

# Nieuwsbrief Baanselectie

Baanselectie Hoorn – Alkmaar

november 2015



## De Baanselectie Hoorn-Alkmaar 2015-2016

### De baanselectie wordt getraind door:

René Wit, Lennard Frinking en Lars Conijn.

### De schaats(t)ers van de baanselectie zijn:

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

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](http://www.borduren.nl)

### Eten en Drinken

Melkveebedrijf Koster,  
Bobeldijk

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 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)

## Nieuwsbrief

In deze nieuwsbrief:

- Voorstellen trainer Lars Conijn
  - Afscheid van Tess
  - Voorstellen Kirsten Lassing
  - Geschiedenis van de schaats
  - Verslag wedstrijd Thialf
  - Gezondheidstip
- Veel leesplezier!

## Uitnodiging

Hierbij nodigen wij u van harte uit voor het Gewestelijk Kampioenschap op zaterdag 12 en zondag 13 december om 18.45 uur op ijsbaan "De Meent" in Alkmaar.

De B-junioren komen tijdens deze voorronde voor het Nederlands Kampioenschap Allround in actie. De A-junioren (Joeri en Lois) schaatsen dit weekend op de ijsbaan in Haarlem, start 20.00 uur. Uiteraard bent u hier ook van harte welkom om de schaatsers aan te moedigen!

## Voorstellen trainer Lars

Mijn naam is Lars Conijn en ik ben 19 jaar. Ik ben woonachtig in Hoogkarspel en ben al vanaf kleins af aan bezig met schaatsen. Ik ben dit jaar trainer van de baanselectie, nadat ik vorig jaar zelf ben gestopt met schaatsen. Dit heb ik gedaan vanaf mijn 6e en de laatste 6 jaar op landelijk niveau. Waarvan 3 jaar bij de c/baanselectie en 3 jaar bij mijn oude club Solid Aqua.

Ik zit zelf nog op school, op het Johan Cruyff College in Amsterdam. Daar volg ik de opleiding Sport en Coaching, dit is een opleiding die gericht is op het lesgeven/ training geven/coachen. Dit vind ik erg leuk, omdat ik altijd al met sport bezig ben geweest en ik graag mensen beter wil maken in iets waar zij al goed in zijn.

Daarnaast volg ik ook een schaatstrainerscursus (st-3) via de KNSB om mijn visie op het training geven en het lichaam/inspanningen te verbeteren en uit te breiden. Dit jaar ben ik gevraagd om de Baanselectie te trainen en coachen, dit aanbod heb ik met beide handen aangepakt. Met mijn mede-trainers René en Lennard gaan de samenwerking en het trainen erg goed. We hebben een hele leuke groep die erg gemotiveerd is om steeds beter en harder te gaan schaatsen.

In mijn vrije tijd sport ik zelf ook veel, wielrennen, mountainbike, hardlopen en inline-skaten. Dit doe ik omdat ik naast het training geven van de baanselectie ook nog in de zomer actief ben in het Landelijke Peloton met het inline-skaten.

Op dit moment staat het even op een lager pitje, omdat ik al langere tijd last heb van een rugblessure. Maar komende zomer hoop ik er weer helemaal te staan! Ik heb het in ieder geval erg naar mijn zin, en ik kijk uit naar het verdere seizoen met deze hardwerkende groep. Samen hopen wij steeds betere resultaten te behalen. En wat misschien nog wel belangrijker is, veel plezier met elkaar te hebben!!



## 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)

H3 Landelijk Vastgoed, Berkhout

[www.h3.nl](http://www.h3.nl)

Dekker Elektrotechniek BV, Zwaag

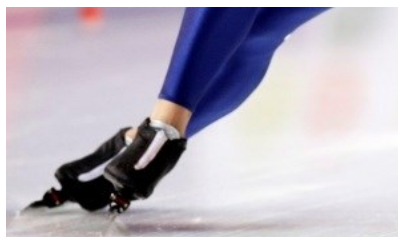
[dekkerelektrotechniek.nl](http://dekkerelektrotechniek.nl)

### Adviezen & Training

Van Embden Consultants, Abbekerk

Studiehuis Allround, Heiloo

[www.studiehuisallroundheiloo.nl](http://www.studiehuisallroundheiloo.nl)



