

Nieuwsbrief Baanselectie

Baanselectie Hoorn – Alkmaar

Februari 2015



De Baanselectie Hoorn-Alkmaar

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

Nieuwsbrief

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

In deze nieuwsbrief:

- Overzicht sponsors
- Verslag NK Allround
- Verslag Subtop Meerkamp
- Ups en Downs
- Voorronden NK Scholen Ploegenachtervolging
- Natuurlijke Kruidentip
- Trainingen in Hoorn en Alkmaar

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 Grootenhuys, Hoorn
www.huisartsenpraktijk-buijs-grootenhuys-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

NK Allround Junioren A 6 en 7 februari, Deventer



Na vallen en opstaan tijdens de Regionale kampioenschappen in Alkmaar, kon ik mijn blijdschap niet op in Breda tijdens de Landelijke selectie wedstrijden voor het NK Allround. Ik werd 9^e in het eindklassement en dat betekent maar één ding.. Geplaatst voor het NK Allround. Super gaaf, mijn eerste echte NK. Afgelopen seizoen heb ik in Enschede en Tilburg de NK Afstanden mogen rijden, 1000, 1500 en 3000 meter. Hierbij werd ik 8^e op de 3 kilometer waar ik toen al erg blij mee was. Het NK Allround is een heel ander toernooi. Hierbij draait het niet om individuele afstanden, maar voor een totaal klassement die wordt opgemaakt over 3 of 4 afstanden. Dat is dus een pittige klus. Zowel sprint als middellang en de langeafstand moet je kunnen beheersen. Maar het feit op zich dat ik mocht rijden op het NK Allround was al een hele prestatie.

24 meisjes in de categorie A-junior gingen 6 en 7 februari van start op het NK Allround in Deventer, om te strijden voor de hoogste plaatsen. De hele auto vol koffers, fietsen, tacx, slijpblok/stenen en mijn grootste fans (papa en mama) was ik er helemaal klaar voor om goede tijden neer te zetten. Zij brachten mij en mijn spullen naar het hotel Van der Valk in Apeldoorn waar wij het weekend zouden verblijven. De trainers Myke en René stonden mij al vol enthousiasme en met net zoveel zin op te wachten bij het hotel.

Vrijdag 6 februari, ik was klaar met mijn warming-up en gereed om aan de eerste afstand te beginnen. Niet mijn favoriet, maar wel een hele spannende. De 500 meter, de eerste afstand van het NK en ik startte al in het tweede paar. Ondanks de zenuwen die goed aanwezig waren reed ik een goede race: 44.43 dat is 0,4 boven mijn persoonlijk record. Een prima begin van het toernooi, de kop is er af. En door naar de tweede afstand van de dag, de 1500 meter. Opnieuw de benen op scherp zetten, zorgen dat je lichaam warm blijft en dat je gefocust aan de start staat. De temperatuur was inmiddels al een stuk gedaald, waardoor de omstandigheden iets zwaarder werden. Toch reed ik een keurige tijd die goed was voor de 20^e tijd. Al met al stond ik na de eerste dag 22^e in het klassement. Op naar dag 2!

Goed slapen, ontbijten, fietsen, lunchen en op naar de baan. Klaar voor de 1000 meter. Ik wil nog een plek stijgen in het klassement. Daar ga ik voor. De 3 km is alleen voor de beste 10 rijders in het klassement over de 500, 1000 en 1500 m. Dat gaat niet meer lukken, maar toch wil ik er alles uithalen wat er voor mij inzit! Dat was mijn motivatie. En dat deed ik. Ik reed de tijd die wij in ons hoofd hadden, 1.27,67. Dit is een halve seconde boven mijn persoonlijk record, die ik in de week voor het toernooi gereden heb. Prima! Goed voor wederom de 20^e tijd.' s Avonds reed ik de Mass-start (apart NK onderdeel), een soort mini marathon over 10 rondes waarin alle deelnemers tegelijk starten. Ik werd 10^e in de eindklassering! Super! Een mooie afsluiting van een mooi weekend.

