat medailles. Belangrijker was het beleefde sportplezier: "Het is een voorrecht dat ik hier kan zijn."

Eigenlijk zouden we zijn gaan schaatsen op Lago Palú, een bergmeer op 1800 meter hoogte. Dat avontuur ging niet door, omdat de Italiaanse organisatie de klus had onderschat. Een goede ijsvloer neerleggen op besneeuwd natuurijs bleek onmogelijk. Daarom weken we uit naar de kunstijsbaan van Baselga, ver verwijderd van de andere negen sporten op deze Winterspelen. Dat was jammer, omdat hierdoor de olympische sfeer ontbrak. Ik heb samen met mijn teamgenoten Martin, Joost en Azamat deelgenomen. In de aanloop naar het toernooi werd er minimaal 5 dagen per week getraind. Naast drukke banen en gezinslevens soms best even puzzelen om zo efficiënt mogelijk je trainingsuren te maken. Tijdens de woensdag ijstrainingen had Peter de Rol Brouwer vooral onze bochtentechniek nog flink

bijgeslepen. Kortom, we waren goed voorbereid. De concurrentie in mijn leeftijdscategorie is stevig. Ex jong oranje rijders en oud marathon A-rijders die nog geregeld onder de 40 seconden op de 500meter en onder de 2 minuten op de 1.500 meter rijden. Het podium was geregeld voornamelijk oranje gekleurd. Het hoogtepunt was de 10 kilometer. Ik had een beetje mazzel dat de toppers vooral de korte afstanden reden, waardoor ik deze afstand met een gouden medaille kon afsluiten, na brons op de 5km. Wat is nou eigenlijk de charme van deze Winterspelen voor Masters? "Het gevoel van saamhorigheid. Je strijdt hier soms op het scherpst van de snede, maar er is onderling heel veel respect. Iedereen hier doet zijn stinkende best om te winnen, maar je gunt het elkaar ook als een ander de snelste is. Je weet allemaal waar je het voor doet: dat is de liefde en passie voor de schaatssport. Het is een grote familie. Je hebt hier veel meer verbondenheid met elkaar. Bij topsport gaat het uiteindelijk alleen om de winst. Hier is het belangrijkste dat mensen sporten om gezond en fit te blijven.





NK en WK masters *Maarten, Yvonne en Carolien (tekst Yvonne)*

Na de Master Winter World Games en de International Master Sprint Games begonnen de Nederlandse Masters weer op eigen bodem aan de laatste (inter)nationale wedstrijden van het seizoen: op 10 en 11 februari in Groningen het NK Masters en van 1 t/m 3 maart de Master Allround Games (WK Masters) in Enschede. Voor Carolien en Maarten inmiddels gesneden koek om op een wat serieuze wedstrijd te starten, voor Yvonne weer even wennen.

Serius? Ja, het is echt anders dan een BGA wedstrijd: documenten met regels, waarschuwingen voor dopingcontroles, en tijdens de wedstrijd overall officials die streng toezien op het doorsnijden van de lijnen. Maar ook serieuze leuk!

Deelnemers uit het hele land (en op het WK van ver daarbuiten) die je na het rijden van een aantal wedstrijden steeds beter leert kennen. Inrijden op een vrijwel lege baan, waar de starters paraat waren voor proefstartjes. Rustig nog wat dribbelen. En dan de wedstrijdspanning... ook dat blijkt bij schaatsers van over de hele wereld te heersen in het laatste half uur voor de start... Strakke koppies, even wat minder gezellig tegen elkaar en 5

keer naar de wc (5 keer dat rubberen pak weer aan trekken...). En dan het startschot... de race tegen een vaak wat onbekendere maar meestal veel gelijkwaardigere tegenstander dan bij een BGA wedstrijd. Letten op die blokjes, net wat dieper gaan dan normaal... En dan pas uren later, of zelfs pas de volgende dag het hele circus opnieuw voor de volgende afstand.

