

Nieuwsbrief Baanselectie

Baanselectie Hoorn – Alkmaar

augustus 2015



De Baanselectie Hoorn-Alkmaar 2015-2016

Foto boven: Berend Bervoets, Suzanne Klous, Tess Koelman, Marieke Mulder, Joeri Klous, Marloes van Loy, Mick Kemper, Paulien Verhaar, Lois Koster, Kirsten Lassing, Ruben van Wezenbeek, Sybrand Rosier, Luuk Schouten, Per van Zoonen

Onder: de 3 trainers van de Baanselectie:
Lars Conijn, Lennard Frinking, René Wit

De Baanselectie Hoorn-Alkmaar bestaat uit de snelste jongens en meisjes van de ijsbanen Hoorn en Alkmaar in de leeftijdscategorie 15-19 jaar. Ze trainen bijna dagelijks onder leiding van bovengenoemde trainers, met als doel uiteindelijk de top van Nederland te kunnen halen.

Nieuwsbrief

Dit is de eerste nieuwsbrief van de schaats Baanselectie Hoorn – Alkmaar. In deze nieuwsbrief:

- Facebook
- Shorttracktraining
- Voorstellen trainer Lennard
- Verslag trainingskamp Heerde
- Dank meneer Johan Wokke
- Gezondheidstip

Sponsors

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

Administratief & Beheer

Administratiekantoor Bervoets, Abbekerk,
www.efgbervoets.nl

Sonam B.V.
Westbroek
www.sonam.nl

Textiel

Borduurservice
West-Friesland
www.borduren.nl

Eten en Drinken

Keurslagerij
Jacco van Zoonen,
Nieuwe Niedorp
vanzoonen.keurslager.nl

De Kookwinkel, Hoorn
www.kookwinkelhoorn.nl

Vervoer

Chips Away, Oosterblokker
www.chipsaway.nl

ABK, Wiljam Kraandorp,
Alkmaar
www.ABK-Alkmaar.nl

Teeling fietstechniek,
Castricum

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

Gezondheid

Victoria Plaza,
Alkmaar
www.victorieplaza.nl

Maatschap Fysiotherapie
Daalmeer,
Alkmaar
fysiotherapiedaalmeer.nl

Fysiotherapie
Soemba-straat,
Den Helder
fysiotherapiesoembastraat.nl

Kruidenmassages,
Hoorn
www.kruidenmassages.nl

Fysiotherapie Boon
Assendelft
info@fysioboorn.nl

Huisartsen praktijk
P.A Grootenhuis, Hoorn
www.huisartsenpraktijk-buijs-grootenhuis-visser.praktijkinfo.nl

Huisartsenpraktijk Slotervaart, Amsterdam
<https://huisarts-slotervaart.praktijkinfo.nl/>

Implantologie Hoorn
implantologiehoorn.nl

Facebook

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

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

Website

De websites van Hoorn, respectievelijk Alkmaar zijn:

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

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

Huidig trainingsschema

Maandag	Skeelertraining	Medemblik
Dinsdag	Fietstraining	Zelfstandig
Woensdag	Looptraining	Bergen
Donderdag	Krachtraining	Alkmaar
Vrijdag	Skeelertraining	Medemblik
Zaterdag	Fietstraining	Zelfstandig
Zondag	Krachtraining	Alkmaar



Luuk Schouten

Shorttrack

Ik ben Luuk en ik schrijf een stukje over mijn ervaring met shorttrack.

Als eerst zal ik uitleggen wat shorttrack precies is.

Shorttrack is rondjes schaatsen op een kleine ijsbaan waarvan een rondje 111 meter lang is.

Deze training vind ik zeer prettig omdat ik toch in contact met het ijs ben en omdat het een goede bochten training is.

De bochten bij het shorttrack zijn veel krapper dus er komt een hogere druk op je benen waardoor je eerder moe word. Als je de krappe bochten bij het shorttrack dan kan houden (er niet uit vliegt) word het tijdens een gewone schaatswedstrijd ook makkelijker. Dat is meteen de belangrijkste reden waarom we shorttracken!



