

Nieuwsbrief Baanselectie

Baanselectie Hoorn – Alkmaar

December 2014



De Baanselectie Hoorn-Alkmaar:

Boven: Trainer René Wit, Joeri Klous, Ruben van Wezenbeek, Sybrand Rosier, Berend Bervoets, Luuk Schouten, Per van Zoonen en trainster Myke Ettes.

Onder: Lois Koster, Suzanne Klous, Kirsten Lassing, Isa Jansen en Caroline Groot.

Nieuwsbrief

Dit is de vierde nieuwsbrief van de schaats Baanselectie Hoorn – Alkmaar.

In deze nieuwsbrief:

- Overzicht sponsors
- Verslag Wokke Vastgoed Bokaal
- Voorstellen Caroline Groot
- Gewestelijke Kampioenschappen
- Natuurlijke kruidentip
- 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

Fysiotherapie Boon,
Assendelft,
www.fysioboon.nl

Kleding & Textiel

Borduurservice
West-Friesland, Hoorn
www.borduren.nl

Bryant, Hoorn
www.bryant.nl

Bij Kaar, Hoorn
www.bijkaar.nl



De beste acht jongens B junioren van de Wokke Vastgoedbokaal (waarvan 3 jongens van de Baanselectie Hoorn-Alkmaar), samen met de heer Wokke.

Op de 3e plaats Berend Bervoets, op de zesde plaats Sybrand Rosier en op de achtste plaats Ruben van

Wokke Vastgoed bokaal

In het weekend van 15 en 16 november streden de beste junioren B van het gewest Noord-Holland-Utrecht op ijsbaan De Westfries in Hoorn om de Wokke Vastgoed bokaal. Wokke Vastgoed is de hoofdsponsor van de baanselectie en mede daarom was het voor ons een belangrijke wedstrijd.

Op zaterdag reden we de 500 en de 1500 meter. De 500 meter ging voor mijn gevoel niet zo lekker maar tot mijn verbazing had ik wel een PR. Mijn 1500 meter ging wel heel goed en dat bleek wel uit de tijd; bijna 4 seconden van mijn PR afgereden. Na de eerste dag stond ik vijfde.

Omdat mijn benen best wel verzuurd waren heeft mijn moeder 's avonds mijn benen gemasseerd en de dag daarna heb ik nog 30 minuten op de taxx gefietst om mijn benen weer soepel te maken.

Op zondagavond reden we de 1000 meter en ik had weer een PR. De 16 beste jongens mochten ook de 3 kilometer rijden. Ik was heel blij dat ik daarbij hoorde. Voor de 3 kilometer had ik nog een overleg met mijn trainer René en we zouden een serieuze aanval op het podium doen. Het ijs was heel goed en ik reed mijn vierde 4^e PR van dit weekend. (Totaal zijn er 65 PR's gereden.)

Zelf uitgerekend dachten we dat het gelukt was om op het podium te komen, maar we moesten nog ruim een half uur wachten voordat meneer Wokke de officiële einduitslag bekend maakte.

Bij de prijsuitreiking kreeg ik een aandenken en ook nog een leuke envelop met 50 euro.

Berend Bervoets



Bij de dames behaalde Isa Jansen de tweede plek

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

Administratie

Administratiekantoor
Bervoets, Abbekerk
www.efqbervoets.nl

Administratiekantoor
Vergeer, Purmerend

Computer

Wezenbeek Apps,
Hoorn
www.wezenbeekapps.com

Kapper

Bob Jansen, Hoorn
www.bobjansen.com

Voorstellen Caroline Groot

Hallo allemaal, ik ben Caroline Groot, 17 jaar oud (junior B2) en ik kom uit Andijk. Al sinds ik 3^e sta ik op de schaatsen, ik ben begonnen met op de zondag ochtend met mijn ouders en broer te gaan schaatsen in Dronten. Dit deden we gewoon voor de lol, maar al snel werden mijn broer en ik wat beter en maakte de overstap naar Alkmaar en vervolgens naar Hoorn. Ik ben begonnen bij Solid Aqua waarna ik als

C-junior twee jaar in de C-selectie heb gezeten. Hierna mocht ik gaan rijden voor de Baanselectie Hoorn-Alkmaar, en dit doe ik nu voor het tweede jaar.

Het team van dit jaar is, op mij na, helemaal nieuw. Ik moest wel even wennen toen ik in de groep kwam en iedereen elkaar al kende, maar inmiddels heb ik mijn teamgenootjes leren kennen en het is een hartstikke gezellige groep! Er valt veel van elkaar te leren, want iedereen heeft andere specialiteiten. De een is goed in lange afstanden en de ander wil het liefst zo kort mogelijk. Wegens omstandigheden kan ik niet veel vertellen over de trainingen van dit jaar, maar ik vond de trainingen vorig jaar heel leuk. De krachttrainingen en duintrainingen werkt voor mij heel goed en ik had daar veel plezier in. En in de winter op de ijsbaan vind ik de trainingen al snel leuk, want ik doe niks liever dan op het ijs staan!

