

# Nieuwsbrief Baanselectie

Baanselectie Hoorn – Alkmaar

december 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

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 schaatsers en trainers van de Baanselectie.  
(Op de foto ontbreken Ruben en Marloes.)*

## 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.

De Baanselectie Hoorn-Alkmaar bestaat uit talentvolle 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 behalen.

## 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 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@fysioboon.nl](mailto:info@fysioboon.nl)

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

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

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

## Nieuwsbrief

In deze nieuwsbrief:

- Verslag Gewestelijk Kampioenschap
- Maak je eigen sportdrink
- Verslag trainingskamp Berlijn
- Voorstellen Marieke en Luuk
- Sportgeschiedenis vader Joeri en Suzanne

## Gewestelijke Kampioenschappen

Op 12 en 13 december waren de Gewestelijke Kampioenschappen allround. De beste schaatsers van de Regio Noord-Holland-Utrecht streden voor het podium én voor een plek om door te kunnen gaan naar uiteindelijk het Nederlands Kampioenschap.

De 1e dag hadden de B-rijders een flinke voor-de-wind op de ijsbaan in Alkmaar waardoor er vele persoonlijke records zijn gereden. Sybrand wist zelfs op de 500 meter de 2e plek te bemachtigen met een supersnelle tijd, 38.17 ! Luuk was de hele week ziek geweest, maar reed toch twee PR's.

Kirsten was helaas gevallen op 500m maar had wel een mooie 1500m tijd gereden in een persoonlijk record. Paulien, Suzanne, Mick, Berend en Marieke hebben allen ook goede zaken gedaan voor het klassement!

In Haarlem, waar de A-rijders aan de start stonden waren de omstandigheden omgedraaid en hadden de schaatsers juist meer tegenwind. Tijden vielen tegen, maar Joeri en Lois waren zeer tevreden, Lois werd zelfs 4de op de 1500m .



Sybrand op plek 2 bij de 500 meter



Op zondag hadden de schaatsers minder last van de wind. Berend werd 3e op de 3000 meter en Joeri werd helaas nét 4e op 0,01 seconde op de 3000 meter.

Lois, Joeri, Paulien, Suzanne, Sybrand, Berend, Mick en Luuk hebben zich geplaatst voor de regio selectiewedstrijd NK allround/afstanden junioren.

Berend kreeg een medaille voor plek 3

## Regio Selectiewedstrijd NK

Deze vindt plaats op 9 en 10 januari 2016 in Breda, Alkmaar en Den Haag. Meer info: <http://www.knsb-nhu.nl/langebaan-kortebaam>

## Maak je eigen sportdrink

HIBISCUS-LIMOENDRANK

Limoen = Vitamine C-boost!

Hibiscus = dorstlessend, goed voor hart en bloedvaten, ontzurend voor de spieren en verhoogt je weerstand. (Hibiscus is te koop bij koffie- & theespeciaalzaken)

Neem een eetlepel gedroogde Hibiscusbloemen en giet hier het sap van 3 limoenen en ca. 750 ml water bij en een snufje zeezout.

Zet een paar uur in de koelkast en zeef de kruiden uit het sap.

Het wordt een lichtzure, verfrissende drank. Vind je hem te zuur, dan kan je er een eetlepel honing bij doen.





## 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/)

Stucadoorb企业 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)

## Trainingskamp Berlijn

*Verslag van René Wit:*

Ons trainingskamp in Berlijn was dit jaar erg gezellig en nuttig. Marloes en Ruben zijn in goed overleg niet meegegaan, dus vertrokken we op maandag 21 december met z'n 14-en naar Berlijn.

We verbleven op 10 minuten loopafstand van de ijsbaan in hotel Kolumbus. Kolumbus is sinds kort onderdeel van een landelijke keten, dus was het hier en daar wat anders dan we gewend zijn, maar we zijn toch weer goed verzorgd tijdens ons verblijf,

met goede bedden, een lekker ontbijt en een gezond warm avondbuffet.

Onze lunch hebben we zelf geregeld door vooraf beleg mee te nemen, iedereen bedankt hiervoor, zeker ook de overheerlijke vleeswaren via

### Keurslagerij Jacco van Zoonen!

Alle dagen stonden we op het ijs (en herstel op de tacx/fiets), alleen op eerste Kerstdag hebben we een volledige dag rust genomen. De omstandigheden voor een goed trainingskamp zijn in Berlijn ideaal. We hebben dan ook goed technisch werk en snelheidswerk (klasse onze temporondes!) kunnen verrichten voor het tweede deel van ons seizoen.



Op eerste Kerstdag hebben we onze traditionele jaarlijkse Kerstquiz gehouden.

