

# Nieuwsbrief Baanselectie

Alkmaar & Hoorn

januari 2017

## De Baanselectie 2016-2017

De Baanselectie Alkmaar en de Baanselectie Hoorn bestaan uit talentvolle jongens en meisjes in de leeftijdscategorie 15-19 jaar.

Deze twee selectieteams trainen vaak samen om hun krachten te bundelen.

### Trainers:

Lars Conijn (Hoorn), Lennard Frinking (Hoorn), René Wit (Alkmaar).



### Baanselectie Hoorn:

Verne Ros, Bram Kras, Rosa Bronsdijk, Raoul van Aken, Marieke Mulder, Berend Bervoets.

Meetrainende rijdsters: Linda Koomen, Maaïke Koomen.

### Baanselectie Alkmaar:

Fonteyn Branbergen, Lynn Dekker, Robin Groot, Sybrand Rosier, Paulien Verhaar, Suzanne Klous.

## Nieuwsbrief

Dit is de derde nieuwsbrief van het seizoen 2016-2017

In deze nieuwsbrief:

- Facebook / Website
- NK tickets
- Verslag trainingskamp Berlijn
- Gewestelijk succes
- Ouders van de baanselectie
- Aerodinamica



## Sponsors

### Woning & Bedrijven

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

Klussenbedrijf KJV  
Broek op Langedijk  
[www.klussenbedrijfjv.nl](http://www.klussenbedrijfjv.nl)

Freco Huis  
Schagen  
<http://frecohuis.nl>

Mebu Trappen  
Warmenhuizen  
<http://www.mebutrappen.nl>

Pronk Bouw  
Warmenhuizen  
<http://www.pronkbouw.nl>

Boersen Bliksembeveiliging  
Hippolytushoef  
<http://www.boersen.nl>

Loos betonvloeren  
Obdam [http://](http://www.loosbetonvloeren.nl)  
[www.loosbetonvloeren.nl](http://www.loosbetonvloeren.nl)

### Sport & Recreatie

Schaats & Skeelerspecialzaak Norg, Alkmaar  
[www.norgsport.nl/](http://www.norgsport.nl/)

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

Camping Waddenzee  
Westerland  
[www.camping-waddenzee.nl](http://www.camping-waddenzee.nl)

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

## Gezondheid

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

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

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

Octant Mondzorg  
Hielke de Boer, Hoorn  
[www.octantmondzorg.nl](http://www.octantmondzorg.nl)

Praktijk voor Osteopathie  
Westfrisia Oosterblokker  
[osteopathiewestfrisia.nl](http://osteopathiewestfrisia.nl)

Fysiotherapie Boon  
Assendelft  
[www.fysioboon.nl](http://www.fysioboon.nl)

Huisartsenpraktijk  
Slotervaart, J.P.H. Leijer  
Amsterdam  
<https://huisarts-slotervaart.praktijkinfo.nl/>

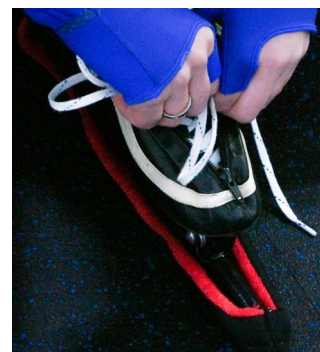
Tandartspraktijk  
Wiersema. Castricum  
[tandartswiersema.nl](http://tandartswiersema.nl)

Fysiotherapie  
Top Training, Volendam  
[www.sportcentrumtop-training.nl](http://www.sportcentrumtop-training.nl)

## Facebook / Website

De Baanselectie heeft een eigen facebookpagina waar regelmatig nieuwtjes en foto's worden geplaatst:  
<https://www.facebook.com/baanselectiealkmaarhoorn?fref=ts>

De websites van Alkmaar, respectievelijk Hoorn zijn:  
<http://schaatsselectiealkmaar.nl/index.php/baanselectie/>  
<http://langebaan.bchoorn.nl/>



## 5 NK tickets + 1 reserve !

Tijdens de Regiokampioenschappen in het weekend van 7 en 8 januari hebben de schaatsers hele goede resultaten neergezet. Vijf van de acht baanselectieleden die mee mochten doen hebben zich rechtstreeks weten te plaatsen voor het Nederlands Kampioenschap Allround Junioren. Dit zijn Paulien, Lynn, Robin, Raoul en Berend.

De laatste kans op een startbewijs voor het Nederlands Kampioenschap waren te verkrijgen in het weekend 21 en 22 januari bij de Landelijke Selectiewedstrijd. Suzanne heeft uitstekend gereden en mag daarom mee als reserve naar het NK. Sybrand kwam helaas ongelukkig ten val tijdens de 500 meter. Wegens een heupblessure heeft hij niet verder kunnen rijden. Marieke stond reserve, maar is helaas niet opgeroepen.

