

# Nieuwsbrief Baanselectie

Baanselectie Hoorn – Alkmaar

september 2015

## Sponsors

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

### Textiel

Borduurservice  
West-Friesland  
[www.borduren.nl](http://www.borduren.nl)

### Eten en Drinken

Keurslagerij  
Jacco van Zoonen,  
Nieuwe Niedorp  
[vanzoonen.keurslager.nl](http://vanzoonen.keurslager.nl)

Vishandel Kroon-Veenboer  
Volendam  
[www.facebook.com/pages/Vishandel-Kroon-Veenboer/607581396054764](http://www.facebook.com/pages/Vishandel-Kroon-Veenboer/607581396054764)

De Kookwinkel, Hoorn  
[www.kookwinkelhoorn.nl](http://www.kookwinkelhoorn.nl)

### Vervoer

Chips Away, Oosterblokker  
[www.chipsaway.nl](http://www.chipsaway.nl)

ABK, Wiljam Kraandorp,  
Alkmaar  
[www.ABK-Alkmaar.nl](http://www.ABK-Alkmaar.nl)

Teeling fietstechniek,  
Castricum



## De Baanselectie Hoorn-Alkmaar 2015-2016

*boven:* trainer Lennard Frinking, Ruben van Wezenbeek, trainer René Wit, Mick Kemper, Joeri Klous, Berend Bervoets, Tess Koelman, Luuk Schouten, Per van Zoonen, trainer Lars Conijn

*midden:* Paulien Verhaar, Kirsten Lassing, Marieke Mulder, Sybrand Rosier, Marloes van Loy

*onder:* Lois Koster, Suzanne Klous

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 tweede nieuwsbrief van de schaats Baanselectie Hoorn – Alkmaar. In deze nieuwsbrief:

- Facebook
- 1e training
- Voorstellen Joeri en Tess
- Voeding en schaatsen
- Laatste skeelertraining
- Tijdrit

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

## Gezondheid

Victoria Plaza,  
Alkmaar  
[www.victorieplaza.nl](http://www.victorieplaza.nl)

Maatschap Fysiotherapie  
Daalmeer,  
Alkmaar  
[fysiotherapiedaalmeer.nl](http://fysiotherapiedaalmeer.nl)

Fysiotherapie  
Soemba-straat,  
Den Helder  
[fysiotherapiesoembastraat.nl](http://fysiotherapiesoembastraat.nl)

Fysiotherapie  
Toptraining,  
Volendam  
[www.sportcentrumtoptraining.nl](http://www.sportcentrumtoptraining.nl)

Kruidenmassages,  
Hoorn  
[www.kruidenmassages.nl](http://www.kruidenmassages.nl)

Fysiotherapie Boon  
Assendelft  
[info@fysioboorn.nl](mailto:info@fysioboorn.nl)

Huisartsen praktijk  
P.A Grootenhuys, Hoorn  
[www.huisartsenpraktijk-buijs-grootenhuys-visser.praktijkinfo.nl](http://www.huisartsenpraktijk-buijs-grootenhuys-visser.praktijkinfo.nl)

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

Implantologie Hoorn  
[implantologiehoorn.nl](http://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

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



## De 1e training !

Zondag 27 september hadden wij onze 1e schaatstraining. Iedereen keek daar natuurlijk erg naar uit. Nadat we zondagochtend eerst nog een krachttraining afgewerkt hadden gingen we eindelijk schaatsen. Bij vrijwel

iedereen ging het soepeltjes en zaten snel weer in hun oude ritme. Nu gaan wij naast de schaatstraining nog lekker door met trainen in de sportschool en met de training in Bergen waar wij voornamelijk de sprintvezels gaan kweken !