Groeten Luuk Schouten
(<http://ruub020.github.io/LuukSite/>)

Shorttracktraining,
afgelopen juni in Hoorn



Sponsors

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

Prepaid Card

Aron24, Roosendaal
www.aron24.com

Makelaar

Mulder Makelaardij,
 Hippolytushoef
www.muldermakelaardij.nl

Adviezen & Training

Van Embden
 Consultants,
 Abbekerk

Studiehuis Allround,
 Heiloo
www.studiehuysallroundheiloo.nl

Computer

Wezenbeek Apps,
 Hoorn
wezenbeekapps.com

Brillen

Zonneveld Optiek
zonneveldoptiek.nl

Voorstellen trainer Lennard

Mijn naam is Lennard Frinking en woonachtig in Akersloot, Ik ben momenteel 20 jaar en heb passie voor de schaatsport. Ik heb zelf 7 jaar fanatiek geschaatst op landelijke niveau, 2jaar bij de Alkmaarsche IJclub, 4 jaar bij de baanselectie van Alkmaar en het laatste jaar bij Schaatssteam Loon.

Ik heb aan verschillende plaatsing wedstrijden en Nederlandse Kampioenschappen meegedaan. Mijn hoogste punt van mijn schaatscarrière als rijder was de 5^{de} plek op het NK afstanden 500m als junior B2 en de 4^{de} plaats afgelopen seizoen in het Holland Cup pure sprint eindklassement.

Dit seizoen ga ik samen met René en Lars de trainingen van de Baanselectie Alkmaar en Hoorn verzorgen. Ik heb hier enorm veel zin in en vind het leuk om mijn kennis die ik heb opgedaan als rijder over te dragen aan jonge talenten. Wij gaan samen met elkaar proberen om zoveel mogelijk uit de rijders te halen op verschillende vlakken Conditie, techniek, tactiek en mentaal. Binnenkort ga ik ook starten om een diploma voor Schaatstrainer niveau 3 te behalen.

In het dagelijkse leven heb ik deze zomer mijn MBO 4 diploma behaald voor: "middenkader technische engineering, werktuigbouwkunde" Ik vind de techniek een interessant vak en een uitdaging om mee bezig te zijn. Momenteel werk ik nu bij Stemar Engineering in Alkmaar dit is een bedrijf dat bedenkt, ontwerpt, analyseert en het verbeteren van on- en -off shore producten.

In mijn vrije tijd sport ik zelf nog wel veel, wielrennen, mountainbike, hardlopen, skiën, snowboarden, schaatsen, noem het maar op... Zoals je ziet kan ik dus niet goed stil zitten. Naast het sporten breng ik samen met mijn vriendin en vrienden veel tijd in het weekend door.

Ik ben in ieder geval erg gemotiveerd om komend seizoen hard te trainen met de groep, zoveel mogelijk uit hun jezelf te halen, snelle tijden, mooie klassen en natuurlijk niet te vergeten veel plezier in de groep want laten we dat niet vergeten dat dat voorop staat!



Foto: Trainer Lennard (rechts) tijdens de duintraining in Bergen

Persoonlijke sponsors

Jaap en Els Bos

Erno Gianotten

Mikael, Indy, Lenny
en Saskia

Martin Bervoets

Karin Bachmann

Annelies van der Heijden

Dorine Rosier

Opa en Oma Rosier

En natuurlijk alle ouders die
het mede mogelijk maken
dat hun zoon/dochter bij de
Baanselectie kan schaatsen.



Trainingskamp Heerde

Vrijdag 14 augustus om 9 uur 's ochtends vertrokken wij richting Heerde voor een weekend trainen. De ouders uitgezwaaid en op de fiets gestapt om 90 kilometer tjes te trappen richting Heerde. Zoals verwacht hadden we alles tegenwind.

Eenmaal aangekomen op de buitenplaats werden de kamers ingedeeld en spullen uitgepakt. De buitenplaats was 300 meter vanaf de skeelerbaan.

's Middags hadden we een skeelertraining. Er werden filmpjes gemaakt van de techniek op het rechte stuk en de bocht. Na de training had iedereen heerlijk gedoucht en hadden wij met de meiden een heerlijke lasagne van de opa van Kirsten en een toetje gemaakt door Lois!

