

Nieuwsbrief Baanselectie

Baanselectie Hoorn – Alkmaar

Januari 2015



De Baanselectie Hoorn-Alkmaar:

Ja, deze mooie mensen zijn de schaatsers en trainers van de Baanselectie!

Boven: Ruben van Wezenbeek, Luuk Schouten, Joeri Klous, Lois Koster, Kirsten Lassing, Trainer René Wit, Suzanne Klous, Trainster Myke Ettes
Onder: Per van Zoonen, Sybrand Rosier en Berend Bervoets.

Ontbreken: Isa Jansen en Caroline Groot.

Nieuwsbrief

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

In deze nieuwsbrief:

- Overzicht sponsors
- Verslag trainingskamp Berlijn
- Voorstellen Ruben van Wezenbeek
- Thialfbokaal
- Natuurlijke kruidentip
- Uitleg puntentelling
- 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

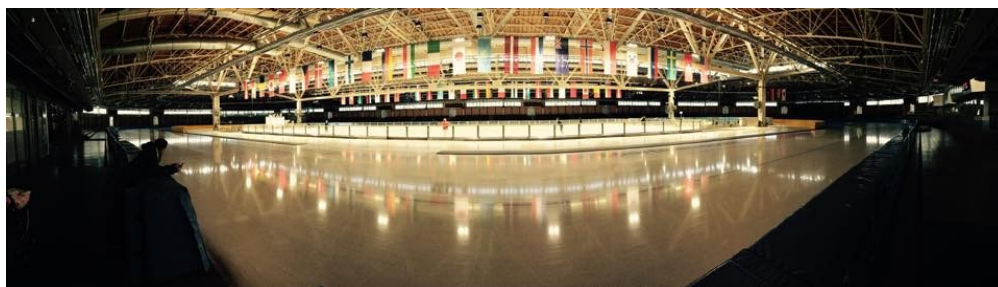
Fysiotherapie Boon,
Assendelft,
www.fysioboorn.nl

Kleding & Textiel

Borduurservice
West-Friesland, Hoorn
www.borduren.nl

Bryant, Hoorn
www.bryant.nl

Bij Kaar, Hoorn
www.bijkaar.nl



Verslag trainingskamp Berlijn

Na een top kamp in Erfurt is het moeilijk om dat te overtreffen. Het is gelukt!

De auto reis verliep soepeltjes zonder file's en dat was mooi want een goed begin is het halve werk. Toen wij aankwamen bij het hotel scheen het zonnetje en hadden we niet echt een schaats gevoel. Maar toen we eenmaal op de ijsbaan kwamen was dat wel anders. Prachtige ijsbaan dus alles ging eigenlijk vanzelf.



Met Kerst hebben wij een dagje onze rijm-kunsten uit de kast getrokken en zijn we 's avonds heerlijk uit eten gegaan bij de Chinees. Met kerst heeft het ook nog gesneeuwd dus hadden we nog een witte Kerst. We hebben geen wedstrijd geschaatst om ons volledig te focussen op de trainingen en dus iedere training voluit konden. Dat gaf een goed gevoel.

Nu zitten we weer in de schoolbanken maar we hadden graag nog even willen blijven!

Luuk Schouten



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 Ruben

Ik ben Ruben, ben 16 jaar en ik woon in Hoorn. Ik schaats sinds ik 3 jaar was in Alkmaar. Toen de ijsbaan in Hoorn kwam ben ik hier gaan jeugdschaatsen voordat ik naar STG Hoorn ging. Na 2 seizoenen hier ben ik naar Solid Aqua gegaan, daar heb ik tot dat ik C2 was geschaatst. Hierna ben ik naar de baanselectie gegaan waar ik nu schaats.

Ik zit op school in Hoorn op het Werenfridus en zit in 4 Havo, ik volg de richtingen natuur techniek en natuur gezondheid. Na de havo wil ik informatica gaan studeren aan de Hogeschool van Amsterdam, ik ben altijd erg geïnteresseerd in computers en heb verschillende websites gemaakt voor de jongens van de baanselectie en mij zelf, dit doe ik graag in mijn vrije tijd. (www.rubenvanwezenbeek.nl !)

Dit jaar schaats ik voor het eerst bij de baanselectie en ik heb het hier erg naar mijn zin. Het is een leuke groep en het is altijd gezellig. In het begin was de trainings-aanpak wel een beetje wennen omdat het heel anders is dan ik gewend was, maar nu gaat het wel goed. Ik heb dit seizoen al vele pr's gereden. Mijn favoriete afstand is de 3 kilometer omdat het daar heel belangrijk is hoe je de race indeelt.

In de zomer rij ik graag tijdritten op de wielrenfiets omdat dit een beetje het zelfde is als de 3 kilometer. Dit jaar wil ik mijn techniek verbeteren en dan komen de tijden vanzelf!



Thialf Bokaal

“Mam, ik ben uitgenodigd voor een wedstrijd op 31 december in Thialf, mag ik meedoen?” “Ehh..... we hebben volgens mij niets die dag, dus dat is prima hoor.” Totdat ik hoorde hoe lang de wedstrijd zou duren. Inclusief reistijd zouden we ongeveer

8 uur! onderweg zijn voor een 500 en een 1000 meter. Dat is totaal maximaal **2 minuten** wedstrijdschaatsen. De schaatsers zijn de resterende tijd bezig met hun spieren warm te houden door te fietsen, hardlopen en schaatsen. Gelukkig hebben de andere schaatsers leuke ouders en treffen we elkaar in de kantine of langs de kant van de ijsbaan en verder nam ik mijn foto toestel, wandelschoenen en een boek mee.

