

Nieuwsbrief Baanselectie

Baanselectie Hoorn – Alkmaar

November 2014



*De schaats(t)ers van de Baanselectie 2014/2015
Trainingskamp in Erfurt bij de ijsbaan, de Gunda Niemann Halle.*

Nieuwsbrief

Dit is de derde nieuwsbrief van de schaats Baanselectie Hoorn – Alkmaar. De baanselectie Hoorn-Alkmaar wordt getraind door René Wit en Myke Ettes en bestaat uit de volgende schaats(t)ers:
Isa Jansen, Suzanne Klous, Loïs Koster, Sybrand Rosier, Joeri Klous, Kirsten Lassing, Per van Zoonen, Berend Bervoets, Luuk Schouten, Ruben van Wezenbeek en Caroline Groot.

In deze nieuwsbrief:

- Overzicht sponsors
- Verslag 1e wedstrijd
- Uitnodiging Wokke vastgoedbokaal, Verslag trainingskamp
- Natuurlijke kruidentip, Voorstellen Lois Koster
- Uitnodiging junioren landenwedstrijd,
- Fotopagina

Facebook

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

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

De websites van Hoorn, respectievelijk Alkmaar zijn:

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

http://www.schaatsselectiealkmaar.nl/bselectie/Baanselectie_ALkmaar/m.html

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

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

Administratiekantoor
Vergeer, Purmerend

Kleding & Textiel

Borduurservice
West-Friesland, Hoorn
www.borduren.nl

Bryant, Hoorn
www.bryant.nl

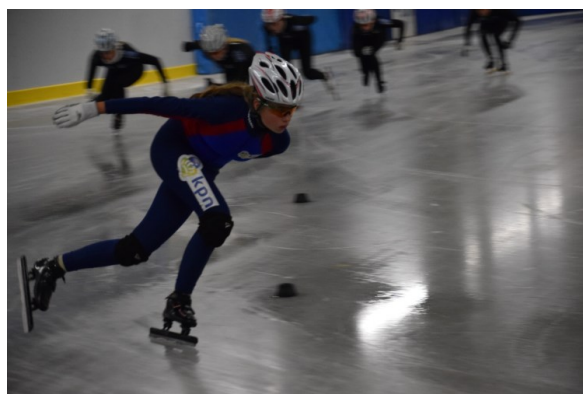
Bij Kaar, Hoorn
www.bijkaar.nl

Verslag 1e wedstrijd

Zondag 12 oktober was het eindelijk zo ver, we hadden onze eerste wedstrijd. We begonnen onze warming-up met tacxen en daarna deden we lopende oefeningen, sprongetjes en schaatspassen. Het ijs in Hoorn was niet op z'n best en de omstandigheden waren zwaar. Toch stond ik met goede moed aan de start. De 500m moest ik tegen Ruben. Het ging niet super goed, maar ik had wel een goede tijd gereden. Na de 500m schaatsen uit, fietsen, weer spanning op de benen zetten en de schaatsen weer aan voor de 1500m. Die moest ik tegen Kirsten. De eerste meters gingen wel lekker, maar het ijs was zwaar. Uiteindelijk nog wel een nette tijd gereden. Sommige hadden zelfs pr's! Helaas zat dat er voor mij niet in, maar dat komt de volgende keer helemaal goed!

Suzanne Klous

Helaas geen foto van de 1e wedstrijd van Suzanne, maar hier zie je Suzanne in actie tijdens de eerste shorttrack-training. De komende weken traint de baanselectie elke maandagavond om 18.30 uur in Alkmaar.



Uitnodiging:

Wokke Vastgoedbokaal op ijsbaan De Westfries

Op **zaterdag 15 en zondag 16 november 2014** wordt de vijfde editie van de Wokke Vastgoed bokaal verreden op ijsbaan De Westfries in Hoorn. In deze spectaculaire vierkamp strijden de beste junioren B van het Gewest Noord-Holland/Utrecht om de hoogste trede van het podium.

Van alle 5 de ijsbanen in het gewest Noord-Holland/Utrecht verschijnen de snelste jongens en meisjes uit de categorie junioren B aan de start. Zij rijden allemaal een 500, 1000 en 1500 meter. Voor de beste 16 rijders van het klassement na 3 afstanden volgt nog een 3 km.