Het Nederlands Kampioenschap zal plaatsvinden op 3, 4 en 5 februari op de ijsbaan Thialf in Heereveen.

Het tijdschema is te vinden onder deze link:  
<http://www.schaatsen.nl/branded-content/kpn-nk-junioren-2017/programma/>



## Sponsors

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

### Administratief & Bank & Beheer

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

Adviesgroep Wieringen  
Hippolytushoef  
[www.agwr.nl](http://www.agwr.nl)

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

Partnion  
Bussum  
[www.partnion.com](http://www.partnion.com)

't Cijferkantoor  
Broek op Langedijk

C. Dekker Hypotheken & Verzekeringen  
Wormerveer  
[cees-dekker.nl](http://cees-dekker.nl)

### Voeding

Banketpartners B.V.  
Zwaag  
[www.banketpartners.nl](http://www.banketpartners.nl)

### Glastuinbouw

Royal Pride Holland  
Middenmeer  
[www.royalpride.nl](http://www.royalpride.nl)



## Berlijn 2016

Woensdag 21 december vertrokken wij 's morgens vroeg richting Berlijn. De autoreis ging goed. We zijn nog een keer langs de kant gezet door een douane auto in Duitsland. Waarschijnlijk wegens strenge controles door de aanslag in Berlijn twee dagen eerder. De aanslag die gelukkig geen probleem gaf voor ons trainingskamp. Tijdens de eerste dagen van het kamp werd de aanstichter gevonden in Milaan en zo konden wij de dag voor kerst toch veilig de stad in. Als echte ramptoeristen zijn wij (samen met de trainers) langs de kerstmarkt geweest waar de aanslag was geweest. Dit was heel indrukwekkend om te zien.

Het ijs van de schaatsbaan in Berlijn ligt er altijd perfect bij. Dat maakt het trainen heel fijn. In het begin was de Poolse ploeg er ook. Toen zij vertrokken hadden wij de baan regelmatig voor ons alleen. We trinden iedere dag twee keer. Meestal twee keer op het ijs en anders een keer op het ijs en een tacxtraining. Behalve met eerste kerstdag. De ijsbaan is dan dicht. Eerste kerstdag hebben we veel met het team gedaan. Natuurlijk 's ochtends ontbijten. Daarna hadden de jaarlijks terugkerende kerstquiz die gemaakt was door de trainers. Na de middag hebben we kerst gevierd met kadootjes en een rijm en 's avonds zijn we uit eten geweest bij een Italiaans restaurant.

Wij kregen die dag alleen het vervelende nieuws dat onze oma was overleden. Hiervoor zijn wij een paar dagen eerder terug gegaan om bij onze familie te zijn. De rest van het team heeft nog hard en goed kunnen trainen met vooral hele snelle rondes op de tempo trainingen. Dit bleek wel uit de oudejaarsdag wedstrijd waar weer een aantal pr's zijn gereden.

Maaike en Linda Koomen

## Gewestelijk succes

In het weekend van 14 en 15 januari deden Maaike en Linda mee aan de Gewestelijke Kampioenschappen voor Neo-senioren. Maaike werd 2e op de 1500 meter, 2e (ondanks val!) op de 3000 meter en 6e op de 500 meter. Linda werd 1e op de 3000 meter en 2e op de 1000 meter. Dus een heel mooi resultaat voor beiden!



## Sponsors

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

### Adviezen & Training

Inwerking  
Heerhugowaard  
[www.inwerking.com](http://www.inwerking.com)

Van Embden  
Consultants  
Abbekerk

Solar Nederland  
Alkmaar  
[www.solarnederland.nl](http://www.solarnederland.nl)

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

### Zaadbedrijf

Bejo Zaden B.V.  
Warmenhuizen  
[www.bejo.nl](http://www.bejo.nl)

### Uiterlijke verzorging

Kosmema  
Abbekerk  
[www.kosmema.nl](http://www.kosmema.nl)

### Witgoed

EP Klaver  
Obdam  
[www.epklaver.nl](http://www.epklaver.nl)

## Leven met een topsporter

Het leven van de selectieleden heeft ook een impact op het leven van de ouders en broers of zussen. Ze trainen bijna elke dag en de meesten hebben nog geen rijbewijs. Op de vraag hoe het is om te leven met een topsporter in huis, kregen we de volgende antwoorden:

- Een mooie sport om naar te kijken;
- Trots dat je kind mee mag doen;
- Ouders zijn eigenlijk ook met topsport bezig vanwege alles wat er geregeld moet worden;
- Regelmatig vrij vragen aan school én de werkgever;
- Zo veel mogelijk gezond eten én al voor de training klaar hebben staan;
- Veel wasgoed. Schaatspakken met de hand wassen;
- Vaak rijden, brengen, halen, wachten én geduld hebben;
- Meerdere ouders zijn overigens gaan sporten tijdens de wachttijd!
- Je goed kleden tegen de kou, snowboots in september al uit de kast;
- Actieve tieners die met elkaar meeleven en leren omgaan met vreugde én teleurstellingen;
- Veel onderweg zijn met je kind en daarom leuke gesprekken;
- Goed opletten op verkeersborden... en als je er één mist... balen vanwege de bekeuring;
- Kerstmis op een ander tijdstip vieren, want dat vieren ze altijd samen in Berlijn;
- Vasthouden aan bepaalde tradities bij belangrijke wedstrijden;
- Creatief zijn om alles om te kunnen gooien;
- Leuke contacten met de andere ouders, samen koffiedrinken, appen. Veel ouders werken overigens in de zaadbranche. *Je vraagt je soms af of ze hun eigen zaad ook geselecteerd hebben op schaatstalent..*
- Sommige ouders maken leuke filmpjes over de trainingen of wedstrijden. De vader van Fonteijn heeft een mooie app voor het maken van filmpjes ontwikkeld en de moeder van Robin is een fanatieke gebruiker. Ze spoort de rest ook aan om mee te doen;
- Een paar ouders zijn gaan fotograferen en maken prachtige foto's. Echt knap, want het valt niet mee om onze hardrijders goed scherp vast te leggen. Andrea en Chantal, top!
- Het leren ontcijferen van procedures, óf aan de moeder van Rael vragen;
- Een woonkamer die vol staat met tassen, een fiets en een taxi;
- Schaatsen slijpen;
- Pijntjes wegmasseren zo goed en kwaad als het lukt;
- Maar vooral GENIETEN van je kind!

En dat laatste wilden de ouders wel graag met HOOFDLETTERS benadrukt hebben!



### Enthousiaste ouders langs de baan:

Chantal (moeder van Lynn)  
Hedi (moeder van Robin)  
Mariëtte (moeder van Raoul)

## Sponsors

### Vervoer

RLWheels  
Hippolytushoef  
[www.rlwheels.nl](http://www.rlwheels.nl)

Teeling Fietstechniek  
Castricum  
[www.fietstechniker.nl](http://www.fietstechniker.nl)

### Persoonlijke sponsors

Opa en Oma Looze

Martin Bervoets  
Bergen

Eric van Bergen  
Roosendaal

E. Gianotten  
Castricum

Marjan Verhaar  
Wageningen

Karin Bachmann  
Castricum

Pieter Emeis  
Amsterdam

Familie Meeuwse  
Rotterdam

Florrie van der Kamp  
Amsterdam

Annelies van der  
Heijden, Amsterdam

Opa en oma Dekker

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

#### Fotografie:

Chantal Dekker  
Andrea Bleeker



## Aerodynamica

Vroeger werden schaatswedstrijden in winterkleding en muts gereden. Dat veranderde in 1974, na het intreden van het eerste schaatspak. De bedenker van het pak was Franz Krienbühl, een Zwitser.

Binnen een aantal jaren was de hele schaatstop overgestapt naar het aerodynamische ‘Krienbühl-pak’. Het schaatspak is daarna op vele manieren veranderd en verbeterd. Het lycra-pak, de aerodynamische strips en de materiaalkeuze zijn belangrijke innovaties.

Het lycra-pak is het meest gebruikte pak, dit komt door de duurzaamheid en de pasvorm. De aerodynamische strip is een Nederlandse uitvinding. De strips zorgen ervoor dat de luchtstroming rond het pak verbeterd.

Tegenwoordig bestaat een schaatspak uit veel verschillende materialen. Zo worden er verschillende textiel soorten toegepast die in de windtunnel getest zijn op luchtweerstand. Daarnaast zijn de beste schaatspakken op maat gemaakt. Dat garandeert het hoogste rendement van de aerodynamische aanpassingen. Daarbij is het belangrijk dat het pak strakker zit dan gewenst. Dit helpt de schaatser om tijdens de race de perfecte schaatshouding aan te kunnen houden.

Een goede schaatshouding is niet alleen belangrijk omdat het de aerodynamica bevordert, het is ook belangrijk omdat het de meest effectieve slag mogelijk maakt.

Het gaat niet altijd goed met schaatspakken. Dat ondervonden de Amerikaanse schaatsers op de Olympische spelen in Sotsji. Hun pakken zouden de snelste ooit gemaakt zijn, maar het tegendeel bleek waar te zijn.

Een verkeerd geplaatst ventilatie gat op de rug zorgde ervoor dat het pak tijdens het rijden opblies. De Amerikanen zijn halverwege de Spelen overgestapt op hun oude pak.

*Sybrand*



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