We waren tevreden met onze resultaten (NK: Maarten 7e, Yvonne en Carolien 4e (en met 2e en 3e prijzen op de afstanden); WK: Maarten 6e, Yvonne 2e, Carolien 4e) en we kijken terug op weer twee weekeinden in de heerlijke bubbel van schaatsen, slijpen, schaatsen en verder niet zo veel.



Yvonne en Carolien met hun medailles

Helaas moesten Yvonne en Carolien vanwege het WK de Women Cup laten passeren, maar bij het clubkampioenschap waren ze er weer gewoon, evenals Maarten. En daar waren ze niet zomaar winnaar, dus als je het zo bekijkt liggen alle beschreven wedstrijden gewoon voor jullie Hogeroppers binnen bereik. Je kan nu beginnen met trainen voor volgend seizoen!

WK sprint Baselga di Piné *Carolien*

Op zaterdag 27 en zondag 28 januari 2024 vond in Baselga di Piné, Noord Italië het WK Masters Sprint plaats (Master Sprint Games), 2 dagen achtereenvolgend een 500 en een 1000m. Baselga ligt op 1000m en vanwege de snelle ijsbaan die onoverdekt is, is het een partnerstad van Heerenveen. Er kwamen 51 Nederlanders aan de start, verder Italianen, Noren, Finnen, Duitsers, Polen, een enkele Japanner en een paar schaatsers uit de VS, Canada, Mongolie en Australië. Veel masters hadden de week ervoor al aan de Winter World Masters Games (WWMG2024) deelgenomen.

Op dag 1 was het prachtig zonnig weer, koud en met wel wat wind. Het was even wennen aan de barsten die 's ochtends bij het inrijden goed zichtbaar waren in het ijs dat er daardoor als natuurijz uitzag, maar het ijs werd goed geprepareerd met een klein laagje nieuw ijs

daaroverheen dus je kon erop vertrouwen dat het glad was. En als je dat deed was het OK. En dan voelde het als op de Jaap Eden Baan wat betreft wind en bijna als Thialf qua ijskwaliteit.

Het was heel leuk om oude bekenden en tegenstanders overall vandaan weer te treffen. Allemaal gelijkgestemden die er een feestje van maakten en vooral blij zijn dat ze dit kunnen doen. Voor mij persoonlijk betekende het dat ik mijn wereldtitel goed verdedigd heb met mooie tijden, maar door een sterke Nederlandse tegenstander niet kon behouden. Jammer maar het is zoals het is en ik heb even kunnen proeven hoe het is om een jaar lang wereldkampioen te zijn :-).

Met een goed slotdiner op z'n Italiaans en de bekende speeches bij de prijsuitreiking was het een geslaagd toernooi.



Carolien in actie



De Baselga-dames



Maarten wint goud op de 10 en brons op de 5 km in Baselga

(St)rijden tegen de klok

Hogerop bestaat sinds 1994 uit 'actieve sporters die behalve aan sportieve prestaties en respect voor elkaars prestaties, ook erg hechten aan gezelligheid en een ongedwongen sfeer,' zo staat te lezen op de website. Hoe deze sportieve prestaties vorm krijgt, verschilt per persoon. De meeste leden schaatsen (145 afgelopen seizoen), en een klein deel daarvan doet mee aan langebaan wedstrijden. Maar waarom?

Jelle en Ruth in gesprek

"Ik ben competitief ingesteld," biecht **Jelle Kroes** op. "Tijdens de trainingen oefen ik mijn techniek en in de wedstrijd wil ik meten of wat ik leer ook resulteert in snellere tijden. Voorheen gebruikte ik mijn transponder hiervoor. Tijdens een training een paar rondes knallen en dan tijden vergelijken. Op een gegeven moment was dat voor mij niet voldoende. Ik wilde een 500m tijd hebben."