Uniek evenement

De Wokke Vastgoed bokaal is inmiddels een begrip geworden in de schaats wereld. Het is een uniek evenement omdat het de enige wedstrijd voor junioren B over vier afstanden is. En daarmee is het een prachtige voorbereiding op het NK Allround voor junioren.

De winnaar van de Wokke Vastgoed bokaal verdient niet alleen een beker en eeuwige roem, maar ook een leuke premie. De hoofdsponsor van de baanselectie in Hoorn, Wokke Vastgoed, heeft premies beschikbaar gesteld voor de beste 8 rijders van het eindklassement.

Het belooft weer een spannende strijd te worden, **dus kom allemaal kijken.**

De toegang is gratis en de wedstrijd begint op beide dagen om 17.30 uur.

Sponsors

Auto

Chips Away,
Oosterblokker
www.chipsaway.nl

Volvo Ton van Kuyk,
Purmerend
www.tvk.nl

Total Car Cleaning,
Purmerend
www.totalcarcleaning.nl

Autorijschool Kevin Kok
www.kevinkok.nl

Brillen

Bril Service, Hoorn
www.brilservice.nl

Zonneveld Optiek,
Heiloo
www.zonneveldoptiek.nl

Computer

Wezenbeek Apps,
Hoorn
www.wezenbeekapps.com

Kapper

Bob Jansen, Hoorn
www.bobjansen.com

Verslag trainingskamp Erfurt

Maandag ochtend vroeg verzamelden we op de parkeerplaats bij de ijsbaan. Na al de spullen in gepakt te hebben stapten we de busjes in. De sfeer zat er direct goed in.

Eenmaal aangekomen na een lange auto reis waren we dan eindelijk in Erfurt aangekomen! Het was even zoeken naar het hotel maar na die gevonden te hebben paktten we direct onze schaatsen en gingen we richting de ijsbaan.

Het ijs in Erfurt is wel een stukje beter dan dat wij gewend zijn in Hoorn dus dat was meteen een plus punt.

's Avonds gingen we lekker eten bij de Italiaan, waar een tafel naast ons de grote toppers zoals Sven Kramer, Stefan Groothuis en Ireen Wust ook hun bordje pasta op peuzelden!

Verder hebben wij een top week gedraaid met veel verschillende trainingen en af en toe een rondje achter Sven Kramer aan (als WIJ rustig aan schaatsten natuurlijk).

Als afsluiter schaatsten wij een wedstrijd waar veel persoonlijke records werden gesneuveld!

Namens alle schaatsers wil ik Marten Horstman en John Halfweg heel erg bedanken voor het begeleiden van deze trainingsweek!

Luuk Schouten

*Luuk Schouten
schaatst achter
Sven Kramer.*



Natuurlijke kruidentip

Ken je het kruid **Kamille**? Het groeit nu niet meer buiten, maar je kunt het wel gedroogd bij elke drogist kopen.

Kamille wordt al eeuwenlang gebruikt als geneeskruid, het kent heel veel toepassingen. Je kunt er thee van zetten, gebruik een eetlepel van het kruid op een beker thee. Laat 10 minuten trekken. De thee wordt aangeraden bij verkoudheid, slapeloosheid, spanningen, ontstekingen, koorts, menstruatiepijn en bij schimmelinfecties. Omdat Kamille een geneeskruid is, wordt aangeraden het kruid niet langer dan 3 weken achter elkaar te gebruiken. Als je klacht nog niet over is kun je beter gebruik maken van een ander kruid.

Bij verkoudheid kun je stomen boven een pan met Kamille. Er wordt ook Kamilleolie van het kruid gemaakt. Dit wordt gebruikt bij huidklachten zoals eczeem, maar het werkt ook pijnstillend bij spierpijnen.



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

Planten/bloemen

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

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

Voorstellen Lois Koster

Hallo allemaal, ik ben Lois Koster, 17 jaar oud en woon samen met mijn ouders en broer op de boerderij in Bobeldijk.

