

# Crisis

## *Lustrum Editie*

Het 10<sup>e</sup> Lustrum

Uit den ouden doosch

Schaatsbillen

Hoe heurt het eigenlijk?



# Inhoudsopgave

De NSSU	4
Wedstrijdkalender	5
De billen!	6
Wedstrijdvoorbereiding	8
Voorbeschouwing	9
Het Isis-lied	10
Schaatsen Maken	12
Het tiende Lustrum!	14
Die ene dag	16
Hoe heurt het eigenlijk	18
Oud-leden aan het woord	20
Writersblock	23
Uit den ouden doosch	24
Brownies!	25
Uitglijders	26
Strip	27

*Beste lezer,*

Het is mij een grote eer en een waar genoegen om ..., ach, zo pretentiefus zijn we hier helemaal niet. Wat ik probeer te zeggen is dat ik heel trots ben om deze speciale Lustrumeditie van de Crisis te mogen openen als voorzitter van E.S.S.V. Isis. Het is alweer een hele tijd geleden dat er een fysieke versie van dit prachtblad is verschenen, maar nu is het eindelijk zo ver! Dit jaar viert Isis haar vijftigste verjaardag en er is dus genoeg reden om groots uit te pakken. Ik zou nog wel een paar alinea's willen tikken met mooie woorden over Isis, maar liever draag ik de pen over aan een nog trotsere hoofdredactrice van de Crisis, Eva-Britt, dat lees je hiernaast!

Menno Mudde

## Colofon

15 oktober,  
jaargang 2019, editie 1

*Drukkerij*  
Almanakken.nl

*Crisis redactie*  
Anke Weerts, Mannes  
Dreef, David Rouw, Stijn  
Middelhuis, Eva-Britt  
Leliveld.



*Layout en design*  
Stijn Middelhuis

*Foto's en illustraties*  
PromoCie, LustrumCie,  
Crisis

*Contact*  
E.S.S.V. Isis  
bestuur@essvisis.nl

# Redactioneel

Daar sta je dan, in de startblokken klaar voor het nieuwe schaatsseizoen. Dit seizoen kan echter nu al niet meer stuk door het feit dat jij met deze hagel nieuwe Crisis in je handen staat! Jullie hebben de afgelopen tijd wat minder van de Crisisredactie gehoord, maar dit kwam doordat de redactie vooral onder de radar opereerde om aan deze Crisis te werken. Wij hebben met zijn allen hard gewerkt om deze Lustrum editie van de Crisis te schrijven, ontwerpen en vooral op tijd af te krijgen zodat, jij dit stukje verenigings geschiedinis in al haar glorie nu vast hebt.

Het idee ontstond in de warme zomermaanden, waar er bij gebrek aan ijs zich veel tijd opende om de vingers over het toetsenbord te laten glijden. Echter waar deze normaliter op de website verschijnen, wilden ook wij uitpakken tijdens het 10de Lustrum: het uitgelezen moment voor een papieren Crisis! Want hoe leuk een artikel online "vet koel" vinden ook is, er gaat niks op tegen een Crisis waarbij de goede oude papieren tijden herleven!

Dus? Waar wacht je nog op? Trek je schaatsen uit, schuif je collegeblokken aan de kant, maak een enorme kop chocomel met slagroom of trek dat biertje open en geniet van deze prachtige Lustrum Crisis!

Eva-Britt Leliveld

*Namens de voltallige Crisis Redactie*

# CRISTIS

# De NSSU

*De Nederlandse Studenten Schaats Unie*

Misschien heb je nog nooit van dit fijne gezelschap gehoord, maar ook Isis is lid van de NSSU en dit orgaan heeft indirect dus ook betrekking op jou. De NSSU doet altijd alsof ze heel erg belangrijk zijn, maar stiekem valt dit eigenlijk wel mee. De NSSU bestaat uit een 3 koppig bestuur, een voorzitter, en twee algemene bestuursleden, en ze leggen graag even uit waarom ze wel zo belangrijk zijn.

*Anke Weerts*

Onze belangrijkste taak is het coördineren van het contact tussen de verschillende SSV's door heel Nederland. Het voordeel voor onszelf is dat we voor al jullie feesten en partijen worden uitgenodigd. zo mogen we voor een 2e jaar alle besturen weer dronken voeren op de constitutieborrels en dat we mee mogen feesten op bijna al jullie feestjes. Daarnaast krijgen jullie van ons extra aanmoediging tijdens wedstrijden, want ook dan zijn wij van de partij.

## Even serieus

Een aantal keren per jaar houden wij het ook formeel, dan is het tijd voor de algemene leden vergadering. Hierbij kunnen de SSV besturen hun vragen kwijt en worden de wedstrijden verdeeld onder de verenigingen. Dit jaar mag bijvoorbeeld E.S.S.V. Isis het NSK Massastart organiseren en wordt er voor het eerst sinds vele jaren weer een NSK Shorttrack georganiseerd in Nijmegen. Het is als bestuur soms even doorbijten, maar deze aangelegenheid is wel heel leerzaam en een leuk weerzien.

## De NSSU Cups

Om de spanning tijdens de wedstrijden te vergroten reikt de NSSU een aantal keren per jaar nog een aantal bokaal uit. In de winter wint één SSV de NSSU-cup, dit wordt gedaan via een vet moeilijke wiskunde formule aan de hand van deelnemers en uitslagen tijdens IUT's en NSK's. Tijdens de Batavierenrace is de gouden schaats te winnen voor de SSV met de snelste uitslag. Bij de laatste en nieuwste

bokaal doet E.S.S.V. Isis het goed, namelijk de NSSU zomer-cup. Afgelopen jaar is deze voor het eerst uitgereikt en gewonnen door jullie. Jullie hebben dus nog wat hoog te houden, al zien de peilingen er akelig goed uit voor jullie. Aan de hand van de Strava km'ers wordt er gekeken welke vereniging de meeste km'ers heeft gefietst. Allemaal dus je Strava aan met wielrennen en even aanmelden zodat ook jouw kilometers meetellen!

Daarnaast organiseert/coördineert de NSSU ieder jaar het Zomerijs weekend, het NSSK Voetbal, gaan alle SSV's met Hemelvaart fietsen in de Ardennen en kun je mooi na elkaar zwaaien, proberen we ieder jaar een Biercantus te organiseren en fixen we soms nog wat korting bij Lorini voor de kleding. Daarnaast is onze Facebook de bron om op de hoogte te blijven van alle uitslagen, toernooien en feestjes! Dus hopelijk tot snel op het ijs en anders met een biertje in de handen! Of beiden!



# Wedstrijdkalender



*Het wedstrijdseizoen 2019-2020*

Een goede wedstrijdvoorbereiding is natuurlijk heel belangrijk, daar lees je alles over in het stuk van Mannes. Echter, weten wanneer jij met je geslepen schaatsen aan de start moet staan is natuurlijk al het halve werk! Daarom kan je hieronder de wedstrijd kalender vinden voor komend seizoen zodat je precies weet wanneer en waar jouw favoriete Interne Isis Wedstrijd (IIW), Nederlands Studenten Kampioenschap (NSK) of Inter Universitair toernooi (IUT) wordt georganiseerd.

