

# Nieuwsbrief Baanselectie

Baanselectie Hoorn – Alkmaar

September 2014

## Sponsors

De trainingen van de baanselectie worden mede mogelijk gemaakt door de volgende sponsors:

### Wonen & vastgoed

Wokke Vastgoed, Wognum  
[www.wokkevastgoed.nl](http://www.wokkevastgoed.nl)



Kunst bouw bedrijf,  
Avenhorn  
[www.kunstabouwbedrijf.nl](http://www.kunstabouwbedrijf.nl)

De Stoof Keukens &  
Wooninterieurs,  
Heerhugowaard  
[www.destoofkeukens.nl](http://www.destoofkeukens.nl)

GES Gas equipment  
service, Assendelft  
[gasequipmentservice.nl](http://gasequipmentservice.nl)

H3 Landelijk Vastgoed,  
Berkhout  
[Www.h3.nl](http://Www.h3.nl)

### Auto

Chips Away, Oosterblokker  
[www.chipsaway.nl](http://www.chipsaway.nl)

Volvo Ton van Kuyk,  
Purmerend  
[www.tvk.nl](http://www.tvk.nl)

Total Car Cleaning,  
Purmerend  
[www.totalcarcleaning.nl](http://www.totalcarcleaning.nl)



De schaats(t)ers van de Baanselectie 2014/2015.

Van links naar rechts: Sybrand Rosier, Ruben van Wezenbeek, Luuk Schouten, Per van Zoonen, Berend Bervoets, Joeri Klous. Onder: Suzanne Klous, Isa Jansen, Kirsten Lassing, Lois Koster. Ontbreekt: Caroline Groot

## Nieuwsbrief

Dit is de eerste nieuwsbrief van de schaats Baanselectie Hoorn – Alkmaar. In deze nieuwsbrief zullen zij u op de hoogte houden van de laatste ontwikkelingen, de wedstrijden die komen en uiteraard willen zij de sponsors bedanken die het de rijders mogelijk maken om bij de baanselectie te kunnen trainen.

### In deze nieuwsbrief:

- Overzicht sponsors
- Trainingschema
- Voorstellen trainers
- Verslag van trainingskamp
- Natuurlijke kruidentip
- Fotopagina

## Facebook

De Baanselectie heeft een eigen facebookpagina waar regelmatig nieuwtjes en foto's worden geplaatst.

<https://www.facebook.com/baanselectiealkmaarloorn?fref=ts>

De websites van Hoorn, respectievelijk Alkmaar zijn:

<http://www.langebaan.bchoorn.nl/>

[http://www.schaatsselectiealkmaar.nl/bselectie/Baanselectie\\_ALKmaar/](http://www.schaatsselectiealkmaar.nl/bselectie/Baanselectie_ALKmaar/)

## Gezondheid

Victoria Plaza, Alkmaar  
[www.victorieplaza.nl](http://www.victorieplaza.nl)

Maatschap fysiotherapie  
Daalmeer, Alkmaar  
[www.fysiotherapie-daalmeer.nl](http://www.fysiotherapie-daalmeer.nl)

Fysiotherapie Soemba-  
straat, Den Helder  
[www.fysiotherapie-soembastraat.nl](http://www.fysiotherapie-soembastraat.nl)

Kruidenmassages, Hoorn  
[www.kruidenmassages.nl](http://www.kruidenmassages.nl)

Huisartsen praktijk  
P.A Grootenhuis, Hoorn  
[www.huisartsenpraktijk-buijs-grootenhuis-visser.praktijkinfo.nl](http://www.huisartsenpraktijk-buijs-grootenhuis-visser.praktijkinfo.nl)

Implantologie Hoorn  
[implantologiehoorn.nl](http://implantologiehoorn.nl)

## Administratie

Administratiekantoor  
Bervoets, Abbekerk  
[www.efgbervoets.nl](http://www.efgbervoets.nl)

## Kleding & Textiel

Borduurservice  
West-Friesland, Hoorn  
[www.borduren.nl](http://www.borduren.nl)

Bryant, Hoorn  
[www.bryant.nl](http://www.bryant.nl)

Bij Kaar, Hoorn  
[www.bijkaar.nl](http://www.bijkaar.nl)

## Trainingsschema

De baanselectie bestaat dit jaar uit 6 jongens en 5 meisjes, in de leeftijdsgroep 15 tot 18 jaar. Ze worden getraind door Myke Ettes en René Wit.

