

Nieuwsbrief Baanselectie

Baanselectie Hoorn – Alkmaar

januari 2016



De schaatsers van de Baanselectie Hoorn-Alkmaar in actie.

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/>

Nieuwsbrief

In deze nieuwsbrief:

- Hoe gaat het met de schaatsers
- Verslag Landelijke selectiewedstrijd
- Uitnodiging Nederlands Kampioenschap Alkmaar
- Baanselectie volgend jaar
- Voorstellen Paulien en Sybrand
- Uitleg van de start
- Natuurlijke gezondheidstip

Sponsors

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

Textiel

Borduurservice
West-Friesland
www.borduren.nl

Eten en Drinken

Melkveebedrijf Koster,
Bobeldijk

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@fysioboorn.nl

Huisartsen praktijk
P.A Grootenhuys, Hoorn
www.huisartsenpraktijk-buijs-grootenhuys-visser.praktijkinfo.nl

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

Implantologie Hoorn
implantologiehoorn.nl

Hoe gaat het met de schaatsers?

Januari is een belangrijke maand voor de schaatsers. Ze moeten topfit aan de start staan van de diverse plaatsingswedstrijden (regio en landelijk). Deze wedstrijden worden gereden om zo de Nederlandse Kampioenschappen te kunnen behalen. Het is niet vanzelfsprekend dat iedereen zomaar de NK behaalt, ondanks de goede voorbereidingen van het hele team deze zomer. Voornamelijk is het seizoen voor Ruben, Marloes, Per en Kirsten nog niet geworden wat ze vooraf hadden verwacht ondanks de wil. Dat is natuurlijk niet altijd even leuk. Soms heb je een wat minder seizoen nodig om een volgend seizoen weer beter voor de dag te komen. In ieder geval hebben Ruben, Marloes, Per en Kirsten wel zoveel mogelijk hun steentje bijgedragen aan de totale inzet van de teamprestatie en maken we van het tweede deel van het seizoen een nuttige invulling.



Verslag Landelijke selectiewedstrijd

De Landelijke Selectiewedstrijd is de laatste wedstrijd waarbij je je kunt plaatsen voor het Nederlands Kampioenschap allround. Het bestaat uit 2 dagen: De eerste dag worden de 500 en 1500 meter gereden en de tweede dag 2 de 3000 meter.

Verslag van Luuk Schouten:

Na een lekker wedstrijd weekend op de regio wedstrijd in Breda en Den Haag was ik helaas niet geplaatst voor het Landelijk. Wel stond ik reserve. Toch besloot ik om naar Tilburg te gaan waar het Landelijk geschaatst werd want iemand kan op het laatste moment nog zijn been breken (). Niemand had zich uiteindelijk afgemeld. Stiekem baalde ik wel een beetje maar ik heb mijn uiterste best gedaan dus meer zat er voor mij gewoon niet. Wel stonden er nog 3 toppers van de baanselectie aan de start (Berend, Mick en Paulien). Alle 3 schaatsten ze top!

Paulien werd 6e en ging dus door naar het NK.

Mick schaatste een top 1500 meter en werd op die afstand maar liefst 2e.

In het totaal klassement behaalde Mick ook nog een 2e plaats mede door ook nog een PR te schaatsen op zijn 3km, dus ook door.

Berend had het weekend van zijn leven. Met een stabiele 500 en 1500 meter, domineerde hij de 3000 meter en verbeterde hij het baanrecord. Berend werd ook nog 1e in het klassement.

Een top weekend voor de rijders van de baanselectie !!

Ondanks dat ik niet mee mocht doen heb ik genoten van mijn team genoten.

Groeten van Luuk.



Links: Als reserve-schaatser schitterde Luuk helaas alleen tijdens het inrijden op het ijs.

Foto boven: Berend ontving een officieel document voor zijn baanrecord op de 3 kilometer in Tilburg.