*Stijn Middelhuis*

02 November	First Races	Lacustris	Nijmegen
16 November	Braga Sprintcup	Braga	Tilburg
19 November	IIW 1	Isis	Eindhoven
23 November	Beginners IUT	SKITS	Amsterdam
30 November en 01 December	NSK Afstanden	Softijs	Utrecht
10 December	IIW 2	Isis	Eindhoven
4 en 5 Januari	NSK Allround	Skeuvel	Enschede
7 Januari	IIW 3	Isis	Eindhoven
11 Januari	IUT Massastart	Isis	Eindhoven
18 en 19 Januari	NSK Sprint	Tjas	Groningen
11 Februari	IIW 4	Isis	Eindhoven
15 en 16 Februari	Skeuveltoernooi	Skeuvel	Enschede
22 Februari	NSK Shorttrack	Lacustris	Nijmegen
3 Maart	IIW 5	Isis	Eindhoven
9 t/m 13 Maart	Wereld Studenten Kampioenschap	SKITS	Amsterdam
14 Maart	NSK Marathon	SKITS	Amsterdam

# De Billen!

*bips, kont, reet, achterwerk, krent, zitvlak, derrière*



Hierboven staan enkele benamingen voor onze mooie kadetjes. Omdat dit voor schaatsers misschien wel het belangrijkste lichaamsdeel is, is enige definitie wel op zijn plaats. Als je op de ijsbaan rondkijkt zie je namelijk een heleboel verschillende mensen in verschillende, veelal strakke pakjes rond schaatsen. Hoewel het vooral mannen betreft, zijn echt niet al deze mannen borstenmannen. Veel van deze mannen zullen het achterwerk juist erg aantrekkelijk vinden! Dit geldt natuurlijk niet alleen voor de mannen op de baan, ook voor de vrouwen geldt dat er ontzettend veel mannen rond rijden met lekkere billen.

*Anke Weerts*

Een goeie schaatsbil is mooi vol en rond van vorm. Voor een mooie schaatsbil hoef je zeker geen doorschijnend pak te dragen met daaronder pikant ondergoed, dat bewaar je maar voor in de slaapkamer. Een mooie schaatsbil krijg je door de bilspieren goed te trainen om zo je rondingen te vergroten. Natuurlijk trainen we dit al tijdens het schaatsen, alleen kunnen extra oefeningen hier buiten nooit kwaad! De Crisis is daarom de anatomie van de billen in gedoken en heeft uitgezocht wat je aan oefeningen kunt doen (naast schaatsen) om gewoon ontzettend mooie billen te krijgen. Naast een goede uitstraling zijn sterke bilspieren ook erg belangrijk om knie, heup en rugklachten te voorkomen. Vaak moeten de ham-

strings de te zwakke bilspieren compenseren waardoor hier weer een blessure kan ontstaan. Genoeg reden dus om je achterwerk eens goed op de schop te nemen!

## Anatomie

Iedereen heeft 2 billen, in spiegelbeeld langs weerszijden van de anus. De bil wordt gevormd door verschillende spieren en rondom al dit spierweefsel bevindt zich vetweefsel. Daarnaast loopt er een belangrijk bloedvat en zenuw (n. Ischiadicus) door de bil heen naar het been toe. De billen worden beschouwd als intiem gedeelte van het lichaam. Extra belangrijk dus om dit gedeelte mooi en aantrekkelijk te maken!



De bil bevindt zich in de anatomie in het Gluteale gebied. De bilspieren hechten allemaal aan op de voelbare knobbel aan de zijkant van je bovenbeen (de Trochanter) en deels op het bovenste gedeelte van je bovenbeen (het Femur). Vanuit daar gaat het naar boven en reikt de spier tot aan het bekken. Er zijn een aantal oppervlakkige grote spieren: M. Tensor Fascia lata, Gluteus Minimus, Gluteus Medius en Gluteus Maximus die alle grote bewegingen voor hun rekening nemen. De M. Gluteus Maximus (grote bilspier) is de grootste en belangrijkste. Hij ligt het meest oppervlakkig en geeft de vorm aan je billen. Daarnaast zorgt deze spiergroep voor laterale rotatie (buiten draaien) en extensie beweging (naar achter bewegen) van de heup, erg belangrijk dus tijdens het schaatsen! Door de dikke vlezige spiermassa en de vierhoekige vorm, geeft deze spiergroep een prominentie van de billen.

Deze spiergroep heeft een grote omvang en is in staat om de romp van het menselijk lichaam in een rechtopstaande houding te houden. Primaten/opperdieren hebben veel vlakke heupen en kunnen daardoor niet in een staande houding blijven staan.



M. Gluteus Maximus

M. Gluteus Minimus

## Trainen

Het gaat er dus om dat de M. Gluteus Maximus onder verschillende hoeken getraind wordt. Mogelijke oefeningen die deze jongen activeren zijn:

- Lunges
- De Glute bridge
- Donkey kick

Heb je college hoog in een gebouw? Ga dan niet meer met de lift, maar ga met de trap! Niet om af te vallen, maar om je bilspieren extra te trainen. Je moet toch omhoog, dus dan kan je deze situatie beter gebruiken om ook te trainen. Doe dit het liefste met twee tredes tegelijk om nog meer bilspier te activeren. Ook kun je de heuvels in gaan om deze op en af lopen, dit geeft het zelfde effect. Bij een schrijnend gebrek aan heuvels in Eindhoven kun je ook naar het SSC gaan om op de loopband of crosstrainer een hellingshoek in te stellen.

## Belangrijk

Je grote bilspier is van de 650 spieren die je hebt in je lijf de grootste spier en daardoor onvermijdelijk één van de belangrijkste, dus zorg er goed voor. Het is duidelijk dat deze spier niet alleen belangrijk is bij het schaatsen, maar bij zowat alle dagelijkse activiteiten. Je hoeft dan ook niet langer je nek te verrekken om in de spiegel te kijken of je schaats- of fietspak goed staat, want bij goed onderhoud gaat het hoe dan ook goed met je derrière! Het is een zekerheidje dat je dan gewoon kan shinen in elke willekeurige strakke broek in je kast!

# De wedstrijdvoorbereiding

*Om ideaal aan de start te verschijnen*

Een onmiskenbaar onderdeel van het studentenschaatsen is toch wel het rijden van wedstrijden. Of je nou je verbetering wil meten, gewoon wil ouwehoeren met andere SSV's, een gooi wil doen naar de titel Nederlands Studenten Kampioen of nog beter naar de gele trui van het SuperPrestige klassement of allemaal tegelijk, het maakt niet uit. Zonder wedstrijden te rijden kom je er niet. Heb jij nou een van deze doelen gezeten en denk je: 'hé ik wil ook zo'n gele trui!', dan heb je geluk! Met deze geheime tips voor de ideale wedstrijdvoorbereiding van een oud-winnaar van de SP-trui en specialist in blessures doe jij dit jaar ook mee.

*Mannes Dreef*

Het begint allemaal met de mentale voorbereiding, want in zo'n wedstrijd moet alles kloppen voor de optimale prestatie. Je kan bijvoorbeeld uitgebreid je wedstrijd gaan visualiseren, waarbij je je gouden race in je hoofd al 1000 keer afspeelt van tevoren. Om dit goed te kunnen doen moet je wel precies weten hoe lang je over elk rondje gaat doen, oftewel je tijdschema moet je kunnen dromen. Dit schema is gemaakt om je kwaliteiten optimaal te benutten en dus je energie zo goed mogelijk te verdelen over je rit.