Na het eten, rond een uur of 8, kwamen de trainers met de camera. De camera werd aangesloten op de tv. De filmpjes werden geanalyseerd met zijn allen. Hierna hebben we nog wat spelletjes gespeeld en zijn gaan slapen.

Zaterdag ochtend werden we wakker gemaakt door de trainers voor het ontbijt. Na het ontbijt natuurlijk nog wat spelletjes gespeeld met een muziekje op de achtergrond. Ook had Joeri nog een massageroller mee en die werd goed gebruikt door de meiden. Toen hadden we weer een skeelertraining. Eerst hardlopend naar de baan, inwerken, looppassen en rekken.

Na de middag stond er weer een training op het programma. Er werd gewerkt met elastieken. Na de training had iedereen heel snel gedoucht en de nette kleren aangetrokken. Nette kleren? Ja, we gingen op pad naar de chinees om avond te eten. Na het eten kregen we nog een ijsje en gingen we weer terug.

Lennard had bedacht om een muziekquiz te doen. Dit werd de Nederlandse muziekquiz. Iedereen kwam naar het huisje van de meiden toe om het tegen elkaar op te nemen. Verdeeld in 4 teams moesten er titels en artiesten geraden worden. Ook moesten er liedjes afgezongen worden. Helaas is de Nederlandse muziek niet echt hip in onze leeftijdscategorie, dus was het af en toe wel heel moeilijk om te raden.

Het was wel gezellig!



Vervolg op
pagina 5

Hier kan uw naam nog staan!

Neem contact op met trainers of schaats(t)ers wanneer u zich wilt aanmelden als sponsor



Trainingskamp Heerde, vervolg van pagina 4

Zondag werden we weer gewekt voor de skeelertraining. Deze kon helaas niet doorgaan in verband met de regen. Wel werd het een looptraining.

Na het ontbijt ging iedereen dus weer hardlopend richting de baan. Er werd geoefend op de start, sprintjes getrokken en oefeningen gedaan in de ladder. Natuurlijk helemaal natgeregend weer richting de huisjes. Binnen 1,5 uur heb-

ben we gegeten, opgeruimd en omgekleed. Met heel veel haast en stress is het toch gelukt en is het huisje prachtig schoon achtergelaten. De tassen waren ingeladen en al het eten was op. In de stromende regen vertrokken wij weer terug richting Enkhuizen. Binnen een paar kilometer was de eerste stop voor regenjassen, maar natuurlijk gingen we gelijk weer door. Voor de dijk bij Lelystad werd er nog even geplast en gegeten om de tocht af te maken. We hebben het gered hoor! In de stromende regen met dikke wind de dijk over getrapt en aangekomen in Enkhuizen waar de ouders weer stonden te wachten.

ChipsAway bedankt voor het gesponsorde busje, het team voor de gezelligheid en Lars, Lennard en René bedankt voor de trainingen!

Groeten van Marieke
(Volg Marieke op: <http://mariekesmomenten.jouwweb.nl/sport>)

Wokke B.V.



Wokke B.V. is de afgelopen jaren hoofdsponsor geweest van de Baanselectie Hoorn. Dit jaar is aan deze overeenkomst een einde gekomen. Hierbij willen wij de heer Johan Wokke namens de trainers, schaats(t)ers en de ouders hartelijk danken voor alles wat hij voor de baanselectie heeft betekend!

Gezondheidstip

Wist je dat Rode Bieten heel gezond zijn? Vroeger gebruikte men het blad als groente (dit werd op dezelfde manier als spinazie bereid) en de knol werd gebruikt als medicijn. Rode Bieten bevatten bijvoorbeeld heel veel ijzer en zijn daarom goed bij bloedarmoede. Ze bevatten veel calcium en zijn daarom goed voor de botten. Maar ook reinigt de Rode Biet de darmen, nieren en de lever en helpen ze je de weerstand te verhogen. Veel sporters drinken daarom vaak Rode Bietensap. Sap van rauwe bieten is moeilijker te verteren voor het lichaam, drink daar niet teveel van. Wanneer je het sap van gekookte bieten maakt kun je het waarschijnlijk makkelijker verdragen. Ook het kookvocht kun je drinken. Combineer het eventueel met appel- of wortelsap.



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