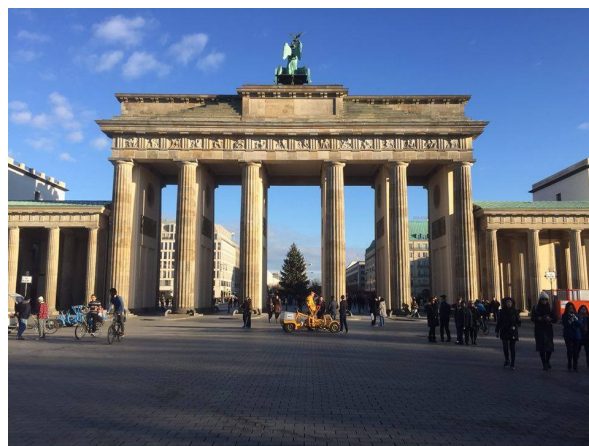
Het enthousiasme en fanatisme was enorm!

Het winnende team die met de eerste prijs en de eer aan de haal ging als winnaar Kerstquiz 2015 waren "De groene Kerstkluners", bestaande uit Per, Lois, Joeri en Kirsten. Een eervolle vermelding ging dit jaar bovendien naar pechvogel Kirsten, vanwege haar doorzettingsvermogen en inzet tijdens de quiz. Kirsten liep eerder in het kamp een blessure op aan haar enkel door over-enthousiasme op de trap in het hotel (en is hierdoor helaas niet meer aan schaatsen toegekomen). Na de kerstquiz en de lunch volgde de gedichten met de kerstkadootjes. Van te voren hadden we lootjes getrokken; bedankt Lois voor de organisatie. Iedereen

had echt zijn of haar best gedaan van de Kerstviering, erg leuk! Er zat bovendien interessant 'nieuws' in de gedichten voor anderen, zeker ook voor de trainers....

Ter afsluiting van eerste Kerstdag verschenen de meest mooie nette kerstoutfits. Zowel de jongens als de meiden zagen er fantastisch uit. We gingen dus op sjiek uiteten bij een Italiaans restaurant, dat was nieuw dit jaar omdat de Chinees sinds ons laatste bezoek in 2014 failliet is gegaan. Hoe kon dat gebeuren Luuk?

Naast het trainen was er volop gezelligheid en ontspanning. Zo ook zijn we een middag in het centrum van Berlijn verbleven, tussen de kerstmarkten en de warenhuizen hebben de meesten van ons het beroemde Checkpoint Charlie kunnen zien (dames, goed onderhandeld over de foto!). Ook is een bezoek gebracht aan de Branderburger Tor en het holocaust monument. Berlijn blijft hiermee toch wel een mooie en bijzondere stad. Enkelen verbleven 'gewoon' in een warenhuis drie uur lang.... (Sybrand, Per). Al met al hebben we een goed en erg gezellig trainingskamp gehad. Er is hard gewerkt op het ijs en er is veel gelachen onderling! Op naar deel twee van dit seizoen, met de regio's in het vooruitzicht. Bedankt dus allen voor het mooie kamp. René.



## 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 Marieke

Ik ben Marieke Mulder, 16 jaar en woon in Hippolytushoef. Ik zit in Hoorn op het Oscar Romero. Ik heb een broer van 19 en een tweelingbroertje. Ik ben begonnen met jeugd-schaatsen in het weekend. Later ben ik overgestapt naar

STG-Koggenland en heb ik als pupil A mijn ijsfaciliteiten gehaald.

Als pupil B en pupil A heb ik meegedaan met de nationale pupillen toernooien, het officiële NK voor pupillen. Hierna ben ik naar Team-Westfriesland gegaan. Vanuit Team-Westfriesland ben ik naar de C-Selectie gegaan en dit jaar naar de baanselectie.

Vorig jaar was voor mij een jaar om weer opnieuw op te bouwen en dat is goed gelukt. Aan het begin van het seizoen was het nog niet zeker of ik wel wedstrijden zou gaan rijden en op de helft van het seizoen had ik mijn ijsfaciliteiten al gehaald. Hierdoor werd ik uitgenodigd voor de baanselectie. Op dit moment heb ik het erg naar mijn zin, we hebben een leuke groep en trainen hard.

Ik wil graag wat beter worden op de sprint, maar ook de langere afstanden langer kunnen volhouden.

Naast het schaatsen skeeler ik ook bij Radboud in Medemblik.

Ik denk dat het een mooi seizoen gaat worden!