Hoewel de ijsbaan nog niet open is wordt er al volop getraind.

Op dit moment zijn de trainingen als volgt:

Maandag: Skeeleren

Vrijdag: Skeeleren

Dinsdag: Zelfstandig fietsen

Zaterdag: Zelfstandig fietsen

Woensdag: Looptraining

Zondag: Krachttraining

Donderdag: Krachttraining

## Voorstellen trainer René Wit

Ik ben René Wit. Samen met Myke Ettes train ik de baanselectie van Alkmaar en Hoorn. Zelf heb ik (alweer lang geleden) ook fanatiek wedstrijden geschaatst en kon goed uit de voeten op vooral de kortere sprintafstanden.

Ik ben van oorsprong afkomstig uit Bobeldijk (vlakbij de ijsbaan van Hoorn) en heb daar mijn hele jeugd gewoond. Sinds 2002 woon ik in Alkmaar. Recent hebben we een nieuw huis aan de singel in Alkmaar gekocht waar wij medio november zullen gaan wonen. Iedere dag ga ik op de fiets naar mijn werk als eventmanager bij Le Champion, een sportevenementen bureau waar ik alweer ruim 5 jaar werk.

Wij organiseren fiets- wandel- en hardloop evenementen zoals de Dam tot Damloop, de Amsterdam Marathon en ook de Ronde van Noord-Holland. Het is super leuk om bij Le Champion te werken en daarnaast ook trainer te zijn van de baanselectie. Ik geef alweer meer dan tien jaar training en afgelopen seizoen heb ik mijn trainersopleiding niveau 4 succesvol afgerond. Ik hoop in mijn rol als trainer en coach een belangrijk steentje bij te kunnen dragen aan de ontwikkeling van jonge talenten en verwacht ze een stap verder te kunnen brengen in hun schaats-carrière. Dit seizoen hebben we een vrij nieuwe en super enthousiaste ploeg. Dat geeft mij persoonlijk ook veel energie!



Trainers René Wit en Myke Ettes

## Sponsors

### Fietsen

Tweewielercentrum  
Leo Smit, Medemblik  
[www.twc-leosmit.nl](http://www.twc-leosmit.nl)

Cycle Centre CC5311  
[www.cc5311.nl](http://www.cc5311.nl)

### Brillen

Bril Service, Hoorn  
[www.brilservice.nl](http://www.brilservice.nl)

Zonneveld Optiek,  
Heiloo  
[www.zonneveldoptiek.nl](http://www.zonneveldoptiek.nl)

### Computer

Wezenbeek Apps,  
Hoorn  
[www.wezenbeekapps.com](http://www.wezenbeekapps.com)

### Planten

Kers vers groen, Hoorn  
[www.facebook.com/  
pages/Kers-Vers-  
Groen/515849815126331](https://www.facebook.com/pages/Kers-Vers-Groen/515849815126331)

### Kapper

Bob Jansen, Hoorn  
[www.bobjansen.com](http://www.bobjansen.com)



*De rijders vlak voor hun vertrek uit Enkhuizen naar het trainingskamp in Heerde. Met veel dank aan **Chips Away**; dank zij hun bus konden de spullen naar Heerde worden vervoerd.*

### Trainingskamp

Vrijdag ochtend vertrok de baanselectie Hoorn/Alkmaar al vroeg op de fiets voor een trainingskamp in Heerde. De fietstocht was in totaal ongeveer 90 km, en verliep zonder enige problemen. Toen iedereen zijn spullen had uitgepakt en de huisjes verdeelt waren, liepen we gezamenlijk in naar de skeelerbaan die een klein stukje van de camping af lag. Tijdens de training werden video-beelden gemaakt die we vervolgens s 'avonds gingen analyseren. Na een goede skeelertraining liepen we weer gezamenlijk uit naar de camping, waar we even wat tijd voor ons zelf hadden.

De eerste dag moesten we zelf voor avondeten zorgen, tijdens het eten kwamen de trainers in elk huisje een hapje mee eten. Na het eten gingen we de videobeelden van de middagtraining bekijken. Het was de bedoeling dat iedereen punten opschreef van zichzelf die hij goed vond, maar ook verbeterpunten.

