

Nieuwsbrief Baanselectie

Baanselectie Hoorn – Alkmaar

oktober 2015



De Baanselectie Hoorn-Alkmaar 2015-2016

De baanselectie wordt getraind door:

René Wit, Lennard Frinking en Lars Konijn.

De schaats(t)ers van de baanselectie zijn:

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

De Baanselectie Hoorn-Alkmaar bestaat uit hele snelle schaats(t)ers 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.

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/>

Sponsors

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

Textiel

Borduurservice
West-Friesland
www.borduren.nl

Eten en Drinken

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

Vishandel Kroon-Veenboer
Volendam
www.facebook.com/pages/Vishandel-Kroon-Veenboer/607581396054764

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

Fysiotherapie
Toptraining,
Volendam
www.sportcentrumtoptraining.nl

Kruidenmassages,
Hoorn
www.kruidenmassages.nl

Fysiotherapie Boon
Assendelft
info@fysioboon.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

Nieuwsbrief

De ijsbaan is nog maar net een maand open, maar de schaatsers hebben al verschillende wedstrijden gereden en ook is de groep in de herfstvakantie een week naar Erfurt (Oost-Duitsland) geweest. In deze nieuwsbrief hebben Sybrand en Marieke een verslag van het trainingskamp geschreven en stellen Suzanne en Berend zich voor. Maar eerst zullen we u een uitleg geven over verzuring, een veelvoorkomende klacht bij sporters. Veel leesplezier!

Hoe ontstaat verzuring

Spiere hebben energie nodig om in beweging te kunnen komen. De stoffen die je lichaam nodig heeft om energie te maken zijn zuurstof en voedingsstoffen. (Daarom is het belangrijk om gezond te eten voor een wedstrijd).

Het bloed brengt de voedingsstoffen en zuurstof naar je spieren. Daar vindt verbranding plaats en ontstaat energie. (Net als bij een auto)

Als er tekort zuurstof is, dan ontstaat er bij de verbranding geen energie maar melkzuur, wat ook wel verzuring wordt genoemd. Daarom is een goede ademhaling ook erg belangrijk bij het sporten.

Melkzuur prikkelt de zenuwen. Dit veroorzaakt pijn en vermoeidheid. De celwanden van je spieren beschadigen door melkzuur waardoor afvalstoffen van de verbranding minder goed kunnen worden afgevoerd en de spier wordt daarom strammer. Hersteltrainingen zijn nodig om afvalstoffen en stijfheid weg te werken. Mocht dit onvoldoende zijn, dan kun je stijfheid en pijn wegwerken door een massage, eventueel in combinatie met cupping:



Cupping

Cupping is een vorm van therapie die al duizenden jaren in China wordt toegepast. De behandeling wordt uitgevoerd met een soort zuignap (cup) die de huid en de spierlaag omhoog trekt. Hierdoor ontstaat een betere doorbloeding en worden afvalstoffen sneller afgevoerd waardoor de verzuring verdwijnt.

Door de cuppings ontstaan er onschuldige bloeduitstoringen. Afhankelijk hoeveel verzuring je hebt, duurt het enkele dagen tot enkele weken voordat deze wegtrekken.



Op de foto's zie je schaatser Luuk Schouten tijdens en na een cupping-massage. (En de spieren voelden na de behandeling weer soepel aan aldus Luuk.)

Andrea Bleeker

Sponsors

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

Cabaret

Cabaret - Irene van der Aart
www.irenevanderaart.nl

Prepaid Card

Aron24, Roosendaal
www.aron24.com

Wonen

Mulder Makelaardij,
 Hippolytushoef
www.muldermakelaardij.nl/

Stucadoorbedrijf E.K.
 Stuc, Volendam

Dakdekking Boko B.V.
 Wormerveer
www.boko.nl

Adviezen & Training

Van Embden
 Consultants,
 Abbekerk

Studiehuis Allround,
 Heiloo
www.studiehuisallroundheiloo.nl

Computer

Wezenbeek Apps,
 Hoorn
wezenbeekapps.com

Voorstellen Suzanne

Ik ben Suzanne Klous, 16 jaar oud en ik woon met mijn ouders en broer Joeri in Assendelft. Ik zit in 5 HAVO op het Bertrand Russell College in Krommenie. Mijn favoriete schoolvakken zijn Duits en geschiedenis. Verder houd ik ervan om te tekenen, te lezen en lekker veel te lachen.



Vroeger toen ik klein was schaatsste ik in de herfstvakantie op de ijsbaan in Amsterdam, bij duo sport. Daarna ben ik bij de Alkmaarsche ijsclub gaan schaatsen.

