

Nieuwsbrief Baanselectie

Baanselectie Hoorn – Alkmaar

Oktober 2014

Sponsors

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

Wonen & vastgoed

Wokke Vastgoed, Wognum
www.wokkevastgoed.nl



Kunst bouw bedrijf,
Avenhorn
www.kunstabouwbedrijf.nl

De Stoof Keukens &
Wooninterieurs,
Heerhugowaard
www.destoofkeukens.nl

GES Gas equipment
service, Assendelft
gasequipmentservice.nl

H3 Landelijk Vastgoed,
Berkhout
Www.h3.nl

Dekker Elektrotechniek BV,
Zwaag
dekkerelektrotechniek.nl

Fietsen

Tweewielercentrum
Leo Smit, Medemblik
www.twc-leosmit.nl

Cycle Centre CC5311
www.cc5311.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 tweede 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
- IJsbahn weer open
- Voorstellen rijders
- Trainingskamp herfstvakantie
- 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/

Gezondheid

Victoria Plaza, Alkmaar
www.victorieplaza.nl

Maatschap fysiotherapie
Daalmeer, Alkmaar
www.fysiotherapie-daalmeer.nl

Fysiotherapie Soemba-
straat, Den Helder
www.fysiotherapie-soembastraat.nl

Kruidenmassages, Hoorn
www.kruidenmassages.nl

Huisartsen praktijk
P.A Grootenhuis, Hoorn
www.huisartsenpraktijk-buijs-grootenhuis-visser.praktijkinfo.nl

Implantologie Hoorn
implantologiehoorn.nl

Administratie

Administratiekantoor
Bervoets, Abbekerk
www.efgbervoets.nl

Kleding & Textiel

Borduurservice
West-Friesland, Hoorn
www.borduren.nl

Bryant, Hoorn
www.bryant.nl

Bij Kaar, Hoorn
www.bijkaar.nl

Wedstrijd

De eerste wedstrijd van het seizoen is op zondag 12 oktober om 17.30 uur op ijsbaan "De Westfries" in Hoorn. U bent van harte welkom. Vrij entree.



Ijsbaan "De Westfries" in Hoorn.

Ijsbaan Hoorn is weer open

WEER OP HET IJS!

Na een lange zomer met veel trainen, had ik persoonlijk heel veel zin om weer te gaan schaatsen, en volgens mij was ik niet de enige!

Voorafgaand had ik snel nog even mijn schaatsen langs gebracht bij de specialist zodat ze perfect zouden zijn voor het eerste ijs-contact. Om weer op het ijs te staan was wel eventjes wennen. Het was natuurlijk heel anders dan op de skeelerbaan. Gelukkig voelde het al heel snel als vanouds.

Niet moeilijk doen, maar gas erop!

Voor mijn gevoel is er nu al heel veel verbeterd ten opzichte van vorig jaar. Vooral de bochten gaan stukken beter en ik voelde me een stuk sterker dan vorig jaar.

Ik ben benieuwd hoe de eerste wedstrijd zal gaan. Deze zal aankomend weekend in Hoorn worden gehouden. Natuurlijk hoop ik één, of misschien zelfs twee pr's te rijden. We zullen zien. Ik ga ervoor!

Sybrand Rosier

Sybrand is blij dat de ijsbaan weer open is.



Sponsors

Auto

Chips Away,
Oosterblokker
www.chipsaway.nl

Volvo Ton van Kuyk,
Purmerend
www.tvk.nl

Total Car Cleaning,
Purmerend
www.totalcarcleaning.nl

Brillen

Bril Service, Hoorn
www.brilservice.nl

Zonneveld Optiek,
Heiloo
www.zonneveldoptiek.nl

Computer

Wezenbeek Apps,
Hoorn
www.wezenbeekapps.com

Planten

Kers vers groen, Hoorn
www.facebook.com/pages/Kers-Vers-Groen/515849815126331

Kapper

Bob Jansen, Hoorn
www.bobjansen.com

In elke nieuwsbrief zullen een paar rijders van de baanselectie Hoorn-Alkmaar zich voorstellen.

Deze keer Isa en Kirsten:

Isa

Mijn naam is Isa Jansen en ik ben 16 jaar oud. Ik zit op het Willem Blaeu en doe nu 5 HAVO. Dit jaar wordt het eerste jaar voor mij bij de baanselectie Alkmaar-Hoorn, Tot nu toe heb ik het er erg naar mijn zin.

Ik ben met recreatie schaatsen begonnen, en vervolgens werd ik uitgenodigd om op wedstrijdschaatsen te gaan bij de AIJC (Alkmaarse IJsclub). Daar heb ik een hele tijd als pupil met plezier geschaatst en vooral veel leuke wedstrijden gereden. Na mijn pupillen tijd heb ik nog twee jaar bij de clubselectie van de AIJC gereden. Op dit moment schaats ik dus bij de baanselectie van Alkmaar-Hoorn waar ik in een korte tijd al veel geleerd heb, en het vooral erg naar mijn zin heb. Ik train op dit moment bijna elke dag en hoop dat ik dit jaar dan ook veel mooie tijden zal gaan rijden.