Na een goede nachtrust en een stevig ontbijt, gingen we al vroeg naar de skeelerbaan voor de tweede skeeler training. s' Middags gingen we na een goede lunch weer naar de skeelerbaan, maar deze keer niet voor een skeelertraining maar voor een elastiek training. 's Avonds gingen we met z'n allen uit eten bij een Chinees-wok restaurant. Het was erg gezellig en het eten was zo goed dat sommigen van ons wel vijf borden op konden. De laatste dag begon met een vroege skeelertraining die goed verliep. Eenmaal weer aangekomen op de camping moesten we alweer onze tassen inpakken, en ons voorbereiden op de fietstocht terug naar huis. Helaas was het weer tijdens de fietstocht niet meer zo goed als op de heenweg. We hadden de wind voor het grootste deel tegen en halverwege begon het helaas te regenen. Toen we na 90 km te hebben gefietst weer aankwamen bij de Mac Donalds in Enkhuizen, en de meesten van ons wel wat vermoeid waren stonden alle ouders ons alweer op te wachten. Al met al was het een zeer geslaagd kamp.

Isa Jansen



Isa aan het skeeleren



De trainingen van de baanselectie worden mede mogelijk gemaakt door de volgende sponsors:

### Eten & Drinken

Keurslagerij Jacco van Zoonen, Nieuwe Niedorp  
[www.vanzoonen.keurslager.nl](http://www.vanzoonen.keurslager.nl)

Bakkerij Lex Brakenhoff  
[www.lexbrakenhoff.nl/](http://www.lexbrakenhoff.nl/)

De Kookwinkel, Hoorn  
[www.kookwinkelhoorn.nl](http://www.kookwinkelhoorn.nl)

Café Charlies, Hoorn  
[www.charlies.nl](http://www.charlies.nl)

### Adviezen & Training

Van Embden  
Consultants, Abbekerk

Studiehuis  
Allround Heiloo  
[www.studiehuisallroundheiloo.nl](http://www.studiehuisallroundheiloo.nl)

Trans Saga, Woerden  
[www.dorinerosier.nl](http://www.dorinerosier.nl)

### Persoonlijke sponsors

Margot Veerman

Martin Bervoets

Tiny van Wezenbeek-Smit

Jaap en Els Bos

Monique Bervoets  
<https://www.facebook.com/healthyfoodbook?fref=ts>

## Natuurlijke kruidentip

Sporters hebben helaas nog wel eens last van blessures of verwondingen. In de natuur groeien allerlei gewassen die klachten op een snellere manier kunnen oplossen. In deze rubriek zullen we elke keer een natuurlijke tip geven.

### KOOL

Wist je dat koolbladeren genezende eigenschappen bevatten? Ze kunnen pijn van kneuzingen of spierpijn verminderen, vocht afvoeren en wonden sneller laten genezen.

Het maakt niet uit welke koolbladeren je neemt, rode kool, witte kool of de bladeren van een bloemkool. De bladeren die vers van het land komen hebben wel een sterkere werking dan de kolen die al een tijd in een koelcel liggen.



Toepassing: Je kneust een blad, bijvoorbeeld met een deegroller en snijdt de nerven eruit. Je bevestigt het blad op de plek en zet het eventueel vast. Laat het een paar uur zitten voordat je het ververst. Misschien vind je het een gek idee, maar degenen die het hebben uitprobeerde die weten wel beter!



## SPONSORS

Hoofdsponsor van de  
baanselectie is

Wokke Vastgoed,  
Wognum  
[www.wokkevastgoed.nl](http://www.wokkevastgoed.nl)



**U naam kan  
hier staan!**

Neem contact op met  
trainers of  
met de schaatsers.

**U naam kan  
hier staan!**

Neem contact op met  
trainers of  
met de schaatsers.

**U naam kan  
hier staan!**

Neem contact op met  
trainers of  
met de schaatsers.

## Foto-pagina

Weer of geen weer, de  
trainingen gaan door.  
Foto: verzamelen in  
Bergen voor de  
looptraining in  
de duinen.



In mei/juni:  
Shorttracken op de  
binnen-ijsbaan in Hoorn.



2x in de week Skeeleren op de  
skeelerbaan in Medemblik

De baanselectie traint ook  
regelmatig op de fiets.  
Foto: Op de terugweg van het  
trainingskamp in Heerde  
naar huis.



De volgende nieuwsbrief verschijnt in oktober 2014  
Voor bijdragen, vragen of opmerkingen over de nieuwsbrief kunt  
u een emailbericht sturen naar: [andreableeker@quicknet.nl](mailto:andreableeker@quicknet.nl)