## Voorstellen Luuk Schouten

Hallo sponsors,

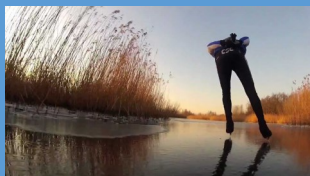
Mijn naam is Luuk Schouten, ik ben 17 jaar oud en woon in Hoorn. Schaatsen doe ik al heel lang. Ik ben begonnen met schaatsen bij STG-Hoorn, vervolgens ben ik bij Solid Aqua gaan schaatsen en sinds afgelopen seizoen schaats ik bij de baanselectie. Bij de baanselectie heb ik het ontzettend naar mijn zin. Wij hebben een leuke gemotiveerde groep en goede trainers. Mijn doelen voor aankomende winter zijn



het behalen van 2 NK's. Het NK allround (500-1500-1000-3000 meter en daarvan een totaal klassement) en het NK afstanden de 3000m. Ik zal jullie op de hoogte houden.

Groeten Luuk Schouten !





**Hier kan uw  
naam nog  
staan!**

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



## Sportverleden vader Jan-Hein

*In de huidige schaatsselectie zitten 2 rijders met de achternaam Klous; Joeri en Suzanne, broer en zus uit Assendelft. Hebben zij het talent van hun ouders? We vragen het vader Jan-Hein:*



Het was december 1974 dat ik 8 jaar oud werd en eindelijk mocht ik dan op voetbal. Maar aangezien je vroeger lange winterstops had, was schaatsen

eigenlijk het eerste wat ik met de voetbalclub deed. Met de bus naar de Jaap Eden Baan in Amsterdam. Dat was een super-uitje wat veel indruk op me heeft gemaakt. Schaatsen vond ik namelijk ook erg leuk en ik had er ook best wel een beetje talent voor, maar voetbal was voor mij sport nummer 1.

USVU uit Uitgeest was mijn cluppie en daar speelde ik van mijn 8<sup>e</sup> t/m mijn 30<sup>e</sup>. In mijn jeugd jaren was alles voetbal, op het schoolplein, op trapveldjes in de buurt, de trainingen en natuurlijk de wedstrijden. Alleen maar voetbal dus. Als de competitie voorbij was begonnen de toernooien, prachtig vond ik dat.

Je kwam altijd thuis met een vaantje en ook wel regelmatig met een beker. Maar toen ik een jaar of 17 was begon de kroeg ook aan me te trekken en vanaf dat moment was het hele fanatieke wel een beetje verdwenen.

Het eerste elftal heb ik nog wel gehaald maar niet voor lang en al snel zat ik in het 3<sup>e</sup> elftal. Dit waren overigens wel topjaren (plezier) In dit elftal trinden we fanatiek, op zaterdagavond was de teambespreking in de Balken (kroeg) en op zondag vlammen op het veld. Na de wedstrijd moest er uiteraard geëvalueerd worden tijdens de alom bekende 3<sup>e</sup> helft. Op mijn dertigste ben ik gestopt. Het enige wat ik nu aan sport doe is naar mijn werk fietsen. Dit is 42 km per dag en dat doe ik nu al bijna 19 jaar. Vergeleken met mijn laatste voetbaljaren doe ik nu trouwens aan topsport, mijn conditie is 100x beter dan toen. Uiteraard spring ik ook vaak met Ivonne op de fiets voor een rondje in de Schermer.

En het schaatsen dan? Zoals eerder gemeld vond ik dit ook heel erg leuk, maar dan wel alleen op natuurijs. Gelukkig lag er in die tijd ook veel vaker ijs dan nu. Ik deed altijd mee aan wedstrijden die werden georganiseerd tussen de scholen in het dorp. In de elfstedenwinters van 1985 en 1986 waren er natuurlijk heel veel wedstrijden op natuurijs. Korte baan (jawel, ik kon wel aardig sprinten), marathons en afvalkoersen, ik pikte ze allemaal mee. Dan kwam je weer thuis met een tientje of een metworst, dat waren leuke tijden. De conditie voor deze wedstrijden deed je dan op in de tochten die werden georganiseerd.

Dat Joeri en Suzanne schaatsen komt dus niet helemaal uit de lucht vallen, aangezien Ivonne ook wel een aardig stukkie kan schaatsen.

Zij was het dan ook die er achter kwam dat er op de Jaap Eden Baan in de herfstvakantie intensief-cursussen werden georganiseerd. Misschien wel leuk om een keer te doen, dachten we.....nou dat hebben we geweten.

Meerdere jaren hebben ze hier aan meegedaan. Via de jeugdschaatsgroep van IJvereniging Assendelft zijn ze bij de Alkmaarsche IJclub beland.

Elk jaar hoop ik weer op natuurijs, maar dat loopt de laatste jaren steeds uit op een teleurstelling. Gelukkig sta ik wel wekelijks langs de baan te genieten van onze (lees alle) kids.

Wat is schaatsen toch een mooie sport!

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