

C- Selectie Hoorn

Nieuwsbrief oktober 2016

Het schaatsseizoen is begonnen!

De eerste wedstrijden zijn verreden op schaatsbaan de Westfries. Waarbij diverse PR-en zijn verreden.

Afgelopen zomerseizoen is er keihard vijf keer in de week getraind om fit en goed voorbereid aan het schaatsseizoen te kunnen beginnen.

Twee keer heeft de selectie een trainingsdag gehad waarbij er ook een tijdrit werd verreden.

In oktober is de gehele C-selectie in Erfurt op trainingskamp geweest onder bezielende begeleiding van Thea en Bas.

In twee bussen (één van familie Schouten en één van Peeters Bedrijfswagens) is de hele groep zondagochtend bij dag en dauw op 14 oktober vertrokken om zondag 23 oktober weer huiswaarts te keren.

Vol enthousiasme en met een goed spirit hebben ze daar ontzettend hard getraind en gewerkt aan hun techniek.

In deze nieuwsbrief kunt u het verslag lezen.

Wilt u een keer een training bijwonen op de Westfries?

Neem dan contact op met Thea Bervoets:

Graag stellen wij de C-selectie in deze nieuwsbrief aan u voor.

Iedere nieuwsbrief worden er een paar rijders uitgelicht waarmee u nader kennis kunt maken.

Natuurlijk worden de verreden prestaties gemeld.

Als laatste houden wij u op de hoogte van de komende wedstrijden.

Mocht u een wedstrijd willen bezoeken? Dat kan altijd. Hier zijn geen kosten aan verbonden.

U bent van harte welkom.

Veel leesplezier namens de C-selectie Hoorn.

- Even voorstellen
- Trainingsdagen
- Trainingskamp Erfurt
- Prestaties
- Twee rijders uitgelicht
- Wedstrijd data



C- Selectie Hoorn

Even voorstellen...



**...wensst u fijne feestdagen
en een gezellig, gezond en sportief 2017
toe!**

Thea en Bas ontzettend bedankt voor alles.

C- Selectie Hoorn

Trainingsdag 2

Ook de 2e trainingsdag zit er alweer op. Afgelopen zaterdag konden we genieten van een prachtige nazomerdag. We begonnen weer met de fietstijdritten en dat de weersomstandigheden ideaal waren, was te merken aan de fors aangescherpte tijden! Iedereen reed een flink stuk van de vorige tijd af (soms wel een minuut), op een paar pechvogels na.

Ivo was niet fit en moest helaas zijn rit vroegtijdig staken. Ramona moest vol in de remmen en wachten op een trekker met aanhanger. Ook Bente wilde haar tijd aanscherpen maar mocht helaas niet volle bak gaan omdat ze nog herstellende is van een griep.

Maar de pret was er niet minder om en er werd gewoon goed, hard en vooral met plezier getraind! In Medemblik namen we even wat rust en speelden we het spel "30 seconds" terwijl de hulpouders een heerlijke lunch klaarmaakten.

Nadat onze hongerige magen gevuld waren, kregen we een interessante presentatie van fysiotherapeut en bewegingswetenschapper Sander Dop. Hij vertelde o.a. over blessures en belastbaarheid. Iedereen zat met open mond te luisteren, behalve Sander Bakker want bij het onderwerp "taping" werd zijn mond tijdelijk even ingetaped door Annemarie :) Daarna werd de training hervat op de skeelerbaan van Radboud.

Met gerichte aanwijzingen van Bas werd er heel serieus getraind en deed iedereen zijn uiterste best om met de persoonlijke verbeterpunten meer uit zijn/haar techniek te halen. We zijn klaar om het ijs op te gaan en hebben er heel veel zin in!



C- Selectie Hoorn

Trainingsdag 1



De eerste trainingsdag!

Zaterdag 2-7-2016 heeft iedereen ontzettend zijn best gedaan en zijn we de dag begonnen met de fietstijdrit over 10 km.

