

# Nieuwsbrief Baanselectie

Alkmaar & Hoorn

december 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).



### 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 tweede nieuwsbrief van het seizoen 2016-2017

In deze nieuwsbrief:

- Facebook / Website
- Nederlands Kampioenschap Sprint en 3 en 5 KM
- Gewestelijke Kampioenschappen
- Optrappen na tegenslag
- Baanrecord Robin
- Interview met voormalig Elf-stedenrijder Tino Dekker, vader van Lynn



## 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 & Skeelerspecial-  
zaak 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  
[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)

## 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/>

## NK Sprint, 3 en 5 KM

Op zaterdag 3 en op zondag 4 December reden Raoul, Paulien, Berend, Lynn en ik (Robin) het NK in Enschede. Op zaterdag reden Raoul, Paulien en ik bij de junioren B de eerste dag van het NK Sprint, 500 en 1000 meter. Eerst even het ijs gevoeld en daarna moesten we al starten voor de eerste 500 meter.

Na 2 afstanden stond Paulien als 7<sup>de</sup> in het tussenklassement en Raoul als 13<sup>de</sup>. Ik had jammer genoeg de 2<sup>de</sup> valse start gemaakt op de 500m en kreeg hierdoor een DQ. Dit was even balen maar mezelf wel herpakt op de 1000 meter en een 6<sup>de</sup> tijd neergezet. In de avond moesten Lynn en Berend een 3KM. De rest en ik waren al naar het hotel en moedigden de toppers aan via de livestream. Lynn beëindigden met een mooie tijd op de 10<sup>de</sup> plek en Berend na een goede race op de 9<sup>de</sup> plek. Hierdoor hadden ze zich ook nog eens geplaatst voor de 5KM de volgende dag ook in Enschede.

Dag 2 van het NK begon met een wedstrijdvoorbereiding, eerst even op de fiets en daarna nog even naar buiten geweest om oefeningen te doen.

En toen begon de tweede dag:

De 500m ging niet heel top bij mij, maar wel een 5<sup>de</sup> tijd neergezet! Dit was tevens ook me laatste afstand van het NK. Ik mocht door mijn DQ geen 2<sup>e</sup> 1000 meter meer rijden. Paulien en Raoul mochten dit wel en na 2 afstanden stonden zij uiteindelijk op de 7<sup>de</sup> en 15<sup>de</sup> plaats in het eindklassement. Heel goed! Later die dag reden Berend en Lynn een 5 km. Zij werden 8<sup>ste</sup> en 10<sup>de</sup> in het eindklassement! Het was een heel leuk en gezellig weekend, bedankt allemaal!!  
Groetjes Robin

## Gewestelijk Kampioenschap allround

Tijdens de Gewestelijke Kampioenschappen in het weekend van 17 en 18 december hebben Lynn, Suzanne, Sybrand, Berend, Raoul, Robin, Paulien en Marieke zich rechtstreeks geplaatst voor de Regiokampioenschappen.

Voor Bram en Rosa is het nog even afwachten en helaas had Verne een DQ.

De Regiokampioenschappen zullen plaatsvinden in het weekend van 6 en 7 januari.

Daarna volgt er nog één kwalificatiewedstrijd in het weekend van 21 en 22 januari en dan wordt definitief bekend wie zich heeft geplaatst voor het Nederlands Kampioenschap allround.

We houden u op de hoogte!

## Podium voor Lynn

Lynn was de snelste dame in het eindklassement bij de A-junioren en mag zich daardoor Gewestelijke Kampioen noemen!



## 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)

## Opkrabbelen na tegenslag

**Topsport en tegenslag. Het hoort bij elkaar. Niemand lijkt eraan te ontkomen. Ook in de baanselectie Alkmaar-Hoorn was er in de afgelopen periode tegenslag. Wat opvalt is dat ze niet bij de pakken neer gaan zitten. Optimisme lijkt dus ook bij topsport te horen. Suzanne en Sybrand vertellen erover.**



### Scheen, vallen, enkel en pion

In de afgelopen weken viel Sybrand tijdens een kwalificatiewedstrijd voor het NK sprint, en verstuikte daarna ook nog zijn enkel. Paulien schaatste tijdens dezelfde wedstrijd tegen een pion en werd gediskwalificeerd. En tijdens een training kreeg Suzanne een schaats in haar scheen.