Voor de wedstrijd moet er gezorgd worden dat je materiaal in orde is, dus schaatsen geslepen, Isis pak gewassen en wedstrijdbandjes klaar. Bij sommige merken is het trouwens aan te raden om koffie pads in de schaatschoenen te stoppen tegen de geur, wel zo goed voor de sfeer in de kleedkamer. Voor je je echt gaat klaarmaken voor de wedstrijd moet je weten wanneer je moet starten zodat je je voorbereiding goed kan plannen. Je moet namelijk nog een warming up doen, je benen laten masseren, je omkleden en niet vergeten de focus te vinden.

Om de benen goed los te krijgen is een massage noodzakelijk, zeker als het een 2-daags toernooi betreft. Een persoonlijke masseur is natuurlijk optimaal, maar jezelf pijnigen met een martelapparaat in rolvorm is ook mogelijk. Dan is de warming up van levensbelang om

alles goed warm te maken voor de wedstrijd. Dit kan gedaan worden door met je fiets op de rollers te zitten, trappen op te rennen of gewoon rondjes te lopen. Uiteraard moeten de spieren hier ook losgemaakt worden door rekoefeningen en om de spanning er op te krijgen moeten er ook sprintjes getrokken worden, afhankelijk van de afstand. Om in de focus te komen moet je met een zo groot mogelijke koptelefoon alle afleidingen uitsluiten en nog eens visualiseren, alvorens je schaatsen aan te trekken en je naar de start te geven.

Of je slaat dit allemaal over en gaat gewoon schaatsen. De beste PR's zijn gereden na een avond hard zuipen en een dag schralen in bed om dan je warming up zo lang mogelijk uit te stellen. Het enige waarvoor je moet zorgen is dat je optijd bij de start verschijnt in welke staat dan ook en dat je niet vergeet te wisselen, want dan heb je een DQ aan je broek!







Met het begin van het nieuwe schaatsseizoen kunnen onze dappere wedstrijdrijders zich weer opmaken voor een nieuw Super Prestige (SP) klassement. Echter, dit jaar zal niet alleen de strijd losbarsten om de legendarische SP trui. Met de introductie van de Stoempers Bokaal zal dit jaar voor het eerst iemand deze hagelnieuwe verenigingsbokaal naar zich toe eigenen.

*Stijn Middelhuis*

Waar je bij het SP klassement punten verdient door persoonlijke records op de gereden afstanden te verbeteren, ontvang je in het Stoempers klassement een punt voor elke gereden ronde tijdens een wedstrijd of toertocht. De winnaar van het SP klassement is dus vaak de schaatser die zich het meest verbetert in een seizoen, die van de Stoempers Bokaal wordt gewonnen door degene die de meeste ronden op zijn naam weet te zetten. Nu kan de Crisis redactie niet wachten tot de strijd om deze 2 (nu al) legendarische klassementen losbarst. Daarom gaan we het komende seizoen even voorbeschouwen om alvast in de stemming te komen, het lijkt namelijk een ongekend spannende strijd te worden!

## De Super Prestige

Het is algemeen bekend dat bepaalde rijders hun zinnen hebben gezet op het SP klassement. Tade, Marijn en Ruben hebben in de wandelgangen al laten weten zichzelf kansen te geven. Alle drie hebben ze echter niet een tijd staan op alle mogelijke afstanden, dus dit wordt een ouderwetse strijd om de seconden. Niet alleen oorlog in het klassement, maar ook op de baan! Ook kunnen we de grootste verliezer van vorig jaar uiteraard niet buiten beschouwing laten. Door vorig jaar tijdens de laatste wedstrijd van het seizoen, na maanden lang nummer 1 te staan, zijn nummer 1 positie toch nog af te moest staan aan Menno,

wordt verwacht dat Bavo dit jaar wel weer van zich laat horen. Laten we hopen dat hij geleerd heeft van zijn en fouten en bij een koppositie het SP vestje dit jaar tijdens de trainingen wel met trots draagt. Verder denken we dat Frank wel weer ergens over de baan zal vliegen, maar gezien het sterke deelnemersveld en zijn grote prestaties van vorig jaar zit er hoogst waarschijnlijk niet meer in dat een top 5 klassering.

## De Stoempers

Voor de Stoempers bokaal moeten vooral Rutger, Krijn, Steen, Bavo, Anke en ons kersverse nieuwe marathon schaatsende lid Rienke in de gaten gehouden worden. Gezien hun historie maken deze ras-stoempers een grote kans om dit eerste Stoempers klassement te winnen. Ik zou Dorus hier ook bij willen rekenen, maar ik ben bang dat de kans groter is dat hij zichzelf in zijn poging blesseert dan het klassement naar zich toe trekt. Als Krijn zijn wedstrijd frequentie van vorig seizoen weet mee te nemen naar dit seizoen is hij denk ik topfavoriet, maar ik sluit de anderen zeker niet uit.

Al met al staat er ons hoe dan ook een bult spektakel te wachten. De introductie van een nieuwe bokaal, een deelnemersveld groter dan ooit en de kans dat iemand er met de historische dubbel vandoor gaat, ik kan in ieder geval niet wachten!

# Het Isis lied

*Let them hear us!*



Isis kent een rijke geschiedenis als het gaat om clubliederen. Van haast sadistische en beledigende teksten tot aan vergeten glorie, het Isis clublied heeft vele vormen gekend. Veel van deze oude clubliederen zullen de meeste leden al niet meer kennen. In oude Crisissen kun je na goed zoeken de stoffelijke overschotten van deze poëtische lofzangen nog wel vinden, maar buiten dat zijn ze helaas vergeten geraakt.

*Stijn Middelhuis*

Na een lange tijd zonder een clublied te hebben gezeten, begon bij een aantal leden de drang te ontstaan ook weer mee te willen schreeuwen als onze zuster schaatsverenigingen hun clubliederen beginnen te scanderen. Zo geschiedde, het clublied van het 48e bestuur. Om het verenigingsgevoel onder de leden een gezonde boost te geven, vonden zij het dus de hoogste tijd voor een nieuw, eigentijds, herkenbaar en pakkend clublied. Het geschreven stuk was zeker nieuw, eigentijds en voor Isisianen was de tekst ook zeker herkenbaar, maar door de beat van het nummer *We Will Rock You* van Queen te gebruiken was het pakkende effect helaas minder dan gehoopt.

Het lied bleek bij nader inzien te melodisch te zijn en bood daardoor te weinig mogelijkheid om echt geschreeuwd te kunnen worden. Echter, de eis dat het geschreeuwd moet worden is wellicht wel de belangrijkste eigenschap van een clublied. Wat is namelijk het doel van het zingen als andere verenigingen ons niet boven hun gezang uit kunnen horen?

## De eisen

Een goed clublied moet aan een aantal eisen voldoen. De aard en kracht van de vereniging moet worden weerspiegelt, de tekst straalt superieuriteit uit en het moet dus onder luid geschreeuw voorgedragen kunnen worden. De melodie van Ierse volksliederen blijken het meest geschikt, aangezien dit genre vaak aan deze eisen voldoet.

Om deze redenen is het clublied herschreven door het 49e bestuur en goedgekeurd op de ALV en het vorige clublied kon daarom bij onze rijke geschiedenis gevoegd worden. Het nieuwe clublied, op de muziek van *On The One Road* van The Wolftones, laat de andere verenigingen horen hoe fantastisch onze mooie schaatsvereniging is en het beschikt over een aaneenschakeling van mogelijkheden om op je hardst mee te schreeuwen zoals de oude Ieren dit vroeger bedoeld hadden. De tekst van het lied vind je hiernaast. Leer het, zorg dat je het kan dromen en vooral; zing mee! Zo zorgen we ervoor dat dit lied niet ook in de al rijke geschiedenis van haar vereniging verdwijnt.