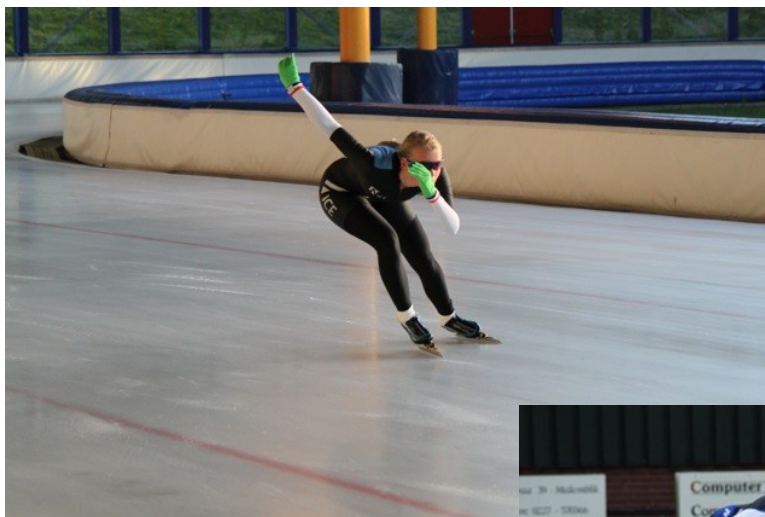
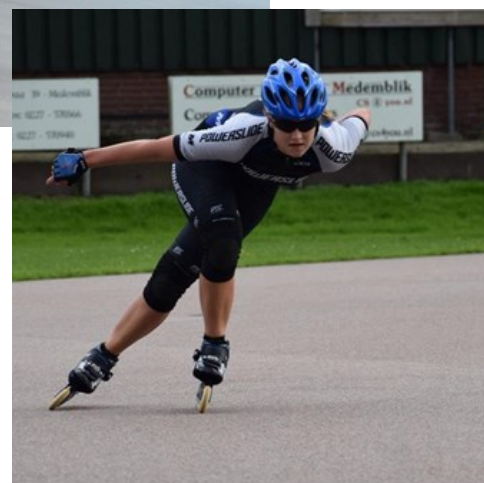


Foto boven: Isa
Foto rechts: Kirsten



Kirsten

Hallo beste lezers,

Mijn naam is Kirsten Lassing. Ik ben 15 jaar en ik woon met mijn ouders en broertje (8) in Heerhugowaard. Ik zit in de 4^e klas HAVO, op het O.S.G Willem Blaeu in Alkmaar. Ik was zeven toen ik op schaatsen ging. Daarvoor zat ik op: zwemmen, atletiek, dansen en paardrijden. Eerst ben ik begonnen met jeugdschaatsen, daar leer je de basis. En na drie jaar ben ik naar de club van Heerhugowaard, H.S.C De Draai, gegaan. Toen ben ik ook begonnen met het rijden van wedstrijden. Ieder seizoen ging ik vooruit en ik kwam in de selectie van de club. Daar heb ik tot vorig seizoen gezeten en sinds mei zit ik in de baanselectie. Met een goed zomerseizoen van skeeler-, fiets-, shorttrack-, kracht-, loop- en sprinttrainingen, van ongeveer zeven keer in de week trainen, sta ik weer te trappelen om op het ijs te gaan en er een goed en mooi schaatsseizoen van te maken.

Sponsors

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

Bakkerij Lex Brakenhoff
www.lexbrakenhoff.nl/

De Kookwinkel, Hoorn
www.kookwinkelhoorn.nl

Café Charlies, Hoorn
www.charlies.nl

Adviezen & Training

Van Embden
Consultants, Abbekerk

Studiehuis
Allround Heiloo
www.studiehuisallroundheiloo.nl

Trans Saga, Woerden
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>

Trainingskamp Erfurt (Oost-Duitsland)

In verband met de voorbereidingen van het komende wedstrijdseizoen gaat de baanselectie in de herfstvakantie op trainingskamp naar Duitsland. Daar zullen ze een week optimaal kunnen trainen en deze week wordt afgesloten met een schaatswedstrijd op verschillende afstanden.

Foto: ijsbaan in Erfurt



Natuurlijke kruidentip

Haver is een graansoort die wordt aangeraden bij mensen die intensief sporten omdat het heel veel mineralen bevat zoals ijzer, calcium, magnesium en zink en de vitaminen B, E en K. Het is goed voor het herstel van de spieren en haver helpt o.a. verzuring in de spieren af te voeren.

Haver is in de geschiedenis zelfs gebruikt als een geneeskruid: Vooral gebruikt bij spanningen, slapeloosheid, bloedarmoede en bij aderverkalking.

Haver kun je onder andere als havervlokken verkrijgen bij de natuurwinkel.

Er zijn heel veel recepten op internet te vinden met haver, bijvoorbeeld in de yoghurt of maak zelf een keer havermoutkoekjes die je meeneemt naar het sporten. Zelfs in een cake of pannenkoeken kun je haver gebruiken; Maal de vlokken fijn en gebruik het als meel.



SPONSORS

Hoofdsponsor van de
baanselectie is

Wokke Vastgoed,
Wognum
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



Joeri tijdens de tijdrit in
Schermerhorn.

Trainster Myke Ettes (rechts)
geeft aanwijzingen op de
ijsbaan aan de dames....



.... terwijl trainer René Wit de
heren aanwijzingen geeft.



Boven: Luuk en Ruben
Links: Suzanne en Kirsten

De volgende nieuwsbrief verschijnt in november 2014
Voor bijdragen, vragen of opmerkingen over de nieuwsbrief kunt
u een emailbericht sturen naar: andreableeker@quicknet.nl