Suzanne vertelt uitgebreid over wat er 5 weken geleden gebeurde:

'Tijdens een training viel mijn teamgenoot voor mij. Ik raakte uit balans en we vielen samen in de kussens. Er zat een grote snee in mijn scheen. Voordat ik het wist lag ik op een brancard en de ijsmeesters verbonden mijn scheen. Iedereen vertelde mij dat het goedkwam, waardoor mijn ogen zich met tranen vulde. Ik voelde mijn wond niet, maar iedereen was gewoon zo lief voor mij. De ijsmeesters stuurden ons naar het ziekenhuis. Daar bleek de wond dieper dan verwacht. Uiteindelijk vertelde ze mij dat de spieren en pezen alleen wat beschadigd waren en dat ik minstens een week niks mocht doen. (Dat lijkt mee te vallen, maar als je gewend bent zo vaak te trainen is een week echt heel lang!) Er waren 11 hechtingen nodig om de wond te sluiten.

Inmiddels zijn we weer een aantal weken verder en gaat het steeds beter. Omdat de dokter mij die 1 week rust had verteld, kreeg ik hoop om snel weer op het niveau terug te komen. Helaas was dit niet het geval. De eerste week dat ik weer schaatste ging niet zoals ik hoopte. Ik kwam moeizaam op gang en de hoek van 90 graden was ver te zoeken. Gelukkig gaat het elke week een stukje beter. De schade is groter dan iedereen verwacht had, maar gelukkig kan ik nog steeds mijn passie uitoefenen.

Nog even een bedankje aan mijn team en omstanders die met mij mee hebben geleefd de afgelopen weken! Ik waardeer jullie steun en positiviteit enorm!!'

### Hopen op een aanwijsplek

Tegenslag bij kwalificatiewedstrijden betekent niet altijd dat je kans verkeken is.

Soms krijg je een aanwijsplek. Het hangt onder andere af van hoe je verder gepresteerd hebt.

Paulien kreeg de aanwijsplek, maar Sybrand kreeg hem helaas niet. Hij vertelt over hoe hij ermee omging: 'Mijn hoofd redelijk koel gehouden en gehoopt op een aanwijsplek om op die manier alsnog aan de start te komen staan. Helaas is dat niet gebeurd.'

### Knop om

Het valt op dat zowel Sybrand als Suzanne er goed mee kunnen omgaan en dat je dat in de loop van de tijd ook beter leert. Suzanne: 'Aan het begin was ik erg positief en ging alles "goed". Doordat het wat minder ging met de eerste paar keer schaatsen werd dat iets minder en werd ik realistischer.

Ik luister nu goed naar wat ik voel en weet wanneer iets wel of niet verantwoord is. Met teleurstellingen leer je snel omgaan. Op een gegeven moment moet de knop om. Het is gebeurd en ik kan er niks meer aan veranderen. De trainers zeggen ook altijd: "Je mag even balen, maar morgen beginnen we weer opnieuw." Ook leer je veel van teleurstellingen. Je hebt ze soms nodig om sterker te worden en je leert veel over jezelf.'



Marjon Lindeboom

## 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

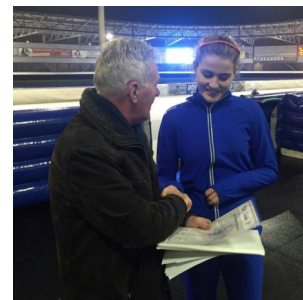
Kosmema  
Abbekerk  
[www.kosmema.nl](http://www.kosmema.nl)

### Witgoed

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

### Baanrecord Robin

Robin heeft op zaterdag 10 december een baanrecord gereden bij de B-junioren op de 300 meter in Alkmaar in een tijd van 26.56 seconde.