## Het Isis Blauw

*Melodie: On the one road, The Wolftones*

Ja wij zijn Isis  
En we schaatsen  
Met de winter in ons smoel  
Met onze ijzers op de ijsbaan  
Is de snelheid ons enige doel  
In het zuiden klopt ons schaatsend hart  
Om te win-nen staan we aan de start  
We zijn de warmte in de kou  
Het Isisblauw.

Een explosieve start, diep zitten is de bom  
De rest roept hogerop, maar wij gaan buitenom  
Hup er tegenaan, we schaatsen je eruit  
De tegenstand ziet ons alleen maar voor zich uit.

Want wij zijn Isis  
En we schaatsen  
Met de winter in ons smoel  
Met onze ijzers op de ijsbaan  
Is de snelheid ons enige doel  
In het zuiden klopt ons schaatsend hart  
Om te win-nen staan we aan de start  
We zijn de warmte in de kou  
Het Isisblauw.

# Van botje tot klapschaats

*De historie van een mooi staaltje techniek*



Waar je nieuwe schaatsen in het begin nog onwennig voelen, worden ze na flink wat ronden langzaam pantoffeltjes. Bocht na bocht wordt het leer soepeler, maar de schoen behoudt zijn vorm. De ijzers blijven hard en zelfs na ontelbaar vaak slijpen kan je ze nog vertrouwen in de bocht. Maar heb jij je ooit afgevraagd hoe je schaatsen gemaakt worden? Enig begrip van dit proces mag uiteraard niet ontbreken bij ons schaatsers. Daarom neemt de Crisis je mee in de historie van dit mooie staaltje techniek.

*Eva-Britt Leliveld*

De eerste schaats stamt uit de prehistorie, waarmee men, gehuld in een berenvel in plaats van marathonpak, een ijsvlakte over probeerde te steken. Deze schaatsen werden vervaardigd uit dierlijke botten en werden eindeloos geslepen totdat het oppervlak glad genoeg was. Hardrijden was er toen nog niet bij, het ging puur om het kunnen verplaatsen over ijsvlaktes. Het was dus vooral van belang dat er met deze schaatsen gegleden kon worden. Door de eeuwen heen bleef de schaats ondergebonden worden om snel van A naar B te kunnen verplaatsen. Rond de Middeleeuwen bestond de schaats uit een constructie met een ijzeren mes en sprak men van onder anderen van een "ijzeren schoen", het woord "schaats" bestond toen nog niet.

Voor deze zogenaamde ijzeren schoen werd rond 1875 plaats gemaakt voor de Friese doorloper. Dit is een simpele houten schaats met een ijzer, welke onder de schoen gebonden werd met linten. Deze schaatsen, ook wel botjes of houtjes genoemd, werden op kleine schaal geproduceerd door de dorps-smid. Toen de vraag vanaf 1880 begon toe te nemen nam het productie proces van de schaats langzamerhand de vormen aan van hoe we het proces nu kennen: meerdere ambachtslieden werkten samen en de schaats begon uit meerdere onderdelen te bestaan. De timmerman, wagenmaker, meubelmaker en scheepsbouwer monteerden het ijzer op het hout en de linten werden geleverd door de schoen- of zadel maker.



Wat veel mensen echter niet weten, is dat 10 jaar na de ontwikkeling van de doorlopers de hoge Noren al werden ontwikkeld. Deze schaats onderscheidde zich van de eerdere schaatsen, omdat voor een optimale stabiliteit het ijzer in een ronde buis gemonteerd werd. Kijk maar naar de schaatsen van nu en je zal zien dat dit principe nog steeds geldt! Echter bleven de Friese doorlopers de meest gebruikte schaats op de wedstrijdbanen tot 10 februari 1954. Toen werd er bij de viering van het 75 jarig jubileum van de ijsvereniging Thialf in Heerenveen een wedstrijd verreden door de Noor Arne Johansson en de Nederlander Gerard Maarse. Zij reden voor het eerst op stalen hoge Noren en reden daarmee iedere schaatser op Friese doorlopers de baan af. Vanaf dit moment wilde iedereen op die hoge Noren schaatsen en verdwenen de Friese doorlopers al gauw van het schaatstoneel.

Viking, een van de grootste Nederlandse schaatsfabrikanten (in een winter met natuurlijk verkopen ze gemiddeld 400.000 paar schaatsen), werd rond deze tijd, in 1949, opgericht door Jaap Havekotte. Waar ze eerst alleen nog hoge Noren produceerden, is Viking bij de uitvinding van de klapschaats zich hier vol op

gaan richten. Hierbij heeft Viking zich de afgelopen decennia ontpopt tot specialist in het maken van schaatsen voor het topsegment van de sport. Het huidige fabricage proces van schaatsen verschilt uiteraard per soort schaats en merk, maar uiteindelijk komt het allemaal neer op 2 dingen: het maken van de schaats en schoen. Afhankelijk van jouw wensen (en portemonnee), kan je zoals de profschaatsers de schoen op maat laten maken. Dit gebeurt door een carbon kuipje te maken gebaseerd op een gips mal van de voet welke de pasvorm bepaalt. In de schoenfabriek wordt hier de leren schoen omheen gemaakt.

De ijzers bestaan uit een ijzer en een schaatsbuis. Deze schaatsbuis wordt vervaardigd uit een stuk plaat staal, welke vervolgens tot een ronde buisvorm wordt geperst. In deze buis zit een gleuf waar het ijzer in wordt geplaatst. In de Viking fabriek worden deze schaatsijzers met 220 stuks tegelijkertijd geslepen en gerond. Vervolgens worden deze geslepen ijzers in de buis geplaatst en doormiddel van een nauwkeurige puntlas aan elkaar gelast. Tot slot worden de ijzers waar nodig bijgebogen en worden de zijanten gerond. Dan wordt de schoen en schaats aan elkaar bevestigd en zijn ze klaar om jou naar je nieuwe PR te loodsen!



# Al 50 jaar aangeschaatst!

## 10<sup>e</sup> lustrum der E.S.S.V. Isis

Op 7 oktober 2019 wordt onze vereniging 50 jaar. Om dit heugelijke feit te vieren zal dit jaar vol in de betekenis staan van ons 10e lustrum. Iedere 5 jaar wordt de oprichting van onze mooie vereniging gevierd, met nu in het bijzonder de tiende keer. Gedurende dit jaar organiseert de Lustrum Commissie allerhande activiteiten voor leden van toen en nu. Lees hier alles over het Lustrum en wat jij zeker niet mag missen!

*Stijn Middelhuis*

Dit lustrumjaar gaat E.S.S.V. Isis terug naar vroeger. Naar de tijd dat de bierkratten nog van hout waren en je dus door moest drinken om de kachel warm te houden, naar de tijd dat de winters ook nog echt winters waren met een Elfstedentocht. We gaan activiteiten van vroeger herbeleven en de mensen van toen weer spreken. De rijke geschiedenis van onze vereniging wordt in al haar glorie herbeleefd en dit al zal uiteindelijk bij elkaar worden gebonden in een Almanak die we op onze oud-ledendag zullen presenteren. Begin je schaatsen maar vast te slijpen voor deze tocht richting toen!

