

# C-selectie Hoorn

## NIEUWSBRIEF OKTOBER 2014

Na een productieve zomer en trainingskamp in Erfurt (waarover verderop meer), is het schaatsseizoen inmiddels in volle gang. Voor ons dus de hoogste tijd om u iets beter kennis met ons te laten maken en u op de hoogte te houden van wat wij zoal uitvoeren op het ijs.

Wij zijn dus de elf meest getalenteerde C-junioren langebaanschaatsen van ijsbaan de Westfries in Hoorn. Onder leiding van onze trainsters Thea Bervoets en Annemarie Vriend doen wij ons uiterste best om onze PR's (persoonlijke records) komende winter zo scherp mogelijk te stellen. Al tijdens de zomer hebben wij hier heel hard aan gewerkt. Door wekelijks te skeeleren, wielrennen en conditie- en sprongtrainingen te doen hebben we een sterke basis gelegd voor het winterseizoen.

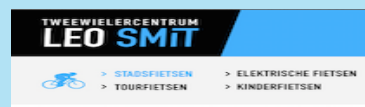
Begin oktober zijn we eindelijk het ijs op gegaan. Iedere dinsdag-, woensdag- en donderdagavond trainen we op onze thuisbaan, de Westfries, in Hoorn. Afgelopen week zijn we afgereisd naar het Duitse Erfurt en hebben daar dé kickstart aan ons seizoen gegeven.

Tevens zullen wij u via deze nieuwsbrief op de hoogte stellen onze geplande wedstrijden. We hopen u dan ook een keer langs de baan te mogen ontmoeten!

*Sportieve groetjes van de C-selectie Hoorn 2014/2015*



### Onze hoofdsponsors:



Matena Schilderwerken BV

## Zomertrainingen

Er is de afgelopen zomer hard gewerkt om een sterke basis voor het winterseizoen te leggen. Zware trainingsweken werden gevolgd door gemiddelde en tenslotte rustigere weken. Hieronder een korte schets van deze zomer.

Iedere dinsdag een conditie- en sprongtraining op de ijsbaan in Nibbixwoud. De trainingen werden onder andere gevuld met hardloopsprintjes voor het opbouwen van onze conditie. Dit werd afgewisseld met schaatsprongen om onze bovenbeenspieren te trainen en techniek te oefenen. De combinatie hiervan verbetert het uithoudingsvermogen wat wij nodig hebben voor het rijden van een 1500 meter op het ijs.

De donderdagen stonden het eerste deel van de zomer in het teken van fietstrainingen. Afhankelijk van de zwaarte van de trainingsweek fietsten we onze benen los, sprintten we of deden een viaducttraining.

De tweede helft van de zomer hebben we de donderdagavonden

gevuuld met stabiliteit-, romp- en techniekoefeningen gymzaal in Opperdoes. We maakten hierbij bijvoorbeeld gebruik van een schaatsplank, elastiek en fitnessbal.

Vrijdagavond werkten we aan zowel onze conditie als techniek op de skeelerbaan in Medemblik. Ook deze trainingen varieerden van korte sprintjes tot meerdere ronden (duurtraining).

Op zondagochtend werden we op de wielersbaan van HRTC, in Hoorn, getraind door de vader van één van onze teamgenoten Bram, Martin Kras. Door zijn ruime eigen ervaring wist hij telkens weer een goede training neer te zetten.

Ook hebben we afgelopen zomer twee trainingsdagen gehad. Deze werden gevuld met een tijdrif op de racefiets, gevolgd door een skeeler- of sprongtraining. De laatste trainingsdag werd afgesloten met een leuke lezing van diëtiste Louise Groot. Zij heeft ons veel geleerd over gezonde voeding voor,



## Hoe gaat het nu met Marloes?

Marloes: 'Vorig seizoen ging het voor mij helaas niet zo lekker. Ik was vaak moe en met het schaatsen lukte het ook niet meer. Daarom zijn begin dit seizoen mijn keelamandelen eruit gehaald. De operatie viel gelukkig mee en ik heb er niet lang pijn van gehad. Na anderhalve week stond ik alweer op de schaats en kon ik weer een beetje meedoen. In Erfurt was ik weer helemaal beter. Ik hoop dat ik nu weer hard kan trainen en een goed seizoen kan rijden!'



## Trainingskamp Erfurt

Afgelopen herfstvakantie hebben we doorgebracht in het Duitse Erfurt. Na aankomst zijn we vrijwel direct het ijs opgestapt om aan het ijs te wennen. De daaropvolgende dagen deden we 's ochtends een duurtraining en 's middags een sprinttraining. Tussen de trainingen door deden we boodschappen voor de lunch, lunchten bij Thea en Annemarie op de kamer en sliepen we. 's Avonds aten we heerlijke lasagna, pasta en pizza in het nabijgelegen restaurant Pavarotti.

De timing van deze week was perfect. Ook de teams Lotto-Jumbo, Beslist, Continu en de Duitse selectie waren namelijk die week op de Gunda Niemann-Stirnemann Halle te vinden. Het was heel gaaf om goed naar hun techniek en snelheid te kijken.

De trainingeweek werd afgesloten met een wedstrijd (ook met de toppers) We reden een 500 en 1500 meter (voor de eerstejaars C-junioren hun eerste ooit). Er zijn in totaal 15 (van de mogelijke 22) PR's gereden! We hebben dan ook veel vertrouwen in de rest van het seizoen.



## Wedstrijdkalender

| Datum     | Aanvang            | Wedstrijd                      | Locatie    |
|-----------|--------------------|--------------------------------|------------|
| 2 nov     | 20:10 uur          | Baanselectie                   | Hoorn      |
| 8 nov     | onbekend           | Regioselectie landenwedstrijd* | Den Haag   |
| 8 nov     | 18:45 uur          | Baanselectie                   | Alkmaar    |
| 9 nov     | 20:10 uur          | Koggenland                     | Hoorn      |
| 11 nov    | onbekend           | Purmerend                      | Heerenveen |
| 15 nov    | 17:00 uur          | Selectie landenwedstrijd*      | Utrecht    |
| 23 nov    | 20:10 uur          | Supersprint vanaf jun. C       | Hoorn      |
| 26 nov    | 11:00 uur          | Koggenland                     | Heerenveen |
| 29 nov    | 21:00 uur          | Gewestelijke jun. C            | Alkmaar    |
| 29/30 nov | 17:30 en 10:00 uur | Landenwedstr. Ned/Dui/Nor*     | Hoorn      |

\* Deze wedstrijden worden alleen op uitnodiging verreden



## Even voorstellen:

Verne: 'Ik ben Verne Ros, 14 jaar en woon in Abbekerk. Ik zit op het Werenfridus in Hoorn, in 3 VWO tweetalig. Ik ben door mijn vele progressie bij STG Koggenland afgelopen seizoen uitgekomen om bij de C-selectie te komen rijden. Ik ben daar ontzettend blij mee! Het is een hele leuke groep. We trainen samen hard. Mijn doelstelling voor komend seizoen is om lekker te rijden en weer veel progressie te maken. Tijdens de wedstrijd in Erfurt heb ik al twee seconden van mijn 1500 meter afgereden. Ik heb er dus alle vertrouwen in dat het een goed seizoen gaat worden.'