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/

Stucadoorb企业 E.K.
 Stuc, Volendam

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

H3 Landelijk Vastgoed,
 Berkhout
www.h3.nl

Dekker Elektrotechniek
 BV, Zwaag
dekkerelektrotechniek.nl

Adviezen & Training

Van Embden
 Consultants,
 Abbekerk

Studiehuis Allround,
 Heiloo
www.studiehuisallroundheiloo.nl

Uitnodiging NK Alkmaar

Zoals jullie weten heeft de baanselectie Alkmaar/Hoorn goed gepresteerd tijdens de regionale en landelijke selectiewedstrijd voor het NK Allround + NK afstanden 500-1000-1500m. Vanwege deze prestaties hebben Paulien, Sybrand, Berend en Mick zich gekwalificeerd.

Voor Joeri en Lois is het nog even afwachten op de definitieve deelnemerslijsten. Hierbij willen wij u, vrienden, familie en (toekomstige?) sponsors graag uitnodigen voor deze wedstrijd op 12, 13 en 14 februari op één van onze thuisbanen, IJbaan de Meent in Alkmaar.

Meer informatie: <http://www.schaatsen.nl/kalender/2016/2/nk-junioren-allround-nk-500-1000-1500> en Facebookpagina voor snelle updates: <https://www.facebook.com/baanselectiealkmaarhoorn/>



Nieuwe Baanselectie volgend seizoen

Ondanks dat we nog volop in dit schaatsseizoen zitten, is de Technische Commissie (TC) alweer in overleg voor volgend seizoen 2016/2017.

De doelstelling wordt verder aangescherpt om te komen tot een kwalitatief sterke groep B en A junioren met een optimale inzet en motivatie. De technische ontwikkeling en een goede begeleiding van onze talenten staat daarbij centraal. Uiterlijk eerste week maart laten we je al weten of je wordt uitgenodigd voor de Baanselectie van volgend seizoen.

Wil je onderdeel uitmaken van de Baanselectie of wil je nu al meer informatie over de samenstelling vraag dit dan nu al na bij de TC (Alkmaar: Joop van Dok, Hoorn: Marten Horstman) of meld je bij één van de trainers.



Foto's training

Administratief & Beheer

Administratiekantoor
Bervoets, Abbekerk,
www.efgbervoets.nl

Sonam B.V.
Westbroek
www.sonam.nl

Brillen

Zonneveld Optiek
zonneveldoptiek.nl

Computer

Wezenbeek Apps, Hoorn
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.

Zaterdag 30 januari: **Nederlands kampioenschap Supersprint** met Paulien en Sybrand aan de start vanaf 13:00 uur in Den Haag. Wie zijn Paulien en Sybrand?



Foto: Willem de Vries

Voorstellen Paulien

Ik ben Paulien Verhaar, 16 jaar en ik woon in Castricum. Ik zit nu in 5 VWO op het Bonhoeffercollege in Castricum. Schaatsen vind ik het leukste wat er is, maar naast het schaatsseizoen vind ik ook de zomertrainingen altijd heel leuk, vooral het skeeleren.

Op mijn 7e ben ik gaan schaatsen bij de plaatselijke ijsclub, de VKIJ (Vereniging Kennemer IJsbaan). De vorige twee jaar heb ik in de C-selectie Alkmaar gezeten. In die twee jaar heb ik mijzelf erg verbeterd. Mijn doel van vorig jaar was om het NK te halen en dat is gelukt! Dit jaar zou ik me ook heel graag voor het NK willen plaatsen, maar ik weet dat het dit jaar als eerstejaars B moeilijker gaat worden. Het eerste deel van het seizoen is al veel beter dan verwacht gegaan en ik heb veel pr's kunnen rijden.

Deze maand heb ik me geplaatst voor het Nederlands Kampioenschap wat dit jaar in Alkmaar zal plaatsvinden. Later in het seizoen wil ik me nog graag plaatsen voor het NK Sprint of NK Afstanden 3000m.

Tot nu toe vind ik het al een erg geslaagd seizoen met een superleuk team, fijne trainers en geweldige trainingkampen.

Ik denk dat het verder nog een mooi seizoen gaat worden!

