

C-selectie Hoorn nieuwsbrief

<http://langebaan.bchoorn.nl/index.php/c-selectie/nieuws-en-verslagen-c-selectie>

Uitgave
Februari 2014

Mick Kemper



Hierbij de derde nieuwsbrief van de C-selectie Hoorn van het seizoen.

In deze nieuwsbrief:

- Verslag wedstrijden
- Overzicht sponsors C-selectie
- Voorstellen
- Baanrecords Thialf
- Komende wedstrijden
- Natuurlijke kruidentip bij kneuzingen

Per van Zoonen



Verslag wedstrijd

De rijders hebben de laatste tijd mee gedaan aan verschillende wedstrijden met als doel zich te plaatsen voor het Nederlands Kampioenschap. Om zich te plaatsen voor de NK Supersprint werden ze verwacht op de Jaap Edenbaan in Amsterdam. Dit is een officiële **buitenbaan**. Ze reden er naar toe in de stromende!!! regen. Maar zodra de rijders aankwamen, werd het gelukkig droog. De ijsmeesters hadden wel even tijd nodig om het ijs weer in een goede conditie te brengen waardoor de wedstrijd behoorlijk uitliep

en een deel van de wedstrijd werd geschrapt. Het lukte Rosalie en Per om zich te plaatsen voor het Nederlands Kampioenschap. (100 en 300 meter). Op 2 februari werd deze wedstrijd in Hoorn gereden. Rosalie zou misschien met haar kwaliteiten bij de Top 10 kunnen eindigen, maar door de zenuwen was ze iets minder scherp. Niettemin is 16e van Nederland een prestatie waar ze trots op mag zijn.



Per staat als trotse eigenaar van de bronzen medaille van de 100 meter op bovenstaande foto. Per werd over beide afstanden totaal zesde van Nederland. Een hele mooie prestatie.

Even Voorstellen:

Ik ben Marloes van Loij, ik ben 14 jaar en woon in Obdam. Ik zit in 3-HAVO op het Han Fortman in Heerhugowaard. Ik ben begonnen met schaatsen toen ik 3 was, ik ging vaak vrij schaatsen bij ijsclub Haarlem. Daarna zat ik op jeugd-schaatsen in Hoorn en toen ik 8 jaar was werd ik lid van STG koggenland en begon ik met wedstrijden.

Nu zit ik eerste jaar C-selectie en het bevalt me goed. Ik zou graag ver willen komen in het schaatsen.



Sponsors van de C-selectie

Nieuw!

Lagerweij & Fonk
Makelaars
www.lagerweij-fonk.nl

Nieuw!

Act2vision
www.act2vision.nl

Keurslagerij van Zoonen
vanzoonen.keurslager.nl

DeVi –comfort
www.devi-comfort.com

Van 't Riet Assurantie
www.vanhetriet.nl

Matena Schilderwerken
matenaschilderwerken.nl

Adm. kantoor Bervoets
www.efgbervoets.nl

De Glazenier
www.deglaazierbv.nl

Rabobank Hoorn
www.rabobank.nl

Basic Fun Sports
www.basicfunsports.nl

Volvo Ton van Kuyk
www.tvk.nl

Kruidenmassages
www.kruidenmassages.nl

Berend Bervoets



Rosalie Jonker



Marloes van Loij



Loes Nouwen





Baanrecords heren:	
34,66	
500 meter	Michel Mulder 1.08,39
1.000 meter	Shani Davis 1.44,48
1.500 meter	Shani Davis 6.10,37
5.000 meter	Sven Kramer 12.46,96
10.000 meter	Sven Kramer

Baanrecords Thialf

Zullen onze rijders deze tijden ooit evenaren??



Baanrecords dames:	
37,60	
500 meter	Jenny Wolf
1.000 meter	Christine Nesbitt 1.15,01
1.500 meter	Ireen Wüst 1.54,05
3.000 meter	Ireen Wüst 3.58,68
5.000 meter	Marina Šáblíková 6.49,31

Aankomende wedstrijden

Wilt u de schaatsers van de C-selectie eens in actie zien?

Op de dinsdag-, woensdag- en donderdagavond trainen zij van 17.30 uur tot 19.30 uur op ijsbaan "De Westfries" in Hoorn.

Zondag mag Per in Tilburg meedoen met het NK voor de 500 en 1500 meter.

Berend en Mick hadden ook een grote kans om zich te plaatsen voor deze wedstrijd. Berend kon vrijwel direct van een schoolkamp in Oostenrijk, waar hij geschaatst heeft op de Weissensee, doorrijden naar de plaatsingswedstrijd in Dronten. Vooral de 1500 meter ging moeizaam waardoor hij zich niet plaatste. Als eerstejaars C-junior reed Mick heel erg goed, maar de concurrentie reed nét iets beter.

Hij mag mee als reserve naar Tilburg en we hopen natuurlijk dat er een plekje voor hem vrij komt.



Natuurlijke kruiden tip bij kneuzingen

Er zijn verschillende natuurlijke middelen die kunnen helpen om de ongemakken van spierpijn, een kneuzing of een val zo snel mogelijk te verlichten. Altijd handig om in je tas te hebben:

Uitwendig:

- Tube Spiroflor van VSM bevat onder andere het pijnstillende kruid Smeerwortel (zie foto).
- Fles Arnica Weledamassageolie (mag niet op open wonden). Een verwarmende en ontspannende olie de spieren soepel houdt, de pijn verzacht en stijve en stramme spieren weer soepel maakt.

Inwendig:

- Arnica tabletten VSM, om in te nemen, pijnstillend.
- Bach Rescue Remedies zijn voor eerste hulp situaties. Voor de zenuwen voor een wedstrijd en voor de ergste schrik na val of kneuzing. Verkrijgbaar in diverse toepassingsvormen van een crème en gel, pastilles, druppels en sprays.

Vraag bij de drogist of apotheek naar nog meer natuurlijke mogelijkheden of kijk voor meer kruidentips op www.kruidenmassages.nl/kruidengeheimen.html

Volgende nieuwsbrief

Wie iets leuks te melden heeft voor de volgende nieuwsbrief:

Andrea Bleeker, mail: andreableeker@quicknet.nl

Het recept is vast niet nodig om te vermelden..
Schaatsers eten vaak héél veel pannenkoeken.