### Opening

Het lustrum jaar is geopend met het EK Klunen. Omdat we in ons tiende Lustrumjaar vooral terug gaan kijken naar vroeger, is dit de uitgelezen kans om één van onze oudere activiteiten terug te laten komen in al haar glorie, het EK Klunen! Isis heeft vroeger 3 jaar op rij het EK Klunen georganiseerd, na het derde jaar bleek de animo niet meer toerijkend te zijn om een 4<sup>e</sup> editie te organiseren en kende het evenement geen vervolg. Nu hebben we dit evenement weer nieuw leven ingeroepen en we hopen dat jullie het net als ons een succes vonden! Het klunen is tevens 1 van de oudste tradities binnen het schaatsen en deze is op deze manier mooi in het zonnetje gezet.

### Oud-ledendag

Na een aantal mislukte pogingen gaat er dit jaar wel degelijk een komen, de oud-ledendag! Met het terugkijken naar vroeger kunnen de oud-leden van onze mooie vereniging uiteraard niet ontbreken. Op deze dag zullen de nodige oude koeien weer uit de vastgevroren sloot gehaald worden en kunnen mensen weer de goeie oude tijd tijdens de vroegere jaren van onze vereniging herbeleven. Tijdens deze dag zal ook de Almanak gepresenteerd worden waar 50 jaar Isis in wordt opgetekend. Dit boek staat vol mooie verhalen, foto's, recepten en ranglijsten, een echte must have!

### Gala

Een lustrumjaar zonder lustrumgala kan eigenlijk niet, zeker niet voor de tiende! Daarom mogen de mooie jurken en kostuums weer uit de kast worden gehaald en wordt The Hubble omgetoverd tot een schitterend decor voor een onvergetelijke avond! Voor het gala kan er gedineerd worden zodat de ultieme bodem is gelegd voor een mooi feestje. Samen met de andere gasten gaat deze avond de boeken in!

Dit zijn een paar activiteiten die georganiseerd zullen worden komend jaar, maar er zijn er nog meer! Kijk op de pagina hier rechts voor de planning van komend jaar en zet het in je agenda, er is genoeg om naar uit te kijken!



# 50 jarig bestaan der E.S.S.V. Isis

**EK Klunen**

maandag 7 oktober

**Lustrum IUT Massastart**

zaterdag 11 januari

**Oud-ledendag**

zaterdag 25 januari

**Gala**

vrijdag 27 maart

**Verrassingsactiviteit**

mei/juni

**Lustrum weekend**

september

# Die ene dag

*Die je niet snel meer vergeet*

Iedereen die wedstrijden rijdt of heeft gereden kan waarschijnlijk wel beamen dat ‘die ene’ wedstrijd nog in zijn of haar herinnering staat gegraveerd en er niet snel meer uit zal gaan. Of het nu de beste wedstrijd ooit was, of de verschrikkelijkste, de Crisis ging op zoek naar deze verhalen. Zo’n wedstrijd beleefde Esmée tijdens het NK shorttrack in 2015 en Melvin bij de residentiecup in Den Haag, zij nemen ons graag mee naar deze momenten.

*Esmée Messemaker*

## De Slotseconden

Daar rij je dan, op de binnenbaan in een bomvol stadion in Amsterdam waar het zwart ziet van de mensen. Je hoort iedereen juichen, de DJ draait nummers met de perfecte beat die uit de boxen knallen en de relay voor de dames junioren is in volle gang. De laatste wissels zitten er aan te komen en ik zie mijn teamgenoot moe worden. We liggen driekwart ronde achter op het team uit Heerenveen, wat doe je dan? Alles in het stadion lijkt wel weg te vallen, adrenaline giert door heel het lichaam en in de hitte van het moment besloot ik het: dit kan ik.

Zonder enige notificatie aan het team duik ik net optijd voor mijn teamgenoot zodat zij mij af kan lossen. Na te schreeuwen dat ze mij zo hard mogelijk moet duwen als maar kan, schiet ik de eerste bocht in. Ik schiet weg als een kanon, de snelheid is gigantisch, de bocht komt er aan en wat hang ik heerlijk laag bij het ijs. Maar ik kan meer, ik kan nog zo veel sneller en gier mijn teamgenoot voorbij terwijl iedereen haar al waarschuwt weer naar binnen te gaan, want zij hadden direct door wat mijn plan was. Binnen no time rij ik met een gigantische snelheid het gat dicht en rij mijn snelste wedstrijd ronde tijden ooit, alles van de trainingen valt ineens samen. Op dat moment hoorde ik iedereen langs de kant schreeuwen en joelen van spanning, ik keek naar links en zag daar het hele team van Heerenveen (Kim Talsma, Rosalie Jorritsma en Gioya Lancee) gillen om hun teamgenoot Aafke Soet te waar-

schuwen. Met nog een halve ronde te gaan wordt de laatste sprint uit het topje van de tenen gehaald, maar het was net niet genoeg.

Op een haar na lopen we de gouden plak mis. Maar wees niet teleurgesteld, want dit team had ons het jaar ervoor op een ronde gezet en won continue met gigantische overmacht. Wat je binnen een jaar kunt bereiken is bizar. Alleen al praten over dit moment van zo’n 2,5 ronde van 111 meter in 2015 laat de adrenaline weer opborrelen in mijn lichaam, ik rij in die baan en voel mezelf azen op Aafke alsof het een soort kat- en muisspel is. Wedstrijden voelen als een complete ontlading van alle energie die in mij zit. De snelheid die je op 2 ijzers kunt bereiken is vervolgens zo hoog dat je de tranen in je ogen kunt voelen. Alleen de sfeer en de personen met wie je bent, die maken het gevoel pas echt compleet.





## Het Clubrecord

Op een donkere vrijdagavond in de mooiste provincie van Nederland word ik ineens gebeld door een onbekend telefoonnummer. Al snel blijkt het de trainer van gewest Friesland te zijn: of ik in de ochtend ook even de residentiecup wil schaatsen in Den Haag. Zonder na te denken ga ik akkoord. Na wat regelen kan ik meerijsen met een paar fanatieke mannen van het gewest. Nog even de schaatsen slijpen, de tas inpakken en dan snel slapen, want het is al laat. Mijn trainer zei altijd: kampioen word je in bed.

(Te) Vroeg in de ochtend gaat de wekker. Ik eet nog snel een bord pasta op, controleer de schaatstas en stap vervolgens op de fiets. Tijdens het fietsen voel ik de slechte nachtrust en vraag mij af of ik mijn PR (persoonlijk record) wel kan verbeteren. Nadat ik de andere schaatsers ontmoet in Leeuwarden, vertrekken wij in de auto richting Den Haag. Een van de schaatsers vertelt nog een mooi verhaal over hoe hij ooit een KFC bucket had opgegeten vlak voor het NK sprint. Toen dacht ik: dan moet die slechte nachtrust wel meevallen. Eenmaal aangekomen bij de Uithof in Den Haag, beginnen de voorbereidingen. Ik krijg een (te strak) schaatspak van de trainer en we bespreken nog even de warming up en het schema (inclusief de rondetijden). Vervolgens begin ik met de warming up voor de 500 meter. Deze bestaat uit 5 minuten rustig hardlopen, een paar dynamische rekoefeningen waarbij de spieren en gewrichten losgemaakt worden en een paar kleine sprintjes. Het begint stil te worden in de schaatshal en de spanning is te voelen: stilte voor de storm. Het voelt erg onrealistisch om aan de start te staan: er staan fotografen langs de kant en ik zie bekende schaatsers om mij heen, niet wat ik gewend ben van de clubwedstrijden in Thialf. Ik ga in de starthouding staan en het pistool van de starter gaat af.