Voorstellen Sybrand

Ik zal mij even voorstellen. Ik ben Sybrand Rosier, 16 jaar oud en kom uit Heiloo. Dit is mijn tweede jaar in de baanselectie. Afgelopen jaar is het mij erg bevallen in dit team, daarom ben ik blij dat ik nog een jaar mee mag trainen. De stijgende lijn vanuit het vorige seizoen heb ik tot nu toe goed door kunnen zetten. Ik heb mijzelf onder andere geplaatst voor het NK Allround. Dit wordt dit jaar op mijn thuisbaan, De Meent Alkmaar, gereden. Dat komt dus mooi uit!

Naast het schaatsen moet ik natuurlijk ook naar school. Ik zit nu in het vijfde jaar van het VWO, op het Jac.P.Thijssen college in Castricum. Ik heb het erg naar mijn zin. Vooral de vakken biologie en scheikunde vind ik interessant, vandaar dat ik het natuur & gezondheid profiel heb gekozen. Ik weet nog niet precies wat ik later wil gaan doen, ik twijfel tussen biomedische wetenschappen en fysiotherapie.

Als ik tijd over heb naast school en het schaatsen, vind ik het leuk om met vrienden af te spreken. Verder hou ik van voetballen en naar muziek luisteren.

Mijn doelen voor dit seizoen zijn het halen van het NK Allround, het NK Super Sprint en het NK Afstanden op de 1000 meter. Ondertussen heb ik mijn doelen al behaald! Daarnaast zijn er een aantal technische punten die ik graag wil verbeteren. De valbeweging bijvoorbeeld. Natuurlijk is plezier maken ook erg belangrijk, maar dat komt helemaal goed.

Ik heb er alle vertrouwen in dat dit seizoen een top seizoen wordt!

Sybrand Rosier



Foto: Klaas Jan Smit



Uitleg van de Start

Voor mensen die niet uit de schaatswereld komen willen wij u deze keer de regels van de startprocedure uitleggen:

- Op de startlijst, die voor de wedstrijd verkrijgbaar is, staat vermeld wanneer wie in welke rit en in welke baan moet rijden.
- De deelnemers die in de binnenbaan moeten starten dragen een witte of gele armband.
- De deelnemers die in de buitenbaan moeten starten dragen een rode of een blauwe armband.
- Tegenwoordig moet de starter de orders in het Engels geven.
- De plek van de start is afhankelijk van de afstand die de rijders moeten schaatsen omdat de finish altijd op dezelfde plek is (behalve bij de 1000 meter).
- Wanneer de starter het commando "Go to the start" geeft, moeten de deelnemers zich tussen de hulp- en de startlijn opstellen.
- De deelnemers dienen daar een stabiele houding aan te nemen
- Wanneer de starter "ready" roept, nemen de schaatsers hun starthouding aan
- Deze positie moet de schaatser vasthouden totdat het startschot is gelost. (Tussen 1 en 1,5 seconde)



Downstart

Valse start wordt gegeven:

- Wanneer iemand de startlijn aanraakt.
- Wanneer iemand opzettelijk traag is bij het innemen van de starthouding.
- En uiteraard wanneer iemand vertrekt voordat het startschot is gegeven.

Wanneer je te laat bij de start verschijnt, mag je niet meer starten en komt er DNS achter je naam te staan (did not start).

Natuurlijke gezondheidstip

Als schaatser is het belangrijk om topfit aan de start van belangrijke wedstrijden te komen.

Voel je een verkoudheid aankomen? Begin dan met het drinken van Tijmthee. Tijm wordt meestal in Italiaanse gerechten gebruikt, maar daarnaast wordt het al eeuwenlang als geneeskrachtig kruid voor de luchtwegen gebruikt. Tijm heeft antibacteriële, schimmelwerende en ontsmettende eigenschappen. Het lost slijm op, voert overtollig slijm af en vermindert hoesten. Daarnaast zit er ook veel ijzer en vitamine C in de blaadjes.

Bij buitenlandse supermarkten kun je gedroogd tijm kopen. Doe een desertlepel in een beker en giet daar kokend water over. Laat 10 minuten staan voordat je het zeeft en opdrinkt. Je kunt de plant ook in je tuin zetten, dan kun je er altijd vers gebruik van maken. Je hebt meerder soorten Tijmplanten. De sterkst werkende plant is bekend onder de Latijnse naam *Thymus vulgaris*.



Hier kan uw naam nog staan!

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

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