Heel blij en voldaan kijk ik terug op het NK Allround waar ik aan deel heb mogen nemen. Ik plaatste mij als 24^e, vervolgens werd ik 20^e in het klassement. Dan kun je niets anders doen als tevreden zijn. Ik wil graag ook mijn trainers, sponsors, familie en vrienden bedanken voor hun aanwezigheid en goede motivatie gedurende het hele weekend. Het is geweldig om te zien dat jullie er zo bij betrokken zijn en helemaal naar Deventer zijn gekomen voor mij, dat waardeer ik enorm! Mede dankzij jullie is het een geslaagd toernooi geweest!

Lieve groetjes, Lois Koster



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

Verslag Subtop meerkamp

Zaterdag 7 jan. hadden Luuk, Ruben en Suzanne een wedstrijd op de Jaap Eden Baan. Het regende gelukkig niet, maar er stond wel veel wind.

De 500m werd door alle drie niet optimaal gereden. Voor zowel Suzanne als Luuk en Ruben belooft zij een goede 3000m te gaan rijden.

En ja hoor.... Suzanne reed een knappe tijd en werd op deze afstand 3e.

Luuk en Ruben reden in hetzelfde kwartet en hadden de vaart erin met als resultaat een 1e tijd voor Ruben en een 3e tijd voor Luuk.

Rond 23.00uur (eerst nog ff uitfietsen) reden we allemaal tevreden naar huis.

Zondagavond werd in Hoorn de 1000m en de 1500m gereden.

Omdat Rene en Myke op het NK aan het coachen waren nam Joeri de honneurs waar.

Suzanne reed de 1000m maar was niet tevreden, dat belooft wat op de 1500m.

Luuk en Ruben reden opnieuw in hetzelfde kwartet, Ruben had slag niet te pakken en gaf een beetje op (echt zonde) met een 13e tijd als resultaat.

Luuk daar in tegen ging lekker en dat resulteerde in een PR! (5e tijd).

Suzanne reed een prima 1500m(5e tijd).

Luuk en Ruben reden hun 1500m goed, maar waren niet tevreden.

Helaas geen podium voor alledrie.

Ruben en Suzanne zijn na 4 afstanden 5e in het eindklassement geworden en Luuk werd 4e.

En Joeri.... namens Suzanne, Ruben en Luuk bedankt voor het coachen!

Met heel veel plezier heb ik weer naar jullie gekeken.

Groetjes Lisette (de moeder van Luuk)



NK Allround Berend

Voor mij was het NK nog een vraagteken omdat ik eerste reserve was. Ik ging wel naar Deventer en bereidde me voor alsof ik mee zou doen. Omdat er een jongen was die zich te laat had aangemeld kreeg ik de kans om te rijden. De 500 meter kon beter maar was een redelijke tijd. Daarna moest ik op de eerste dag de 1500 meter rijden die op zich wel goed verliep maar het verval was wel erg groot. Ik ben die nacht toen samen met mijn

vader, Myke en René in een hotel in Apeldoorn gebleven. De dag erna hadden we eerst een lekker ontbijt waarna ik daarna op de tax stapte om de benen even los te trappen. Op dag 2 moest ook alleen een 1000 meter rijden waar ik 17e op was geworden. Voor de snelste 12 was er nog een 3 kilometer maar dat zat er voor mij niet in. Uiteindelijk was ik 19e in het eindklassement waar ik zeer tevreden mee ben! Ik wil mijn sponsors bedanken want door hen kon ik hier rijden, maar ook zeker niet te vergeten mijn trainers Myke en René voor de goede verzorging! Groeten van Berend

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



Ups en downs

Het gaat niet altijd zoals je wilt. Dit merkte ik toen ik één dag voor het **NK supersprint** een knie-blessure opliep. Gelukkig zijn mijn ouders beide fysiotherapeuten, dus kon er nog het één en ander behandeld worden. Ik besloot om die avond extra vroeg naar bed te gaan om zo mijn maximale rust te pakken.