Ruth: "Wedstrijdspanning heb ik nog steeds, maar ik heb mijn focus verlegd van mijn tijd naar het gevoel dat ik tijdens de wedstrijd heb," legt ze uit als Jelle haar vraagt hoe het bij haar zit. "Ik reed 8 seconden boven mijn 500m neosenioren record. Als ik me op mijn records richt, dan is er geen lol aan. Nee, ik wil leren voelen wat ik doe en niet de rit in een waas aan me voorbij laten gaan. De wedstrijd is nu hét moment om

wat ik in de training leer op een lege, net gedweilde baan, in praktijk te brengen."

"Extra oefen ijs dus," concludeert Jelle en daar is Ruth het mee eens. "Dat ik op gevoel pardoes sneller rijdt, is een fijne bijkomstigheid. Klopt het toch wat onze trainer zegt; 'schaatsen is een gevoelssport.'"

"Zo gezellig als het clubkampioenschap was, met zo veel bekende gezichten van de trainingen, dat zou fijn zijn om ook tijdens de overige wedstrijden te hebben," verzucht Ruth. We hebben nu een harde kern van zo'n 10 schaatsers die dit seizoen meerdere wedstrijden reden. "Aan ons clubkampioenschap deden dit jaar 35 enthousiastelingen mee. Voldoende animo, zou ik zeggen."

"Nou dat is je gelukt! Je reed tijdens het clubkampioenschap je snelste 500 en 1500m ooit," zegt **Ruth** trots op zijn prestaties. Dat Jelle voorzichtig mompelt dat het pas zijn tweede 1500m ooit was hoort ze al niet meer, want het begint bij haar te kriebelen. (St)rijden tegen de klok, de wens om harder te gaan! Ook nu de baan gesloten is, triggert het wedstrijdspanning. Ruth is niet de enige die dit heeft, voor sommige is het echt een last. Recent biechtte iemand op 'de week voor de wedstrijd sprintjes naar het toilet te trekken.' De darmklachten waren verholpen toen hij de wedstrijd-bandjes aan de wilgen hing.

Ben jij benieuwd of (st)rijden tegen de klok iets voor jou is? Iedereen die traint op een KNSB-uur (woensdagavond en zaterdagochtend) kan bij de KNSB een wedstrijdlicentie aanvragen. Voor een dag of een heel seizoen. Klik hier voor de instructies hoe, en stap via onze Hogerop community in de langebaan-appgroep voor hulp en enthousiasmerende verhalen.



© Ingmar Maurice



Het 4e Lustrum van de Hogerop WomenCup

Een fantastische schaatsavond met weinig wind maar veel energie, op de Jaap Eden ijsbaan, voor een speciale editie, ofwel de 20e editie van het schaatsevenement voor vrouwen. Met een opkomst van ruim zeventig gemotiveerde dames uit heel Nederland, die streden op de 500 en 1000 meter.

Speciaal was de aanwezigheid van drie oud-topschaatsers, Wieteke Cramer, Ingeborg Kroon en Mireille Steensma namens Team Nuyt, het team dat de **Paulien van Deutekom Foundation** heeft opgericht ter herinnering aan Paulien en om geld op te halen voor onderzoek naar longkanker. En nog specialer was de openingsrit van deze 20e editie met de 100m, gereden door de 7-jarige Lynne van der Kooi, dochter van Paulien.

Mede door de goede voorbereiding met een gezamenlijke warming-up, jullie sportieve bijdrage en de steun van een enthousiast publiek was de Hogerop WomenCup weer een groot succes.

Er werden persoonlijke overwinningen behaald. Er werd wel eens verkeerd gewisseld en er viel wel

eens iemand, maar ondanks dat was het een groot feest waar tevens een fantastisch bedrag is opgehaald voor het goede doel. Dit door middel van een loterij met veel prijzen van onze sponsors: Watermansport, de IIs sportshop, Jan van der



Hoorn schaatssport, Jaap Eden schaatschool en Lampy.cc.

Aan het einde van de Hogerop WomenCup werden de prijzen verdeeld over de drie categorieën. Met als winnares van "De Cup" **Wieke Olde Hanter. Deborah Knijnenberg** is de winnares van de "Light Cup" en de Cup bij de Mini's is gewonnen door **Devi Koerse**.