Ondanks de stevige wind werden er Verrassend snelle tijden gereden en is iedereen tot het uiterste gegaan.

Na een goed verzorgde lunch werd de dag vervolgd met een intensieve bootcamp onder deskundige leiding van Colin Meijners van Sportcentrum Hoorn.

Al met al een pittige dag waarin we goed hebben getraind maar ook heel veel lol met elkaar gehad hebben!



C- Selectie Hoorn

Prestaties

Zaterdag 27 augustus hebben onze skeeleraars een succesvol seizoen afgesloten tijdens het Nederlands Kampioenschap (weg) in Medemblik.

Ramona wist hier de titel 'Nederlands Kampioen' op de 5km puntenkoers op haar naam te schrijven, gevolgd door Evelien die heel knap het zilver pakte op dit langeafstands onderdeel. Bente werd 9e en wist zich met een 8e plek op de One Lap ook ruim binnen de top 10 te klasseren.

Ook de jongens reden als 'eerstejaars' een goed NK met een 10e plaats voor Ivo op de One Lap. Daan eindigde op een goede 14e plaats tijdens de zware puntenkoers in dit sterk bezette deelnemersveld.

Leuke verrassing was dat Thea nog even een kijkje kwam nemen! 's Avonds werd afgesloten met de altijd spannende 1-uurs aflossingsrace waarbij we ook een sterk optreden van Fleur zagen met vele snelle ronden over het nieuwe asfalt van Medemblik.



TERPSTRA TUINEN
ONTWERPSTUDIO / HOVENIERSBEDRIJF

PIPELIFE

Westenberg, Heijnen & Maruanaya
Advocaten

slaapkennerTM
THEO BOT

Dorpsstraat 162, Zwaag | telefoon 0229 23 72 28 | www.theobot.nl

BRANDSEN
Schoen & Sleutel Service

REPARATIE & ONDERHOUD
FIAT

AUTOBEDRIJF
C. VAN DER MAAT

C- Selectie Hoorn

Even voorstellen

Even voorstellen...

Ramona Westerhuis

Hallo, ik ben Ramona Westerhuis, 14 jaar en woon in Blokker, samen met mijn ouders en zusje Senna. Ik zit in 3 VWO (gymnasium tweetalig) van het Werenfridus in Hoorn. Mijn hobby's zijn schaatsen, inline-skaten en piano spelen.

Op mijn zesde ben ik begonnen met schaatsen bij IJclub Hoorn en het jaar erna ben ik overgestapt naar STG Hoorn. Dit seizoen schaats ik voor het eerst bij de C-selectie waar ik het erg naar mijn zin heb. In mijn overige vrije tijd doe ik graag leuke dingen met vriendinnen en speel ik graag piano.

Mijn doel voor dit schaatsseizoen wil ik niet zozeer stellen in bepaalde tijden of kwalificaties maar vooral in het verbeteren van mijn langebaantechniek. Van nature ligt het marathonschaatsen mij net iets meer want de tactiek en het rijden in een peloton met de vele tempowisselingen en langere afstanden, gaan mij makkelijker af dan de langebaanwedstrijden. Toch mocht ik twee jaar geleden meedoen met de Vikingrace en heb ik inmiddels al veel leuke toernooien mogen schaatsen.

In februari ben ik Nederlands Kampioen Marathonschaatsen geworden en in augustus van dit jaar werd ik als eerstejaars Nederlands Kampioen Inline-skaten op de 5km Puntenkoers. Bij de Europa Cup van Mechelen won ik goud op de lange afstanden. Ook ben ik afgelopen seizoen toegevoegd aan de Nederlandse selectie Inline-skaten waar ik veel geleerd heb.

Ik verwacht dat ik bij de C-selectie ook heel veel kan leren en ik zie het als een mooie en serieuze uitdaging om mij ook in het langebaanschaatsen beter te ontwikkelen. Ik vind het super dat het onderdeel Mass Start steeds meer aandacht krijgt en daar zie ik voor mijzelf ook nog leuke uitdagingen!