Zo snel mogelijk probeer ik richting de bocht te rijden, maar maak nog een foutje. Niet nadenken en doorgaan! De starttijd wordt omgeroepen: 10.81, de schade valt mee! Na de buitenbocht probeer ik achter de andere schaatser te komen en sprint richting de binnenbocht. Dit is niet de snelheid die ik gewend ben, dus ik kan de bocht nog maar net houden. Na de eindsprint richting de finish kijk ik naar het matrix bord: 41.45, een PR! De trainer geeft mij een high five en ik ben tevreden.

Daarna volgt het neusje van de zalm, de 1500 meter. Een aantal andere schaatsers vroegen mij welke tijd ik hoop te rijden, ik antwoorde 2.06 (mijn vorige PR was 2.09,88). Het is weer tijd om het ijs te betreden en wat rondjes in te rijden. Mijn naam wordt weer omgeroepen om mij te melden aan de start. Ik doe het bandje om mijn arm (geel, binnenbocht) en vergeet uit haast bijna om de muts te wisselen met de cap van het schaatspak. De start verloopt vlekkeloos en ik schaats een stukje sneller dan normaal, op naar dat nieuwe PR! Helaas was ik iets te optimistisch, want de verzuring komt al snel tevoorschijn. Even doorzetten tot de finish en dan volgt de eindtijd: 2.09,09. Weer een PR, maar niet de 2.06 waar ik op gehoopt had.

Het leukste van de wedstrijden is de rivaliteit met je schaatsvrienden. Op de avond was er nog een training in Leeuwarden waarbij ik een aantal vrienden kon mededelen dat hun clubrecord is verslagen!



# Oud-leden aan het woord

*En wat Isis voor hen betekent heeft*



**In 50 jaar Isis heeft de vereniging natuurlijk al heel wat leden zien komen en gaan. Voor veel van deze leden was de vereniging een belangrijk onderdeel voor de studententijd, wat het voor jou misschien ook wel gaat worden of al is! Een paar leden kijken graag terug op deze mooie tijd en wilden ons laten weten wat hen er nog van bij staat.**

*Martin Bouwman*

## Balans is alles

Balans. Dat is waar het altijd weer om draait. Hoe verder ik in het leven kom, hoe meer ik beseft dat balanceren altijd weer een van de belangrijkste vaardigheden is. Overigens, Jos Seelen wist dat me al te vertellen toen ik bij hem trainde, ergens in 2006 denk ik. Nou is het vinden van de balans voor een schaatser bij elke slag weer van grootste belang. Maar het is juist ook de onbalans, het vallen, waaruit schaatser de energie halen om vooruit te komen.

Maar goed. Ook Isis is op een balanceerpunt. 50 jaar, precies een halve eeuw. Het overleven van de eerste halve eeuw was geen vanzelfsprekendheid. In 2002 was het op het randje. Bij gebrek aan opvolging voor het toen zittende bestuur werd serieus besproken om de vereniging in slaap te brengen. Gelukkig is dat toen niet gebeurd. Het luidde wel een nieuw tijdperk in: een tijd waarin het steeds lastiger werd om mensen te vinden om de vereniging draaiend te houden.

Is dat dan een crisis? Nee, de vereniging bestaat nu, drie Lustrums verder, nog steeds. Nee, een Crisis, dat is voor Isisianen al jaren het clubblad. Maar ook de Crisis heeft zijn crisisen gehad. Het blad werd op gegeven moment digitaal en vervolgens werd het steeds minder gelezen en kwam er steeds minder kopij binnen. Op papier was het altijd een feest als hij er weer was. Het was het startpunt voor gesprekken en grappen langs de baan. De Crisis is daarom later opnieuw een aantal jaar op papier verschenen, alvorens volledig digitaal te gaan. Echter bleek de overgang naar het digitale ook niet ten goede te komen van de motivatie.

Ongeveer tien jaar ben ik uiteindelijk lid geweest. Er is te veel te vertellen om hier aan het papier toe te vertrouwen. Maar balans en evenwicht, dat zijn toch wel de kernwoorden voor de schaatser, voor de Crisis, voor Isis en misschien wel voor alles wat we verder in ons leven willen laten slagen.



Wouter van Roosmalen

Mijn eerste kennismaking met Isis die mij is bij gebleven is niet de eerste keer op de schaatsen. Dit kan ik mij eigenlijk helemaal niet meer herinneren. Maar dit is het introkamp in het hoge Noorden. Schaatsen in Heerenveen, maar hier omheen legendarische moment die Isis zo leuk maakt om het groepsgevoel erin te brengen vanaf het begin. Kennen we nog: “Heb jij een trekker of ben jij een trekker?”

Dit introweekend verpeste eigenlijk al direct mijn schaatscarrière. Ik zat niet meer bij Isis voor het schaatsen, maar vooral voor de “rand” activiteiten. Introweekenden, glow

lopen, zuipvakanties (ow nee, dit waren trainingsweken), trappistentocht, walking dinner, Sinterklaas, etc., etc..

Dit is toch wat Isis de vereniging maakt die ze is. Ik zou zeggen, ga hier vooral mee door! Schaatsen is leuk, alles eromheen maakt het nog veel leuker!



Gerwin Dijk

### Je moet zwieren

Dit is geniaal. Ik heb altijd al een schrijver willen zijn, maar tot nu toe werd mijn geschreven woord slechts weinig gewaardeerd. Daar kwam onlangs verandering in. Tot mijn grote blijdschap ontving ik een uitnodiging van de redactie van het gerenommeerde tijdschrift ‘crisis’. Mij werd gevraagd een artikel te schrijven. Wat wil een schrijver nog meer?!

Een goed verhaal misschien? Potdulle, dat valt niet mee. Isis, crisis, hoelang is dat eigenlijk geleden? Even stiekem de website checken en de goede herinneringen rijgen zich aaneen, wat een mooie vereniging. Geweldige mensen, leuke trainers, veel chocomel en biertjes, hard trainen, hard feesten, IUTs en IIWs, batavieren, AK, trainingskamp, slap ouwehoeren, commissie doen, fietsen en natuurlijk niet skeeleren, keigaaf allemaal. Nadat ik klaar was met dagdromen kwam een vraag bij me op: ‘waar gaat het nou eigenlijk om bij Isis? Wat is nou eigenlijk echt belangrijk?’ Even lang nadenken, en toen wist ik het: Zwieren!

Je moet zwieren. Zwieren op het ijs. Inzakken, gewicht verzamelen op afzetbeen, valbeweging, lang blijven zitten, afzet timen, glijschaats zo laat mogelijk neerzetten, bijhalend over-

komen, glij-geniet-moment en terugsturen. Allemaal leuk die schaatstechniek, maar het betekent weinig als je niet zwiert. Het gaat om die swag-swung-schwillie. Het moet smaakvol zijn, met kracht en passie, maar bovenal met flair. De franje moet ervan afspatten want er gaat niets boven een sjieke schaatser die z’n medemens laat meegenieten van het ijsplezier. Schaatsen in de E-groep is dikke primadebiema, als je maar als een koning achter die stoel aanzwiert!