Helaas ziet dit schaatsseizoen er voor mij iets anders uit dan dat ik me had voor genomen. Ik ben in April geopereerd aan mijn rechter onderbeen, en het herstel van deze operatie is niet verlopen zoals het had gemoeten. Ik heb hierdoor de zomertrainingen niet mee kunnen draaien, maar gelukkig train ik inmiddels op de donderdagen weer lekker met de groep mee. Met krukken het ijs op, en vervolgens 'gewoon' met de rest meerijden, vast een heel apart gezicht. Ik heb dit seizoen nog geen wedstrijden gereden, maar dat zal vast niet lang meer duren. Ik hoop natuurlijk dat die krukken snel weg kunnen en ik weer verder kan gaan met het behalen van mijn doel. Want met of zonder trainingen en krukken, ik ga voor het Nederlands Kampioenschap dit jaar!!

Groetjes Caroline Groot



Berlijn

Mede dank zij de sponsors die vermeld staan in deze nieuwsbrief zal de Baanselectie in de Kerstvakantie kunnen afreizen naar Berlijn. Hier zullen zij onder ideale omstandigheden kunnen trainen en samen zullen ze in de Duitse sfeer Kerst vieren. Volgende keer zullen we een verslag over dit trainingskamp plaatsen.

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

Gewestelijke Kampioenschappen

De beste A-, B-, en C-junioren van het Gewest Noord-Holland/Utrecht konden zich op 13 en 14 december plaatsen voor de Regio Kampioenschappen. Deze plaatsingswedstrijden zijn altijd erg spannend, want lukt het de schaatsers om juist in dat weekend het beste van zichzelf te laten zien? Uiteraard was er blijheid, maar helaas ook teleurstellingen onder de schaatsers. De Regio Kampioenschappen vinden plaats in het weekend van 10 en 11 januari. De beste schaatsers van dat weekend worden geplaatst voor het Nederlands Kampioenschap.

De uitslagen van de Gewestelijke Kampioenschappen staan op:
<http://www.knsb-nhu.nl/langebaan-kortebaan>.



Sybrand Rosier tijdens de 3000 meter van de Gewestelijke Kampioenschappen. Sybrand was in topvorm want hij heeft zijn persoonlijke record van deze afstand met maar liefst 5 seconden kunnen verbeteren. Door zijn uitstekende resultaten heeft Sybrand zich geplaatst voor de Regio Kampioenschappen.

Natuurlijke kruidentip

Gember is een kruid wat in meer dan de helft van de Chinese Kruidenmedicijnen is toegevoegd omdat het zoveel goede eigenschappen heeft én een lekkere smaak heeft.

Het is een verwarmend kruid wat er voor zorgt dat het bloed beter gaat stromen en afvalstoffen uit het lichaam worden afgevoerd. Het kruid heeft ook ontstekingsremmende en weerstandsverhogende eigenschappen, daarom wordt gemberthee vaak gebruikt bij verkoudheid. Gemberwortel is o.a. te koop bij de groenteboer of Toko. De thee maak je door een stukje van een verse gemberwortel af te snijden. Giet daar kokend water over en laat dit ongeveer 10 minuten trekken voordat je het opdrinkt. Je kunt er ook voor kiezen om een voetenbad met gemberthee te nemen, dan komen de inhoudsstoffen van de gember via je voeten in je lichaam.



Recept voor een natuurlijke en lekkere sportdrink:

Snij een stukje gember af en doe dit in een glazen, hittebestendige fles. Giet er tot 2/3 van de fles kokend water overheen. Laat dit afkoelen tot ongeveer 50 graden* en doe er dan een beetje honing en een snufje zeezout in.

(*Honing mag niet heter dan 50 graden worden verhit, dan vernietig je de goede inhoudsstoffen.)

Laat de thee verder afkoelen en doe er dan vers geperst sinaasappel-, mandarijn- of citroensap bij.

Schudden en zeven voor gebruik.

Experimenteer ook eens met andere kruiden zoals jeneverbes of kaneel!



Reclame

Van Midden
reclamebureau,
Wormerveer
www.vanmidden.nl

Persoonlijke sponsors

Margot Veerman
Martin Bervoets
Tiny van Wezenbeek-
Smit
Jaap en Els Bos
Oma Lenie
Monique Bervoets
[www.facebook.com/
healthyfoodbook?fref=ts](http://www.facebook.com/healthyfoodbook?fref=ts)

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.

Thialf Bokaal

Op oudjaarsdag, woensdag 31 december, zijn enkele rijders uitgenodigd om deel te nemen aan een schaatswedstrijd in Heereveen. De B- en C- junioren strijden hier om de felbegeerde Thialf Bokaal .

Foto Pagina



Onderstaande foto's zijn
genomen in Thialf op
26 november 2014

*Per neemt nog even zijn
schaatspassen door vlak
voor zijn wedstrijd.*

*Bij elke wedstrijd nemen de schaat-
sers hun tax en wielrenfiets mee om
hun spieren warm te houden.
Rechts: Sybrand en Joeri.*



*Links: Trainer René Wit in
overleg met Suzanne.*

*Onder: Luuk rust even uit na
de wedstrijd.*



Trainster Myke Ettes in overleg met Isa.

Voor vragen, bijdragen of opmerkingen
over deze nieuwsbrief kunt u een
emailbericht sturen naar:
andreableeker@quicknet.nl