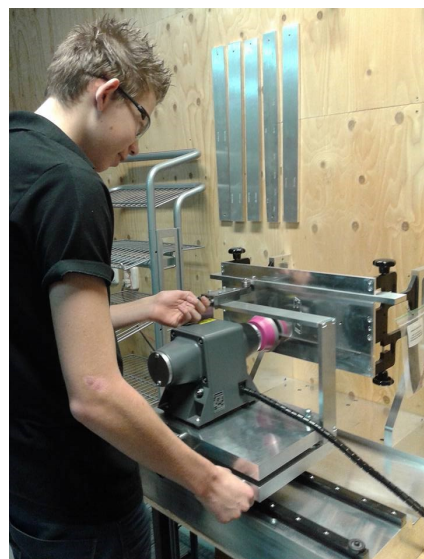
Na deze mooie pupillenjaren werd ik op mijn verjaardag uitgenodigd voor de C-selectie van Alkmaar.

Daar heb ik twee leuke en leerzame jaren gehad.

Sinds vorig jaar schaats ik bij de baanselectie waar ik het erg naar mijn zin heb. Vorig jaar heb ik mijn techniek verbeterd, maar was helaas op de belangrijkste wedstrijd ziek. Waardoor ik niet richting de rest van de kwalificatiewedstrijden voor het NK kon. Ik hoop aankomend seizoen veel persoonlijk records te rijden en het landelijk kampioenschap te halen. Resultaat waarop ik het meest trots ben: Mijn baanrecord op de 3km in Alkmaar. Ik houd het meest van de lange afstanden. Wat af en toe lastig is, omdat ik op de 500m niet zo hard ga. Op toernooien en kwalificatiewedstrijden is het namelijk moeilijk om tijd te winnen met lange afstanden.

Voorstellen Berend

Mijn naam is Berend Bervoets en ik ben geboren op 15 september 1998. Ik ben bezig met een opleiding tot fietsenmaker. Ik ga 1 dag in de week naar school in Heerhugowaard en werk 4 dagen per week als fietsenmaker bij Tweewielercentrum Leo Smit in Medemblik.



Ze geven mij gelukkig de ruimte om optimaal te kunnen trainen, daarom werk ik niet full-time. We verkopen ook schaatsen en mensen kunnen hun schaatsen ook door mij persoonlijk laten slijpen. Hiervoor zat ik op de Mavo en werkte ik op zaterdag bij Volvo Ton van Kuyk te Purmerend. Hier waste ik elke week alle auto's. Ik schaats al vanaf dat ik 7 jaar ben. En dit is mijn tweede jaar bij de baanselectie Hoorn-Alkmaar. Hier heb ik het heel erg naar mijn zin. Ik ben vooral een allrounder en dat is ook mijn doel dit jaar; Om te vlammen op het NK-allround in Alkmaar!



Administratief & Beheer

Administratiekantoor
Bervoets, Abbekerk,
www.efgbervoets.nl

Sonam B.V.
Westbroek
www.sonam.nl

Brillen

Zonneveld Optiek
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
Baansselectie kan schaatsen.



Verslag trainingskamp Erfurt

Om half 6 's morgens stonden de busjes klaar in Alkmaar om te vertrekken naar Hoorn waar de anderen werden opgehaald. Het was een aardig vlugge rit met één minpuntje: bij de tweede tussenstop was er ook een bus vol Duitse bejaarden vrouwen gestopt. Dat betekende dus héél lang wachten voor de meiden bij de w.c. Lois was een echte badboy dus die ging, toen de kust veilig was, snel bij de jongens.

Eenmaal aangekomen hadden we een kwartier de tijd om ons om te kleden en te vestigen in de slaapkamers voor alweer de eerste training. De eerste training bestond vooral uit gewenning en deze was daarom ook niet erg lang. Na de training kwam iedereen er achter dat de douche niet warm bleef. De dagen erna was het dus haasten en afspraken maken over de douche. 's Avonds hadden we de eerste overheerlijke maaltijd bij pizzeria Pavarotti. Tess begon de eerste avond al met een toetje, helaas kreeg zij in plaats van appelstrudel, tiramisu. Dat betekende dat de rest van de week alles rechtgezet moest worden en er elke dag een appelstrudel werd besteld. De meiden en de trainers sliepen beneden in meerdere kamers terwijl de jongens een verdieping hoger met zijn allen een groot appartement hadden. Tijdens de rustperiodes zaten we dus veel met zijn allen in het appartement van de jongens. Om te gamen, leren, rusten en spelletjes te spelen. Vooral gegamed eigenlijk. Na een uitleg over de volgende dag ging iedereen om 10 uur weer naar bed.