Maar dat is nog lang niet alles. Een keer voor de grap ijshockeyen? Zwier em d’r in! Wat dacht je van de kroeg?! Ik zeg alles in stijl. Wie biert, zwiert! Zwier die pintjes naar binnen, voetjes van de vloer op de zwiervloer en zwier het hof bij die prachtige dame uit de A-groep. En na een avondje flink doorzwieren, zwier je naar huis en zwier je die frikandellen in de pan.

Ik kan nog wel even doorgaan, maar ik denk dat het wel duidelijk is. Het maakt eigenlijk niet zoveel uit wat je doet bij Isis, als jet het maar met een zwier doet. Isis draait om vermaak. Hard trainen, veel lol hebben. Wie niet zwiert, heeft dat niet begrepen.



# CRISIS!

Een blessure, wat nu?!

## Hagenaars

[SPORT]FYSIO- EN MANUELE THERAPIE | REVALIDATIE

Kijk wat we doen of  
maak een afspraak op  
[www.fysiotherapiehagenaars.nl](http://www.fysiotherapiehagenaars.nl)  
of bel 040 2113762



## Writers Block

Crisis vergadering is voorbij,  
Nog 1 biertje, dan naar huis  
Geen ingevingen in mijn flesje  
Dan maar lekker voor de buis

Dag er na, ga er eens goed voor zitten  
Inspiratie hangt in de lucht  
Maar helaas, kan er niet naar grijpen  
Het is me weer ontvlucht

Minuten, uren, dagen gaan voorbij  
Mijn papiertje nog steeds onbeschreven  
De anderen schrijven vele stukjes  
Maar ik heb het bijna opgegeven

Maar dan toch, plots, eureka  
Getroffen door een topidee  
Ik schrijf geen normale tekst  
Maar een rijmpje of twee

Zo zal het geschieden, en zo is het gegaan  
Weer een pagina gevuld  
Writers block is overwonnen  
Daar heb ik me toch mooi uitgeluld

*David Rouw*

# Hoe heurt het eigenlijk

*De helm?*



Als het goed is zijn we het er met zijn allen over eens, er bestaat niks mooiers dan schaatsen. Diep zitten, een krachtige afzet naar links en naar rechts en dan net voor de bocht dat kleine beetje dieper zitten en met krachtige passen in een mooi ritme je snelheid verhogen in de bocht. Menig schaatser zal van dit scenario het meest genieten tijdens de eerste trainingen van het seizoen, als er met een gangetje van 40/50 km per uur de bocht wordt door geknald.

*Stijn Middelhuis*

Het hoeft niet eens je eigen schuld te zijn, maar als je met deze snelheid een klapper maakt word je daar plat gezegd niet knapper op. Tijdens sommige trainingen is het erg druk en onrustig op de baan en is een dergelijk scenario niet ondenkbaar. De grote vraag is dan ook, waarom dragen schaatsers eigenlijk niet vaker een helm?

## Wielrennen

Om een vergelijking te maken kunnen we naar een andere sport kijken die ons allen ook erg lief is, wielrennen. In de vroege jaren van het competitie wielrennen was het niet verplicht een helm te dragen, denk aan de wilde manen van Rooks en Teunissen wapperend in de wind. Als ze al een helm droegen, dan was dit vaak een

worstenhelm. Deze helm werd rond 1940 geïntroduceerd en bestond uit dikke lederen banden gevuld met paardenhaar die aan weerszijden met elkaar verbonden werden. Het is nu haast niet voor te stellen dat er tot 1991 nog gekoerst werd met deze type helmen die op het eerste oog amper bescherming lijken te bieden.





Mede door de commotie rond deze type helm was het dragen ervan nog niet verplicht. Hoewel de UCI al eerder een helmplicht probeerde in te voeren, stuitte dit op felle protesten van de renners. Echter, alles veranderde toen Andrej Kivilev, een renner uit Kazachstan, op 11 maart 2013 tijdens de tweede etappe van de rittenkoers Parijs-Nice ten val kwam. Hij hield er een schedelbasisfractuur en twee gebroken ribben aan over waardoor hij meteen in een coma terecht kwam. Hij overleed vervolgens de volgende morgen aan zijn verwondingen. Zijn arts beweerde dat zijn dood voorkomen had kunnen worden als hij een helm had gedragen, dit wapperde de hele discussie in het peloton weer op. Het moest echter nog het leven van de Italiaanse wielrenner Fabio Casartelli kosten om ook echt tot actie over te komen. Casartelli reed in de ronde van Frankrijk tijdens de afdaling met zijn hoofd tegen een betonblok aan. Hij droeg geen helm en overleed enkele uren later in het ziekenhuis aan zijn verwondingen. Na dit tragische ongeval werd een jaar later de helmplicht ingevoerd in het professionele wielrennen.

Hoe tragisch het ook is, de wielersport heeft veel geleerd van de ongelukken van Kivilev en Casartelli en zo zijn waarschijnlijk meerdere fatale ongelukken voorkomen. Tegenwoordig is de wielhelm dan ook niet meer weg te denken uit het prof en amateur peloton en is er niks meer te horen van de protesten die vroeger een helmplicht dwars zaten. Je wordt nu zelfs voor gek verklaard als je aan komt fietsen zonder een helm op je

hoofd. Dit is niet te zeggen van de gang van zaken op de ijsbaan. Alleen tijdens een massa start is een helmplicht ingevoerd door de ISU (International Skating Union) en in Nederland bij de Marathon, verder is het niet gebruikelijk dat een helm gedragen wordt.



### Schaatsen

Maar wat is hier eigenlijk de reden van? Schaatsen is niet per se veiliger dan wielrennen of skiën waarbij wel een helmplicht geldt en zoals eerder gezegd is het niet heel wenselijk dat je bij een val een klapper met je hoofd op het ijs maakt.

Het zit niet in de cultuur van het schaatsen. Zolang het bij de profs nog goed gaat, gaan de amateurs ook geen helm dragen. De collectieve ongeschreven regels binnen de schaatsersport worden op deze manier in stand gehouden en het is wachten op nieuwe tragische ongelukken in de topsport voordat deze doorbroken zullen worden. Ik moet eerlijk bekennen dat er een behoorlijke hypocrisie aan dit verhaal hangt. Pleiten voor een helmplicht binnen het schaatsen zonder dat ik hier zelf in de nabije toekomst van plan ben aan mee te werken draagt niet een heel goed verhaal over. Het is alleen goed dat we zo nu en dan op de gevaren van onze mooie sport gewezen worden.

# Uit den ouden doosch

*Pure wederzijdse liefde*



Echte schaatsers staan het liefst altijd op het ijs. Als Sven Kramer slaapt, droomt hij over schaatsen. Tijdens de krachtraining verlangt hij naar de ijsbaan en als hij in de zomer aan het wielrennen is, kan hij niet wachten op de winter. Waarom is dat toch? Waarom leeft hij zo toe naar een ogenschijnlijk vage hobby waarbij je jezelf met 2 ijzertjes zo hard mogelijk voort probeert te bewegen op het ijs? Oud Isis trainer en schaats aficionado Jos Seelen weet het wel.

*David Rouw*

Stel je een goeie schaatser voor. Iemand die, zo op het oog, heel makkelijk maar toch heel hard over het ijs zoekt of zweeft. Hoe krijgt hij het voor elkaar!

