

# Nieuwsbrief Baanselectie

Alkmaar & Hoorn

november 2016



## 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)

### Schaatsers Hoorn:

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

### Schaatsers Alkmaar:

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

### Meetrainende rijdsters:

Maaïke Koomen, Linda Koomen.

## Nieuwsbrief

Dit is de eerste nieuwsbrief van het seizoen 2016-2017

In deze nieuwsbrief:

- Sponsors van de baanselectie
- Facebook, website
- Nieuw Seizoen
- Voorstellen
- Krachtraining
- Recept Sportdrink

## 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://www.loosbetonvloeren.nl>

Netbewoond, Westzaan  
[www.netbewoond.nl](http://www.netbewoond.nl)

Knipping, Zwaagdijk  
[www.knipping.nl](http://www.knipping.nl)

Punt systeembouw  
Heerhugowaard  
[www.puntsysteembouw.nl/](http://www.puntsysteembouw.nl/)

### Sport & Recreatie

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

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

## Sponsors

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

### Gezondheid

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

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

### Optiek

Michael Nobbe Optiek  
Zwaagdijk-Oost  
[michaelnobbeoptiek.nl/](http://michaelnobbeoptiek.nl/)

## Sponsors

Wij zijn heel blij dat we in deze nieuwsbrief vele sponsors kunnen vermelden. Wij willen ze hierbij hartelijk danken voor hun steun! Neemt u gerust een kijkje op hun website.

## Facebook

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

## Website

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



## Nieuw seizoen

De ijsbaan is nu ruim een maand open en we zijn met z'n allen weer hard aan het trainen. Ons doel is dat onze persoonlijke records gaan sneuvelen en dat we weer met meerdere schaatsers het Nederlands Kampioenschap kunnen bereiken. De selectiewedstrijden hiervoor gaan binnenkort van start. We hebben inmiddels twee trainingskampen achter de rug. In augustus zijn we met de twee teams samen een weekend naar Leeuwarden gegaan om daar op de ijsbaan te trainen, want de andere ijsbanen waren toen nog niet open.

Een verslag hiervan, geschreven door Marieke, is te lezen op onze facebookpagina "Baanselectie Alkmaar en Baanselectie Hoorn". Afgelopen herfstvakantie zijn we met z'n allen naar Erfurt in Oost-Duitsland gegaan. Daar hebben we veel getraind, maar er was ook ruimte voor gezelligheid en teambuilding, want dat is ook erg belangrijk!



## 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)

Slagerij Ruiters  
Wervershoof  
[www.ruiters.keurslager.nl](http://www.ruiters.keurslager.nl)

### Glastuinbouw

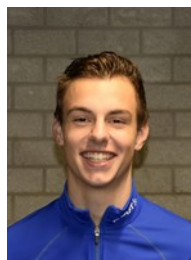
Royal Pride Holland  
Middenmeer  
[www.royalpride.nl](http://www.royalpride.nl)

We hebben enkele nieuwe schaatsers bij het team en daarom willen wij graag iedereen in deze eerste nieuwsbrief aan u voorstellen.

## Baanselectie Hoorn



Rosa Bronsdijk  
Edam  
16 jaar  
Junior B1



Raoul van Aken  
Obdam  
16 jaar  
Junior B1



Marieke Mulder  
Hippolytushoef  
17 jaar  
Junior B2



Berend Bervoets  
Hoorn,  
18 jaar  
Junior A1



Verne Ros  
Abbekerk  
16 jaar  
Junior B2



Bram Kras  
Hoorn  
16 jaar  
Junior B1

## Meetrainende rijdsters



Linda Koomen  
Zwaagdijk  
22 jaar  
Neo-senior



Maaike Koomen  
Zwaagdijk  
22 jaar  
Neo-senior

## 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)

Enza Zaden  
Enkhuizen  
[www.enzazaden.nl](http://www.enzazaden.nl)

### Uiterlijke verzorging

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

### Witgoed

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

### Automatisering

Miegroup  
Zwaagdijk-Oost  
[www.miegroup.nl](http://www.miegroup.nl)

## Baanselectie Alkmaar



Lynn Dekker  
Warmenhuizen  
17 jaar  
Junior A1



Fonteyn Branbergen  
Heiloo  
15 jaar  
Junior B1



Robin Groot  
Broek op Langedijk  
16 jaar  
Junior B1



Sybrand Rosier  
Heiloo  
17 jaar  
Junior A1



Suzanne Klous  
Assendelft  
18 jaar  
Junior A1

### In de lappenmand

Tijdens de training is Suzanne onlangs ongelukkig gevallen en heeft ze een flinke snijwond opgelopen. Wij wensen haar beterschap en hopen dat ze spoedig weer hersteld is!



Paulien Verhaar  
Castricum  
17 jaar  
Junior B2

## Trainers



René Wit  
Trainer Alkmaar



Lars Conijn  
Trainer Hoorn



Lennard Frinking  
Trainer Hoorn

## Sponsors

### Vervoer

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

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

Chips Away  
Oosterblokker  
[www.chipsaway.nl](http://www.chipsaway.nl)

### Persoonlijke sponsors

Eric van Bergen  
Roosendaal

E. Gianotten  
Castricum

Marjan Verhaar  
Wageningen

Karin Bachmann  
Castricum

Pieter Emeis  
Amsterdam

Familie Meeuwsen  
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.



## Krachttreinen

Ik ben Verne Ros, 16 jaar oud en dit is mijn eerste jaar in de Baanselectie van Hoorn. De grootste verandering ten opzichte van vorig jaar is toch echt wel het krachttreinen. Dit seizoen doe ik voor het eerst aan krachttreinen, wat voor ons twee keer in de week op de planning staat in de sportschool van Victorie Plaza, Alkmaar. Hierbij werken wij vooral aan de kracht in onze benen en de romp, gezamenlijk en in tweetallen.

Het was eerst even wennen natuurlijk, maar gelukkig merk ik dat ik er meer kracht door krijg. Hopelijk kan ik deze kracht goed om zetten in snelheid op het ijs!



## Sportdrink

Maak je eigen sportdrink met versterkende kruiden!

Nodig:

2 appels in stukken met schil en klokhuis

Een stuk gemberwortel van ongeveer 4 centimeter

3 Laurierbladeren

3 Eetlepels totaal van venkelzaad, jeneverbessen en/of pimentbessen kaneelstokje

Doe alles in een pan met 2 liter water. Breng het aan de kook en laat het ongeveer 10 minuten zacht doorkoken. Laat het afkoelen. Zeef de kruiden uit het sap en bewaar het 2 tot 3 dagen in een glazen fles in de koelkast.

**LET OP:** Buiten de koelkast en in plastic (bidon) kan het sap gaan gisten omdat er geen suiker of andere bewaarmiddelen aan zijn toegevoegd.

Daarom is het raadzaam een paar keer per dag een glas van het sap thuis te drinken om je lichaam een energieboost te geven en je lijf met de in het drankje aanwezige vitaminen en mineralen te versterken!

Meer recepten op de facebookpagina "Natuurlijk Drinken".

Voor vragen, bijdragen of opmerkingen over deze nieuwsbrief kunt u een emailbericht sturen naar:  
[andreadleeker@quicknet.nl](mailto:andreadleeker@quicknet.nl)