Tijdens de after-skate party in de JAAP werden de gewonnen bekertjes en medailles uitgereikt en het bedrag voor het goede doel bekend gemaakt. In totaal is er **2108 euro** opgehaald.



20^e EDITIE • 2 MAART 2024
HOGEROP WOMENCUP
 W.HOGEROP.ORG

© WomenCup Ingmar Maurice



Krachtig Tachtig Hogerop plan voorjaar 2024

Vóór de clubkampioenschappen op 17 maart is door Ilona en Peter een presentatie gegeven over “Krachtig naar Tachtig”. Naar aanleiding van deze presentatie is een enquête uitgestuurd naar alle leden. Ilona en Frank hebben dit uitgewerkt. Hieronder lezen jullie de plannen voor een krachtig Hogerop.

Get Ready voor (schaats) krachtraining

Op basis van de uitkomsten van de enquête zijn we tot de volgende ideeën en plannen gekomen. Zodra er nog meer nieuws is, brengen we jullie via de site en WhatsApp op de hoogte.

Aantal deelnemers: één of twee groepen van ongeveer 10 per groep. Bij meerdere aanmeldingen komt er later een vervolg.

Doel: voorbereiding op krachtraining bij eigen sportschool. We oefenen de coördinatie van de basisonderdelen van krachtraining. Aan het eind van de 6 sessies beheers je de basishoudingen en/of bewegingen die nodig zijn voor het trainen met halters en gewichten. Weet je met welke hulpvraag je naar een eigen sportschool kan

gaan en waar je vervolgens op moet letten. En weet je wat voor soort krachtraining effectief is voor een schaatser en welke minder.

6 sessies van 1 uur: op dinsdagen 21, 28 mei, 4 juni en 18, 25 juni en 2 juli (6 keer met na 3 keer een onderbreking van 1 week), incl. eventuele oefenstof voor thuis.

Tijden: Eerste groep start om 19:30, tweede groep start om 20:30 uur. Eventueel herhalen voor een nieuwe groep (tweede startdatum wordt later bepaald) of verdiepen met dezelfde deelnemers als daar vraag naar is.

Locatie: Sporthal de Bindelwijk in Ouderkerk aan de Amstel, makkelijk te bereiken op de fiets en (gratis) parkeren voor auto's.

Kosten: Voor een serie van 6 keer een uur zal de bijdrage voor leden EUR 60,- zijn. Hogerop zal de overige kosten voor haar rekening nemen.

Inschrijven: Vanaf woensdag 24 april via All United. Let op, per sessie zijn er maar een beperkt aantal plekken (max. 12 per groep). Op volgorde van aanmelding wordt men ingedeeld of op de lijst voor een nieuwe serie geplaatst. Mochten er voor 1 mei nog geen 8 deelnemers zijn, dan kan deze activiteit niet doorgaan.

Omdat het een nieuwe activiteit is, is het best complex om het programma, de locatie, de kosten en inschrijvingen in een keer perfect te laten verlopen. Hoe groot is de belangstelling? Welk financieel risico kan Hogerop dragen? Deze en andere vragen kunnen tot wat “kinderziektes” leiden. Wij vragen jullie begrip hiervoor en staan zeker open voor tips voor verdere verbetering voor toekomstige sessies!

Ilona & Frank

4x1,5 koppel koers



Aanmelden zomertrainingen

Zoals jullie in de app hebben kunnen lezen, is de inschrijving voor de bostraining geopend. Je kan je inschrijven via www.hogerop.org. Schrijf je ook meteen in voor de komende winter. Hier een mooi wervend verhaal van Ruth om jullie enthousiast te maken voor de bostraining:

Bostraining, om ons zonder ijs hoger op te brengen

"Bostraining... wat is dat," werd mij laatst gevraagd. "En wat heeft 't met schaatsen te maken?" Goed punt, dacht ik. Schaatsen, skeelers en het bos zijn niet termen die automatisch bij elkaar horen. Het allitereert niet eens. 'Droogschaatsen', wat ook niet allitereert, dekt misschien wel beter de lading van wat we in het Amsterdamse bos doen. Vorig jaar was mijn eerste seizoen in het bos. Vooraf maakte ik me zorgen over mijn loopfitheid, want hardlopen en ik zijn niet zulke goede vrienden. Die zorg nam de eerste training direct weg. Peter van der Rol Brouwer geeft meerdere opties, zodat iedereen de afstand en het tempo kan kiezen dat bij hem/haar past.