Groeten van Luuk



## Sponsors

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

### Cabaret

Cabaret - Irene van der Aart  
[www.irenevanderaart.nl](http://www.irenevanderaart.nl)

### Prepaid Card

Aron24, Roosendaal  
[www.aron24.com](http://www.aron24.com)

### Wonen

Mulder Makelaardij,  
 Hippolytushoef  
[www.muldermakelaardij.nl/](http://www.muldermakelaardij.nl/)

Stucadoorbedrijf E.K.  
 Stuc, Volendam

Dakdekking Boko B.V.  
 Wormerveer  
[www.boko.nl](http://www.boko.nl)

### Adviezen & Training

Van Embden  
 Consultants,  
 Abbekerk

Studiehuis Allround,  
 Heiloo  
[www.studiehuisallroundheiloo.nl](http://www.studiehuisallroundheiloo.nl)

### Computer

Wezenbeek Apps,  
 Hoorn  
[wezenbeekapps.com](http://wezenbeekapps.com)

## Voorstellen Joeri

Ik ben Joeri Klous, 18 jaar oud. Sporten doe ik 7 dagen in de week, van skeelers, fietsen, hardlopen, shorttrack in de zomer naar schaatsen, fietsen, hardlopen in de winter. Daarnaast heb ik een baan en studeer ik ook nog.

Schaatsen doe ik al een tijdje. Ben begonnen in Amsterdam op de Jaap Eden baan, met in de herfst-vakantie elke dag 2 uur schaatsen (handschoenen kauwen). Erg leuk! Op mijn 8ste deed ik mee aan de skeelerronde van Zaanstad. 33 km door de Zaanse dorpen. (Helaas organiseren ze deze tocht al jaren niet meer). Iemand zag mij daar rijden en zei jij moet op wedstrijdschaatsen gaan. Zo kwam ik terecht bij de Alkmaarsche IJclub.

Na mijn pupillentijd, E tot en met A pupil, mocht ik naar de C-selectie. Als B junior zat ik in schaatsteam Noord-Holland. En nu gaat mijn tweede jaar alweer in bij de Baanselectie.

Ik ben niet iemand van de sprint afstanden. 500m en 1000m. Na 1500m begin ik pas warm te worden. De 3km, 5km en zo nu en dan een 10km rijden doe ik graag. Marathons rijden vind ik ook erg leuk. Als A pupil ben ik Nederlands kampioen geworden, dit hoop ik nog een keer mee te mogen maken. Het spelelement van de marathon is ook erg mooi.

De illusie dat ik mij plaats voor het NK allround heb ik niet. Maar hoop mijzelf zeker te plaatsen voor de NK afstanden op de langere afstanden. En dat ik nog iets kan betekenen in de marathon of eventueel een Mass start.

## Voorstellen Tess

Ik ben Tess Koelman, 19 jaar oud en kom uit Alkmaar!

Afgelopen jaar had ik een tussenjaar en heb ik veel geschaatst in Haarlem! Jammer genoeg raakte ik overtraint en verliep mijn seizoen natuurlijk niet helemaal zoals ik gehoopt had. Evengoed heb ik nog wel een paar persoonlijke records gereden, dat is natuurlijk wel weer fijn. Aankomend seizoen schaats ik



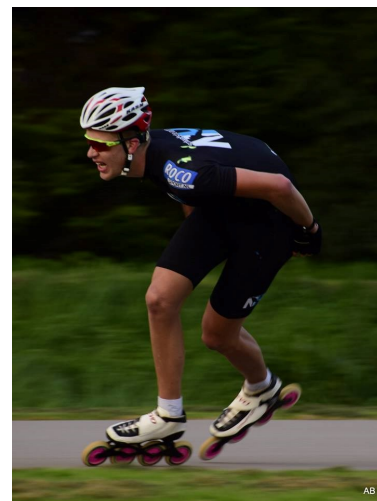
weer in de baanselectie, ik heb er erg veel zin in en ik ben nieuwsgierig hoeveel ik me dit seizoen zal verbeteren! Ik heb al drie jaar bij Rene getraind, dus ik weet wat ik kan verwachten. Dit jaar zijn Lennard en Lars er ook als trainers bijgekomen, dus extra veel tips en persoonlijke aandacht!

Daarnaast werk ik vier à vijf dagen per week in de ijssalon, ook dit vind ik erg

leuk en ze zijn erg flexibel met mijn uren, dat is natuurlijk erg fijn!

Aankomend schooljaar ga ik Pabo doen in Alkmaar, daar heb ik erg veel zin in!

We gaan er dit seizoen weer tegenaan!