Op dinsdag stonden er 2 trainingen op het programma. 's Ochtends een duurtraining, veel rondjes dus, en 's middags korte afstanden. Na 1,5 dag was er al veel progressie gemaakt. Na de ochtendtraining stond er bij ons een vreemde man te wachten voor het appartement. Achteraf was dit een zwerver die onwijs naar alcohol rook! Met veel moeite hebben we hem uiteindelijk het gebouw uit weten te jagen.

Woensdagochtend stond de wekker weer om 8 uur. De jongens hadden de taak om iedere ochtend het ontbijt tip top in orde te maken voor de dames, de trainers en natuurlijk hunzelf. Vooral Luuk was erg enthousiast en hij begon om half 8 al met het bakken van de eitjes.

Deze dag stond in het teken van de tempotraining.

De schaatsen slijpen was geen overbodige luxe want 's middags vlogen we over de baan.

Het doel van de training was om de benen te laten wennen aan de hoge snelheid die we, hopelijk, in het weekend zouden halen.

Toen we bij de baan aankwamen viel het al op dat er verschrikkelijk veel busjes geparkeerd stonden. Eenmaal binnen bleek dat het enorm druk was. Daarnaast trinden de profs van Team Lotto-Jumbo en Team4Gold ook op dat uur. Dit had een slalom en opvliegende emoties tot gevolg. Bij ons en bij de profs.



Hier kan uw naam nog staan!

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

Gelukkig hadden we de training wel goed afgesloten. Na de lunch hebben we in groepjes van 5, 40 minuten gefietst op de Tacx. In de vrije tijd gingen de jongens, zoals de dagen ervoor, gamen. 's Avonds gingen we weer naar onze 'stamkroeg' Pavarotti. Wat kan je daar toch lekker eten!

De donderdag stonden er 2 ijstrainingen op het programma. 's Middags hadden we een snelheidstraining. Deze duurt nooit heel lang omdat je explosief met je lichaam om gaat. Dat betekende een wat langere vrije middag dan normaal. Automatisch betekende dat het tijd was om de stad in te gaan. De meiden gingen gelijk op zoek naar de H&M. Daar kwamen zij heel toevallig de jongens van team Lotto-Jumbo tegen. Na een middagje stad werd er weer heerlijk gegeten. De jongens waren, net als voorgaande jaren, naar de 1-euroshop geweest. Daar hadden zij prachtige roze handschoenen gekocht voor de trainers. Dit cadeautje werd uitgereikt door Luuk met een 'mooie woordje'. De handschoenen moesten verplicht gedragen worden.

Vrijdag, de dag voor het begin van de wedstrijd! Niet lang na het ontbijt stond er 30 minuten op de Tacx op het programma. In het begin van de middag hadden we een wedstrijdvoorbereiding. Deze bestaat uit steigerungen, kort sprintwerk, startjes, één tempo-ronde en één bocht op snelheid. De trainers hadden ook hun geweldig mooie roze handschoenen aan. Wat zagen ze er toch fancy uit.

De rest van de dag bestond vooral uit relaxen en schaatsslijpen. Iedereen ging 's avonds op tijd naar bed, want de volgende dag moest het natuurlijk gebeuren!

Zaterdag stonden we weer om 8 uur op. Na het ontbijt was het de bedoeling om zelf een warming-up te doen. Dit kon je op de Tacx of lopend doen.

Sommigen moesten hun materiaal nog in orde maken, wat vervolgens door de nauwkeurige ogen van de trainers gecontroleerd werd. De 500 meter en de 1500 meter stonden vandaag op het programma. De wedstrijd was niet voor iedereen even goed verlopen, maar aan het einde van de dag stond de pr-teller al op 8! Daarnaast hadden we een gratis wedstrijd van de profs, zij reden namelijk dezelfde wedstrijd als ons. Dat is altijd mooi meegenomen.

De hoogtepunten van deze dag waren dat Berend voor het eerst onder de 2 minuten dook op de 1500 meter, Joeri een dik pr reed op de 500 en Lois op de 500 meter voor het eerst een tijd reed onder de 44 seconden!

Zondag ochtend ging iedereen al vroeg uit bed voor de wedstrijdvoorbereiding, bij de meesten stond de wekker tussen 7 uur en half 8. Voor de meesten was het deze dag een 500 meter en een 3 kilometer. Een aantal hadden nog nooit een 3 kilometer gereden. In totaal waren er weer 5 pr's gereden.

13 Pr's verder kon er dus weer vertrokken worden naar Nederland met een deel van C-selectie Hoorn achter ons aan. Na een aantal uurtjes in de file werd er even een maaltijd gegeten om daarna door te gaan naar Nederland. In Hoorn stonden alle ouders ons weer op te wachten.

Het was een top kamp, bedankt iedereen!

Sybrand en Marieke

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