Tijdens de bostraining doen we statische en dynamische oefeningen waarbij iedereen naar eigen kunnen meedoet. En zoals ik Hogerop heb leren kennen, is dat van nogal een niveau. **Het viel me op dat men in het bos nog dieper zit dan op de baan en er, hangend in elastieken, prachtige bochten-techniek wordt getoond.** Deze winter kon ik op het ijs in de praktijk brengen wat ik in het bos aan mijn techniek had geschaafd. En daarmee kom ik zelf tot de conclusie dat de bostraining ons helpt het hele jaar door technisch betere schaatsers te worden. Ook als er geen ijs ligt. En daarmee is Hogerop voor mij een club waar je het hele jaar kunt trainen, waar we onze techniek keer op keer een stapje hoger op brengen.

Wil je meedoen?

We verzamelen vanaf maandag 15 april om 19:30 bij de kluisjes naast restaurant De Bosbaan in het Amsterdamse bos. De training duurt ca. 90 minuten. Zorg dat je sportkleding, loopschoenen en eventueel water mee hebt.

We zijn nog op zoek naar een skeeler-trainer nu Peter helaas geen tijd meer heeft... tips zijn welkom!



© Marathon Ingmar Maurice

Aanmelden nieuw seizoen

Als het goed is, hebben jullie allemaal een mail gehad van Wouter: De inschrijving voor de schaatstrainingen in komend seizoen is ook dit jaar weer vroeg geopend (en gesloten !): 8 maart t/m 31 mei

Met name het zicht op toekomstige grootte en indeling van de trainingsgroepen hopen we hiermee te verhelderen. Het is dan ook voor ons behulpzaam als jullie je **zo snel als mogelijk inschrijven**.

Alle aanvangstijden en kosten zijn nog onder voorbehoud.

De sluitingsdatum is op 31 mei, daarna is het niet meer mogelijk je in te schrijven via ons systeem, latere inschrijvingen moet ik handmatig verwerken en bij de BGA aanvragen, wat tot aanzienlijke vertraging van de gewenste abonnementen en hogere kosten kan leiden.

Ga voor inschrijving naar: <https://pr01.allunited.nl/?section=SVHOGEROP>

Mocht je geen mail hebben ontvangen of vragen hebben, dan kan je terecht bij Wouter van Bommel, secretaris.hogerop@gmail.com

En kijk voor alle verdere actuele info en hulpjes bij het gebruik van AllUnited op onze site : <https://www.hogerop.org>



En voor inschrijven trainingen, aanpassen van je adres of mail etc: klik op het schaats(t)er icoontje bovenin die site, zodat je vervolgens op je **persoonlijke pagina** bij AllUnited kan inloggen.

Hogerop Iustrum: 30 jaar!

Houdt alvast 16 november 2024 vrij

Omdat we dit jaar 30 jaar bestaan, hebben we ons zesde Iustrum te pakken.

Tijd voor een feestje en activiteiten! Er is een Iustrumcommissie die bestaat uit Rob Hoek, Leon Zautsen, Willem Jan Draper, Jaap Tjebbes, Annelou de Vries, Ellen Kok en Karine Onderwater.

De commissie heeft al leuke ideeën over sport, spel en feest, maar ideeën, tips, of suggesties zijn altijd welkom. Weet hen dus te vinden, bijvoorbeeld via de app.

Belangrijk voor nu is om alvast 16 november a.s. vrij te houden voor ons Iustrumfeest!

De Iustrumcommissie zal binnenkort meer van zich laten horen.