## Administratief & Beheer

Administratiekantoor  
Bervoets, Abbekerk,  
[www.efgbervoets.nl](http://www.efgbervoets.nl)

Sonam B.V.  
Westbroek  
[www.sonam.nl](http://www.sonam.nl)

## Brillen

Zonneveld Optiek  
[zonneveldoptiek.nl](http://zonneveldoptiek.nl)

## 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

Johan Kroon

Jacob en Julia van Dijk

S.P. Tuip en A.M. Tuip

Oma Kemper

G. Vonk

Marjan Verhaar

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

## Voeding en schaatsen

Op dinsdagavond 15 september kwam sportdiëtist Annet Brons naar Hoorn om de voltallige baanselectie Alkmaar-Hoorn en de C-selectie Alkmaar voorlichting te geven over gezonde voeding. Vol enthousiasme voor haar vak en voor het sporten – ze is ook hardlooptrainer- vertelde ze allereerst wat nu eigenlijk gewone gezonde basisvoeding is. Koolhydraten, vetten, eiwitten, aminozuren, het passeerde allemaal de revue. Het is niet in een notendop na te vertellen. Op de website van het Voedingscentrum is van alles over gezonde voeding terug te vinden. Daar kun je ook de Eettabel bestellen (voor 7 Euro). In deze praktische gids staat van meer dan 1700 producten vermeld hoeveel calorieën, eiwit, koolhydraten, vet, verzadigd vet, voedingsvezels en natrium ze leveren. Dan kun je zelf berekenen wat je nu eigenlijk eet op een dag. Ook de aanbevolen hoeveelheden kun je er terugvinden.

### Zelf uitvinden

Daarna ging ze in op voeding voor, tijdens en na sport. Met lastige trainingstijden rondom etenstijd is het soms best lastig om de voeding goed op te bouwen. Ze kon toch een aantal handige tips geven. Bovenal moet ieder zelf uitvinden wat voor hem of haar prettig werkt. Uittesten kan het beste tijdens trainingen, niet tijdens wedstrijden!

Een aantal basisregels zijn:

- Zorg altijd voor goede basis over de hele dag: ontbijt goed, drink voldoende, eet gezonde tussendoortjes en maaltijden!
- 2 tot 3 uur voor de inspanning: laatste grote maaltijd
- 1 uur voor inspanning: licht tussendoortje of lichte maaltijd, laag in simpele suikers
- 5-10 minuten voor inspanning: klein tussendoortje en 200 ml isotone drank\*
- Tijdens het sporten: afhankelijk van hoe lang je sport, alleen water drinken (niet steeds kleine slokjes) of ook koolhydraten nemen. Tussen de wedstrijden hangt het weer af van hoeveel tijd er tussenin zit.
- Na het sporten: aanvullen vocht en energie, spieren herstellen

Maar het blijft iets wat je per persoon moet bekijken en ontdekken. Als iemand een keer persoonlijk advies wil van haar, kun je contact zoeken via [www.annetbrons.nl](http://www.annetbrons.nl).

### Handige tips

- Na het sporten magere chocolademelk: koolhydraten en eiwitten zijn van belang om spieren weer op te bouwen.

\* Zelf een isotone drank maken: 350 ml appelsap 150 ml water en half mespuntje zout. Makkelijk en goedkoop.

Annet legde nog veel meer uit, en alles heel duidelijk. De sporters hebben de presentatie van Annet Brons nog toegestuurd gekregen.

### Mag het?

Richard Bloedjes, trainer van de C-selectie Alkmaar, eindigde met een prangende vraag: Mag je na een wedstrijd nog even stoppen bij de McDonalds? Annet zei geen volmondig ja of nee. Maar ze liet merken dat als je basisvoeding goed is, je best een keer een korte tussenstop kunt maken.

Marjon Lindeboom



**Hier kan uw naam nog staan!**

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



## Laatste Skeelertraining

De ijsbaan gaat weer open dus heeft de Baanselectie voorlopig de laatste skeelertraining gehad. Toos van skeelervereniging Radboud heeft de schaatsers altijd goed verzorgd tijdens de trainingen in Medemblik. Daarom gaf Luuk namens de ploeg een bedankwoordje en een mooie bos bloemen aan Toos.

## Fietstijdrit

Af en toe doen de schaatsers van de baanselectie mee met een fietstijdrit. Ze fietsen dan om de beurt een rondje terwijl de tijd officieel wordt bijgehouden.



*Sybrand bij de start van de tijdrit.*



*Lois in actie tijdens de training.*



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