Ik ben al jong in aanraking gekomen met schaatsen. Ik denk dat ik een jaar of 4 moet zijn geweest dat ik achter op sloot aan het krabbelen was als er weer eens natuurijs lag. Dit is niet zo raar als je hele familie gek is van deze sport, dan word je er automatisch in meegenomen. Toen de ijsbaan in Hoorn er nog niet was, ging ik samen met mijn vader, broer en zus naar Alkmaar toe om daar te schaatsen. Een wekelijks uitstapje was dat. Vervolgens ben ik gaan schaatsen bij IJsclub Bobeldijk. Toen ik 12 jaar was en de ijsbaan in Hoorn inmiddels geopend, ben ik bij STG-Hoorn gaan schaatsen. Er werd gezegd dat dit al veel serieuzer zou worden, maar het toerschaatsen stond mij wel aan en ik vond het altijd wel een gezellig uurtje. Dit is zo gebeven totdat ik een jaar of 14 was. Ik heb toen een paar wedstrijden mee gedaan, omdat mensen zeiden dat wedstrijden rijden erg leuk was. Ik kreeg lekker de smaak te pakken en ben sindsdien fanatieker gaan trainen. Eerst twee, toen drie en vorig jaar vijf keer per week.

Vorig jaar maakte ik deel uit van de Westfriese-selectie. Daar had ik het erg naar mijn zin. We trainden vijf keer per week. Dat resulteerde in goede wedstrijden en zelfs een 8^e plek op de 3000m tijdens het NK. Super natuurlijk! Dat is een bevestiging dat je op de goede weg bent.

Het is dan ook erg fijn om dit jaar de overstap te kunnen maken naar de Baanselectie Hoorn-Alkmaar. Nog een stap erbij in de trainingen, gerichtere trainingen, een aantal trainingskampen, ervaren trainers en betere trainingsmogelijkheden. De technische verbeteringen die al zichtbaar waren in de zomer gaven een goede motivatie naar het winterseizoen toe.

Eigenlijk ben ik op het moment woonachtig in twee provincies, namelijk Noord-Holland en Friesland. Dit is vanwege mijn HBO-studie Bedrijfskunde & Agribusiness die ik in Leeuwarden volg. Het is niet realiseerbaar om 4 uur per dag op en neer te reizen van Leeuwarden naar huis. Daarnaast komen de schaats-trainingen erbij in de Baanselectie die ook enige tijd en aandacht vergen. Ik probeer de trainingen zoveel mogelijk samen met het team uit te voeren. Op dinsdag, donderdag, vrijdag en in het weekend kan ik dan ook mee-trainen met de rest van het team, op de andere dagen voer ik zelf mijn trainingen uit in Thialf te Heerenveen óf krachttraining bij de plaatselijke Basic-Fit.

In de zomer hebben wij met het team hard getraind. Er is veel gewerkt aan techniek, conditie, stabiliteit en kracht. Deze combinatie resulteert in een duidelijke verbetering van mijzelf. Niet alleen door tijd gemeten, maar ook technisch is het allemaal beter onder controle. Niet alleen hard trainen speelt hierin een grote rol, het hele team draagt hier onbewust zijn steentje in bij.

De samenstelling van het team was helemaal nieuw aan het begin van de zomer. Iedereen moest elkaar leren kennen, dat ging meteen al goed en de sfeer binnen het team is dan ook super. We kunnen veel met elkaar lachen en goed met elkaar overweg. Zowel de meiden als de jongens kunnen goed samenwerken en op verschillende gebieden van elkaar leren. Dat is erg belangrijk, we zijn een stimulatie voor elkaar en maken elkaar beter. Ik heb het erg naar mijn zin en kijk uit naar de rest van het seizoen.

Laat de wedstrijden maar komen!

Sportieve groetjes,
Lois Koster



Persoonlijke sponsors

Margot Veerman

Martin Bervoets

Tiny van Wezenbeek-Smit

Jaap en Els Bos

Monique Bervoets

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

Oma Lenie

SPONSORS

Hoofdsponsor van de
baanselectie is

Wokke Vastgoed,
Wognum

www.wokkevastgoed.nl



U naam kan hier nog bij staan!

Neem contact op met
trainers of
met de schaatsers.

U naam kan hier nog bij staan!

Neem contact op met
trainers of
met de schaatsers.

Junioren Landenwedstrijd Hoorn

Op 29 en 30 november organiseert Baancommissie Hoorn een junioren landenwedstrijd tussen Nederland, Duitsland en Noorwegen.

Iedereen is van harte welkom om te komen kijken op IJsbahn 'De Westfries' in Hoorn.

Meer informatie: www.langebaan.bchoorn.nl

Foto-pagina

Shorttracktraining
Alkmaar



Terug van trainingskamp
in Erfurt

Uitfietsen na de
wedstrijd



Kirsten en Suzanne na de
wedstrijd, blij met hun resultaten.

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