Helaas merkte ik de volgende ochtend dat mijn knie niet veel verbeterd was. Ik heb met de trainer gebeld en samen met hem besloten om niet te gaan rijden.

Natuurlijk vond ik dit heel erg jammer, ik baalde! De rest van die dag heb ik chagrijnig thuis gezeten. Twee dagen daarna ben ik weer rustig begonnen met trainen.

Achteraf ben ik van mening dat het verstandig was de wedstrijd niet te rijden. Als ik überhaupt had kunnen rijden, waren mijn prestaties waarschijnlijk niet geweest zoals ik ze gewild had. In het ergste geval had ik zelfs een zware blessure kunnen oplopen.

Soms moet je verstandige keuzes maken die niet altijd even leuk zijn.

Sybrand Rosier

Volgend jaar komt de revanche! Want helaas heeft Sybrand dit seizoen ook al ervaring met een diskwalificatie tijdens een belangrijke selectiewedstrijd wegens het raken van een pylon.....



NK Scholen Ploegenachtervolging

Ruben, Luuk en Berend mochten het Tabor College in Hoorn vertegenwoordigen tijdens de voorronde van de NK Scholen Ploegen-achtervolging.

Door goed samenwerken was het voor de jongens, die alle drie op het Tabor College in Hoorn zitten, geen probleem om de finale te bereiken. Luuk en Ruben hebben al 2x de Nederlandse titel in de wacht weten

te slepen en maken dus kans op hun derde titel op rij, voor Berend kan het de tweede titel worden.

De ontknoping volgt op donderdag 12 maart tijdens de finale op ijsbaan "De Westfries" in Hoorn. Wij wensen de jongens veel succes!

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](https://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.

Natuurlijke Kruidentip

Na bijna 10 maanden intensief trainen is het einde van het seizoen in zicht. Door de vermoeidheid ben je bevattelijker voor allerlei virussen en bacteriën.

Een oud huismiddeltje om sneller van je verkoudheidsklachten af te komen is "Stomen": Zet een pan met water en kruiden op het vuur, wacht tot het kookt, zet de pan op tafel en adem de geur van de kruiden in. Om ervoor te zorgen dat alle goede stoffen niet vervliegen kun je een handdoek over je hoofd slaan. Hou zakdoeken bij de hand!

Er zijn verschillende kruiden die je hierbij kunt gebruiken:

Kamille; helpt bij holteontsteking en verkoudheid.

Tijm; doodt bacteriën en virussen, slijmoplossend.

Pepermunt; bij verkoudheid en zorgt dat je beter kunt ademen.

Kaneel; helpt bij keelpijn, verkoudheid en hoest, doodt bacteriën en virussen.

Salie; helpt bij verkoudheidsklachten, slijmoplossend.



Naast stomen kun je van alle bovengenoemde kruiden een thee zetten. Probeer minstens een liter thee per dag te drinken en kruip vroeg onder de woll!

Echte Kaneelthee maak je door kokend water over een kaneelstokje te gieten. Het stokje kun je meerdere keren gebruiken.

Hoorn & Alkmaar

De baanselectie Hoorn-Alkmaar bestaat uit een selectie van de beste schaats(t)ers van de ijsbanen Hoorn en Alkmaar. (Leeftijd 15-18 jaar.)

Op dit moment traint de groep op woensdagavond om half 6 op de ijsbaan "De Meent" in Alkmaar.

De shorttracktrainingen vonden hier op maandag plaats, maar die zijn inmiddels afgelopen.



Op dinsdag- en donderdagavond trainen zij om 18.00 uur op de ijsbaan "De Westfries" in Hoorn. Op maandag- en vrijdag wordt er thuis gefietst op de "tacc". (Dit is een soort hometrainer). Op zaterdag- en zondag zijn er wedstrijden over het hele land waarvoor de rijders worden uitgenodigd.

*Boven: Ijsbaan "De Meent"
in Alkmaar.*

*Rechts: Ijsbaan "De Westfries"
in Hoorn.*

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