*Helaas heeft Tess Koelman afscheid genomen van de Baanselectie. We zullen haar missen!*

## Afscheid en Terugblik van Tess

Als B1 kwam ik in de baanselectie van Alkmaar terecht. Dit was voor mij een erg leuk en leerzaam jaar. In de zomer was het toch even

ennen al de trainingen, maar gelukkig maakte ik in de winter grote stappen vooruit. Ik mocht de landenwedstrijd/ voorronde van de jeugd Olympische spelen rijden in Berlijn dit was natuurlijke een hele leuke ervaring en ik reed ook een paar dikke pr's! Daarna kwam het NK allround op mijn thuisbaan Alkmaar, wat erg gezellig was natuurlijk met al mijn vrienden en familie. Ik werd hier in totaal negende en op de duizend meter net vierde! Daarna kwamen de wedstrijden, het NK Afstanden en de Vikingrace allebei hele leuke wedstrijden en ik had hier ook goed gereden.

Mijn tweede seizoen in de baanselectie verliep wat minder. Ik kreeg aan het begin van de zomer een hardnekkige liesblessure, waar maar geen vooruitgang inzat. Hierdoor kon ik niet trainen, maar was ik een jaar lang aan het proberen te herstellen van mijn blessure.

Maar toen kwam mijn derde jaar in de baanselectie. Dat jaar is gelukkig veel beter verlopen! De zomer slaan we eventjes over dit was vooral nog herstellen, zelfstandig trainen en soms meetrainen met de groep. Wanneer het ijs op de baan kwam te liggen, mocht ik gelukkig weer voorzichtig mee doen! Mijn liezen hielden dit goed, dus in de loop van het seizoen kon ik weer lekker meetrainen met mijn teamgenootjes! Ik plaatste me zowel voor het NK allround in Tilburg en net aan voor het NK sprint in Enschede. In Enschede reed ik twee dikke pr's op de 500 meter en alsof dat nog niet mooi genoeg was werd ik 2e en de dag erna 3e op de duizend meter! Dit vond ik ontzettend gaaf, vooral omdat ik dat nooit had verwacht!

Ik ben daarna naar het RTC gegaan in Haarlem, dit hield in nog meer trainen en nog meer trainingskampen. Wat ik natuurlijk helemaal niet erg vond! Het schaatsseizoen begon erg goed, mooie pr's gereden op kamp in Inzell, Residentiecup mogen rijden in Den Haag en ik mocht mijn eerste Holland Cup rijden. Jammer genoeg was ik iets te enthousiast met trainen en raakte ik overtraind en zat mijn seizoen er al snel op.

Ondanks ik het erg naar mijn zin had in Haarlem, koos ik toch dit seizoen voor de baanselectie. Minder trainen zou namelijk voor mij misschien wel goed zijn. Maar dit seizoen verliep toch wat anders. Ik ben dit jaar begonnen met de opleiding PABO en ik merk dat de combi schaatsen en mijn opleiding te druk is. Ik had me voorgenomen dit jaar goed terug te komen, maar ik merk dat ik minder energie, motivatie en plezier heb dan de voorgaande jaren, dus heb ik besloten om te stoppen met schaatsen!. Best spannend, ik heb namelijk met heel veel plezier altijd geschaatst, er erg veel van geleerd en leuke mensen ontmoet. Maar er zijn nog heel veel andere dingen die ik zou willen doen! Hierbij wil ik René enorm bedanken voor de steun die ik altijd van hem heb gehad, niet alleen schaatstechnisch maar vooral als steun tijdens mijn blessures.



Groetjes van Tess!

Sch ntsfoto's

## 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)

## Computer

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

## 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.

## Voorstellen Kirsten

Ik ben Kirsten, 16 jaar oud en ik kom uit Heerhugowaard.