Die schaatser is meer dan anderen gevoelig voor de aantrekkingskracht van het ijs. Hij geeft meer dan anderen toe aan die aantrekking van het ijs. Sterker nog, hij zoekt de aantrekkingskracht van dat ijs zelf op en vooral in dat onderdeel van de totale schaatsbeweging dat voorafgaat aan de afzet. In die fase van de schaatsbeweging wordt hij als het ware naar het ijs toe gezogen en wil hij ook niet anders dan met z'n hele lichaam zo dicht mogelijk bij het ijs zijn. Daarna volgt een goed gericht, langdurende, krachtig toenemende, bijna explosieve afzet tegen het ijs.

Het is net of het ijs hierop reageert. Immers, als gevolg van die afzet geeft het ijs

hem een geweldige duw in de rug, het ijs geeft hem snelheid, het ijs geeft hem genot, het ijs is vertrouwd met hem en hij is vertrouwd met het ijs. Dat is toch een vorm van liefde. Zelfs wederzijdse liefde. Zo puur als liefde kan zijn.



*[Jos Seelen, oud-trainer]*





Het afgelopen jaar hebben ze menig Isis lid vergezeld tijdens mooie én zware tijden: Tijdens het kerstdiner, tijdens de titanen autorit naar Zakopane en uiteraard ontbraken ze ook niet tijdens het Dwars door Gelderland weekend! Hard van buiten zoals de ijzers, fluweel zacht van binnen zoals het leer van je nieuwe schaatschoenen en een heerlijke nasmaak van cacao zoals de chocopils na een goede training. Dat kan maar 1 ding zijn: de befaamde goddelijke brownies!

*Eva-Britt Leliveld*

Met de mond nog vol vroegen mensen vaak direct naar het recept. Zomaar het recept van de goddelijke brownies vrijgeven doe je natuurlijk niet, maar met het Lustrum voor de deur valt er uiteraard wat te vieren! De ingrediënten zijn meer dan voldoende om een heerlijke brownie te bakken in een middelgrote ovenschaal. Mocht je een andere vorm hebben, zorg dan dat de brownie ongeveer 2.5 / 3 cm hoog in de vorm staat, anders wordt het een baksteen of is die nog vloeibaar.

Aan de slag! Het volgende hebben we nodig:

- 200 gram zachte boter
- 200 gram pure chocolade (neem lekkere echte pure chocolade, dus 75 % of hoger)
- 3 grote eieren
- 1 zakje vanille suiker (scheutje vanille extract kan ook)
- 250 gram fijne kristalsuiker
- 110 gram bloem
- Snuffe zout
- 100/125 gram walnoten, in stukjes gebroken

### En nu bakken maar!

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Smelt in een steelpannetje de boter en chocola op laag vuur. Om er zeker van te zijn dat de boter niet aanbrandt, smelt eerst een deel van de boter en doe dan de chocola erbij. Rustig roeren tot het gesmolten is en dan af laten koelen. Heb je haast? Zet het dan in de koelkast.
3. Meng in kom 1 de suiker, eieren en de vanillesuiker met elkaar, klop het goed door.
4. Wanneer het boter-chocolade mengsel voldoende is afgekoeld, voeg dit dan toe aan kom 1. Om een omelet te voorkomen moet de chocolade goed afgekoeld zijn!

5. Als het mengsel goed gemengd is, voeg de bloem en het zout toe en meng goed door.
6. Tot slot, voeg de walnoten toe. Deze kan je breken in kleinere stukjes boven de kom, meng daarna goed door.
7. Bekleed de ovenschaal/bakvorm met bakpapier en stort hier de brownie mix op.
8. Plaats de vorm midden in de oven.
9. Ga na 15 minuten even kijken bij de brownie, prik er in met een vork/prikker. Komt deze eruit zonder brownie eraan? Dan is de brownie klaar. Zo nee, laat de brownie dan nog even in de oven staan (5 minuten).
10. Wanneer de brownie bleek wordt aan de bovenkant, de vork/prikker er schoon uit komt en jij denkt: "ik kan niet meer langer wachten!", haal dan de brownie eruit.
11. Laat hem afkoelen, maar niet te lang, warm is die erg lekker en voor je het weet hebben je huisgenoten hem opgegeten!!

Uiteraard kan je de walnoten weglaten, of vervangen met cranberries, andere noten, witte chocola, wat je maar wilt! Wat betreft hoe lang de brownie in de oven moet staan, dit hangt enorm af van de oven die je hebt en de bakvorm die je gebruikt. Er is dus maar 1 manier om erachter te komen wat de ideale baktijd is: heel vaak deze brownies bakken! Probeer het, varieer het, deel het maar vooral, Geniet ervan!



# Uitglijdgers

*Let op wat je zegt!*

Bij een vereniging waar veel bier geconsumeerd wordt, waar men hele weken samen op kamp gaat, en waar elkaar voor lul zetten tot een kunst verheven is, worden natuurlijk wel eens wat grappige dingen gezegd. Dingen die je zonder context meerdere keren kunt lezen zonder dat je weet hoe die uitspraak tot stand is gekomen, de zogeheten uitglijdgers. Hier een mooie selectie van de uitglijdgers die bij ons de site hebben gehaald.

*David Rouw*

*“Bjorn: “Ik heb een Grolschflesje in mijn gat””*

*“Dorus: “Hugo op ‘t ijs is als een kip die aan het grazen is.””*

*“Frank: Egbert (van Lacustris) is wel cool alleen gedraagt hij zich niet zo volwassen... Nils tegen Frank: Vandaar dat jij het zo goed met hem kan vinden.”*

*“Joep: ‘We hebben als fotocommissie heel serieus vergaderd over wat we nu precies willen bereiken, en ja, op zich willen we dit jaar toch weer foto’s maken.”*

*“Jeroen: ‘Lisa is net een labrador, die moet je af en toe iets geven om mee te spelen.”*

*“Stijn tegen Rachelle: “Ik hou mijn billen aanbevolen.””*

*“Rachelle tegen Jannick (van Lacustris), wat zei ik nou net, het hoeft niet hard, hij moet er in!”*

*“Frits tijdens de barbeque: “Er zit aan deze tafel meer jaren aan bestuurservaring dan Tade oud is.””*

*“Maite tegen Mannes: “Wow, jij hebt een grote!” Mannes: “Ja, dat hoor ik wel vaker””*

*“Anke tegen Mannes: we kunnen ook gewoon elkaar doen, dat is beter dan niks.”*

*“Tim Broers tijdens een klim in de Ardennen: “ik val zo dood van m’n fiets af joh, m’n hartslag is veel te laag! 114... 116... Oh wacht, hij staat op hoogtemeters!””*

*“Tijdens BV. Paul: “Trots en Initiatief, dat zijn pas mooie termen” Tjeerd: “Waarom dan precies” Paul: “Ja, want Jasper kan dat niet spellen” “*

*“Ober tegen Jelmer: wilt u de biefstuk medium? Jelmer: nee, doe mij maar een large alstublieft.”*

*“Tade: “Floris is een uitglijder machine.”- Floris: “Nee, ik ben meer een domme opmerkingen machine.””*

*“Krijn is aandachtig naar een hoop spullen aan het kijken. Eva-Britt: “Krijn, ben je het leven aan het overdenken?” Krijn: “Nee, ik heb net gekakt en het duurde een beetje lang.””*





**Almanakken.nl**  
— Kalender — Jaarboeken — Agenda's — Recepten — Uitgeleend Meer —