C- Selectie Hoorn

Even voorstellen

Even voorstellen...

Sander Bakker (13). Ik ben één van de twee leden van STG Hoorn die dit seizoen in de C-selectie rondrijdt.

Schaatsen en skeeleren is altijd mijn enig sport geweest. Het begon al toen ik vijf jaar oud was. Eigenlijk moest je zes jaar zijn, om te kunnen schaatsen, maar gelukkig wist mijn vader er nog een jaar af te praten! Zo kon ik toch alvast op schaatsen gaan.

Op Easy gliders ging het helemaal niet, tot ik de eerste keer op combinoren mocht rijden, schaatste ik zo weg.

Twee jaar terug kreeg ik plotseling een slijmbeursontsteking in mijn rechterknie. Daardoor kon ik helemaal niet meer sporten. Voor mijn blessure ging het schaatsen gewoon lekker voor mijn plezier. Toen ik eindelijk hersteld was, ging ik ineens heel hard schaatsen! Ik haalde in februari zonder het te weten mijn IJsfaciliteiten. Ik was er eigenlijk helemaal niet mee bezig, totdat Ramona mij erop aansprak. Daarna werd ik ook uitgenodigd voor de C-selectie.

Deze zomer heb ik voor het eerst niet geskeelerd voor wedstrijden. Dat was heel erg wennen. Vijf keer per week trainen: twee keer fietsen, twee keer skeelertraining en één keer hardlopen. Tevens kende ik niet iedereen van de groep. Alle tweedejaars in de selectie kende ik nog niet. Dat vond ik best spannend. Nu heb ik dat niet meer natuurlijk. Wij zijn in oktober op trainingskamp geweest naar Erfurt en dat was erg leuk. We trainden 2 of 3 keer per dag tot het moment dat je zoveel spierpijn hebt, dat je het niet meer merkt. Het niveau ligt dicht bij elkaar, dat maakt het trainen zo ontzettend leuk.

Ik ben meer een sprinter. Nu Bram net een clubrecord gereden heeft, kijk ik daar toch ook wel een beetje naar.

Verder doe ik het VMBO kader op de SG Newton in Hoorn en woon ik in Zwaag bij mijn vader voor een deel en in Enkhuizen bij mijn moeder.

Tijdens de gewestelijke wedstrijd in december ben ik 18^e geworden, waardoor ik naar Tilburg mag in januari. Spannend hoor.



C- Selectie Hoorn

Trainingskamp Erfurt

In oktober is de C-selectie teruggekomen van een geslaagde trainingsweek in Erfurt.

We hebben goed getraind maar vooral ook een hele gezellige week samen gehad. De laatste zaterdag reden we nog een afsluitende wedstrijd waar een 500 en 1500 meter op het programma stonden.

Er werden mooie tijden neergezet met veel pr's!



C- Selectie Hoorn

wedstrijdkalender

[http://langebaan.bchoorn.nl/index.php/
kalender](http://langebaan.bchoorn.nl/index.php/kalender)

**C-selectie Hoorn wenst u fijne
feestdagen
en een gezellig, gezond en sportief
2017 toe!**

C- Selectie Hoorn

Bedankt haar sponsors

ENZA ZADEN



PEETERS
BEDRIJFSWAGENS



FUNMAXX
WATERSPORTS

Evy

ADMINISTRATIEKANTOOR

Bervoets



PIPELIFE



slaapkenner™
THEO BOT

Dorpsstraat 162, Zwaag | telefoon 0229 23 72 28 | www.theobot.nl



BRANDSEN
Schoen & Sleutel Service



TERPSTRA TUINEN

ONTWERPSTUDIO / HOVENIERSBEDRIJF



REPARATIE &
ONDERHOUD
FIAT



AUTOBEDRIJF
C. VAN DER MAAT

— Westenbergh, Heijnen & Maruanaya —

Advocaten