Op dit moment zit ik in 4 HAVO op de school O.S.G. Willem Blaeu in Alkmaar. Volgend jaar zit ik in het examenjaar, 5 HAVO en daarna wil ik graag door naar het VWO. Later wil ik iets doen in de medische richting. Ik weet nog niet zeker wat ik precies wil, maar ik heb nog genoeg tijd om erover na te denken. Sporten is natuurlijk mijn aller grootste hobby en er is weinig tijd over om andere dingen te doen, maar ik ben ook dol op lezen en ik vind het leuk om met vriend(inn)en af te spreken. Ik heb net als bijna iedereen zwemles gehad en verder deed ik aan dansen, paardrijden en atletiek. Ik ben begonnen met schaatsen toen ik 7 was. Eerst heb ik drie jaar jeugdschaatsen gedaan en daarna ben ik gaan wedstrijdschaatsen. Ik zat bij de club H.S.C. De Draai en vorig seizoen was mijn eerste jaar bij de baanselectie. Het leukste vind ik de enorm zware trainingen, waarbij niemand meer kan lopen van de spierpijn. Verder hoop ik dat ik dit schaatsseizoen meer progressie ga boeken dan afgelopen jaar. Dat kwam mede door blessures aan mijn enkel/voet, maar momenteel ben ik blessure vrij en hoop ik dat komend seizoen ook te blijven. Aan mijn inzet zal het zeker niet liggen. Schaatsen is een geweldige sport en ik heb er alles voor over om mezelf te verbeteren!

Groetjes Kirsten



## Van bot naar klapschaats

Uit vondsten blijkt dat de mens in de prehistorie al probeerde om ijsvlakten sneller over te steken.

Hiervoor gebruikte men schaatsen gemaakt van dierlijke botten.

De allereerste schaatsen werden glissers genoemd; Een glis is een rib of een middenvoetsbeen van een rund, paard of hert. In de glissers werden gaten gemaakt en deze werden met pezen aan de voeten bevestigd.



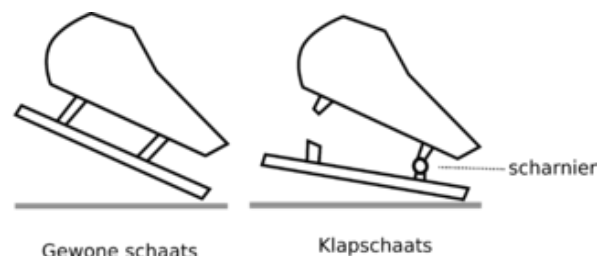
Begin vorige eeuw schaatste men vooral op Friese doorlopers (zie foto links) en rond 1950 ging men over op de "Hoge Noor".

Sinds 1996 schaatst eigenlijk iedereen op hoog niveau op klapschaatsen.

Bij klapschaatsen is het ijzer met slechts één punt aan de schoen bevestigd.

Het ijzer is vastgezet met een scharnier met

een veer. Hierdoor is er langer contact met het ijs. Met de klapschaats is het mogelijk om het been te strekken waardoor je beter kunt afzetten. De tijden van schaatsers zijn gemiddeld 3 tot 5 % sneller op klapschaatsen dan op vaste schaatsen.



**Hier kan uw naam nog staan!**

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

## Wedstrijd Thialf

Op woensdag 18 november reed een deel van de groep een wedstrijd in het vernieuwde Thialf. Waar afgelopen weekend al veel persoonlijke records sneuvelden, gingen wij weer vol energie naar het snelle ijs van Heerenveen. Ondanks dat wij nog een druk trainingsprogramma draaien, werd er toch weer flink hard gereden waaronder 5 nieuwe persoonlijke records op de 1500 meter:

Sybrand: 1,57,59

Joeri: 1,58,44

Berend: 1,58,74

Paulien: 2,12,51

Suzanne: 2,16,94

Naast deze persoonlijke records werden er ook nog hele mooie seizoentijden gereden waardoor we weer kunnen terugkijken op een mooie wedstrijddag!



*Na 30 jaar ligt er een volledig nieuwe ijsvloer in Thialf .*

## Natuurlijke gezondheidstip

Citroenen worden vaak aan schoonmaakmiddelen toegevoegd omdat ze reinigende eigenschappen hebben. Citroensap kun je ook inwendig innemen om je lichaam te reinigen, onder andere van verzuring. Pers een halve citroen uit, doe het sap in een bidon en vul aan met water. De andere helft van de citroen kun je nog een dag in de koelkast bewaren. Je zult merken dat je verse citroendrankje dorstlessend is en waarschijnlijk merk je ook dat je na het sporten minder last krijgt van verzuurde spieren.

Eventueel doe je nog een schijfje gember in je bidon. Gember werkt verwarmend op de spieren, verbetert je weerstand en geeft een lekkere smaak aan je water.



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