Om 9.00 uur gingen we naar Heereveen. De wedstrijd stond open voor de snelste jeugd van Nederland tussen de 14 en 17 jaar. Van onze groep hadden Ruben, Per, Sybrand en Berend zich voor deze wedstrijd opgegeven.

Berend was heel blij met zijn PR omdat hij deze dag voor het eerst zijn 500 meter onder de 40 seconden reed (39.77). In Thialf zagen we dat het nóg harder kon. De snelste B-junior reed 37.93. Mooi om te zien.

Per blesseerde zich helaas tijdens de 500 meter waardoor hij de 1000 meter niet kon rijden. Gelukkig viel het achteraf mee. Ruben en Sybrand hadden net geen persoonlijk record maar waren wel tevreden.

Uiteraard waren er jongens die vuurwerk meegenomen hadden en de organisatie trakteerde op oliebollen. Rond 5 uur 's middags waren we weer thuis. De dag daarvoor had ik al gekookt waardoor we meteen konden eten en de jongens gingen uiteraard daarna meteen naar buiten om hun vuurwerk af te steken. Andrea Bleeker, (moeder van Berend)



Sponsors

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



Natuurlijke kruidentip

DENNENNAALDEN

Wist je dat je een gezonde thee kunt maken van Dennennaalden? Je herkent de Den onder andere aan de naalden die per 2 aan elkaar vast zitten (zie foto). De naalden bevatten heel veel vitamine C (zelfs meer dan sinaasappels!)

In oude kruidenboeken kun je lezen dat de thee vooral gebruikt werd bij **luchtwegklachten** en dat de Dennenboom een natuurlijk **bloedzuiverend middel** is.

De thee maak je door de naalden te overgieten met koud water en ongeveer 15 minuten zachtjes te laten koken. Zeef de naalden uit de vloeistof en drink het lekker op. Maak eventueel extra veel en bewaar het in een thermoskan en drink bij **verkoudheid** een paar kopjes van deze thee per dag.



Puntentelling

Snapt u hoe het werkt met de puntentelling bij het schaatsen?

Als er 1 afstand wordt gereden is het duidelijk wie de beste is: de snelste.

Bij een klassement met ook andere afstanden worden de tijden meestal

teruggerekend naar de 500 meter-tijd: De tijd voor de 1000 meter wordt door 2 gedeeld; de tijd van de 1500 meter wordt door 3 gedeeld.

Op de uitslagenlijst staat altijd het punten totaal.

Degene met de minste punten staat bovenaan.

Bijvoorbeeld Pim Schipper, op de 3e plaats bij de NK-Sprint 2015:

- 500 meter in 35.85 seconden = 35.85 punten

- 1000 meter in 1.10.76, is 60 seconden + 10,76 = 70,76 seconden.

Delen door 2 = 35.38 punten.

- Tweede 500 meter 35.84 en tweede 1000 meter 35.315 punten (70,63 : 2).

Is totaal 142.385 punten.

KPN NK-Sprint 2015

17 en 18 januari 2015

Dln	Deelnemer	Cat	Bn	500m	1000m	500m	1000m	Totaal	Achter
1	15 Hein Otterspeer	HSA	DH	35.53 (1)	1:10.24 (1)	35.66 (3)	1:10.14 (1)	141.380	
2	9 Michel Mulder	HSA	EN	35.56 (2)	1:11.03 (7)	35.38 (1)	1:10.86 (6)	141.885	0.505
3	17 Pim Schipper	HSA	HN	35.85 (7)	1:10.76 (5)	35.84 (8)	1:10.63 (4)	142.385	1.005
4	13 Kjeld Nuis	HSA	DH	36.00 (9)	1:10.48 (2)	35.99 (10)	1:10.58 (2)	142.520	1.140
5	3 Stefan Groothuis	HSB	DV	36.12 (11)	1:10.48 (2)	36.22 (13)	1:10.97 (8)	143.065	1.685

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.

Foto Pagina

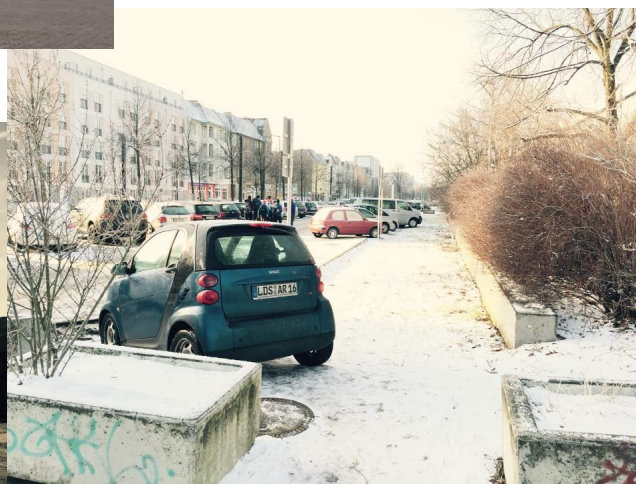
De coaches René Wit en
Myke Ettes in actie tijdens
een wedstrijd in Thialf op
woensdag 7 januari.



Onder: Ruben, Luuk en
Sybrand binden hun
schaatsen onder. Voor elke
wedstrijd worden de
schaatsen scherp geslepen.



BERLIJN



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