### Kerst

De Baanselectie vertrekt op 21 december naar Berlijn voor een trainingsweek. Hier gaan wij de puntjes op de "i" zetten richting de NK Allround cyclus, het tweede deel van het seizoen. En wij gaan daar samen de Kerstdagen vieren. Hierbij willen wij jullie ook alvast fijne Kerstdagen toewensen!

### De vader van ...

#### Lynn

Lynn rijdt dit jaar voor het eerst mee met de Baanselectie als A-junior en heeft zich meteen geplaatst voor het Nederlands Kampioenschap 3 en 5 kilometer. Waar komt Lynn ineens vandaan?

We horen van haar moeder dat ze als kind graag op paardrijles wilde, maar haar moeder bleek allergisch. Haar vader gaf destijds jeugdschaatslessen en die nam haar toen maar mee. Tot vorig jaar heeft hij zijn dochter getraind en we komen er achter dat hij geen onbekende is in de schaatswereld. Bij het wachten op hun kinderen vragen de andere ouders van de schaatsers de vader van Lynn het hemd van het lijf.

Zeventien jaar was Tino Dekker toen hij besloot om schaatslessen te nemen op de ijsbaan in Alkmaar. 's Winters ging hij vaak met zijn vader schaatsen op natuurijs en hij vond het de hoogste tijd worden om het schaatsen beter onder de knie te krijgen.

Vanaf zijn 20<sup>e</sup> schaatste hij vier jaar lang bij de B-rijders van de marathon om daarna te stoppen met het schaatsen. Maar het schaatsen bleef hem trekken. Een jaar later maakte hij zijn rentree en wat voor één. Naast zijn 40-urige werkweek bij Bejo Zaden trainde hij bijna dagelijks en dat ging zo goed dat hij op zijn 25<sup>e</sup> naar A-rijders promoveerde.

Vervolg op pagina 5



## Sponsors

### Vervoer

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

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

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

### Persoonlijke sponsors

Martin Bervoets  
Bergen

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.

Vervolg van pagina 4

Daar heeft hij de mooiste dingen meegemaakt. Hij schopte het in 1998 tot Gewestelijk Kampioen, was bijna wekelijks te zien op de televisie en schaatste bij -24 graden in Finland. Maar de aller- allermooiste ervaring was toch wel de Elfstedentocht in 1997.

Destijds was hij zelf benaderd door de eigenaar van Ratex, een technisch tekenbureau. Deze wilde hem graag sponsoren en hij had een neef in Leeuwarden waar Tino wel mocht slapen. Hij kreeg meteen de beste slaapplek, want de neef en zijn vrouw gingen wel een nacht op de bank slapen. Een goede voorbereiding was belangrijk. Toch was het spannend of Tino wel kon rijden. Hij besloot de ijzers van zijn schaatsen om te wisselen en kreeg het wel erg benauwd toen het na 1,5 uur nog niet gelukt was. Maar de sponsor wist nog ergens in Friesland een boutje te regelen en bleef er toch nog tijd over om het begin van de route te verkennen, want de eerste uren op de schaats waren in het donker.

Om drie uur 's nachts stond er een grote pan macaroni klaar en om 4 uur moest hij paraat staan in "de kooi". Team Dasia zou zijn eten onderweg verzorgen, maar voor de zekerheid nam hij zelf nog wat eten mee. Dat raakte hij echter al snel kwijt want na ongeveer 3 kilometer kwam hij in het donker ten val. Gelukkig geen blessures, maar het eten was nergens meer te vinden.

Zonder gevolgen van de val reed hij verder. Nog nooit eerder had Tino 200 kilometer en in het donker gereden. Maar het publiek zorgde ervoor dat hij de "man met de hamer" niet is tegengekomen.

Kippenvel kreeg hij van de vele mensen die hem toejuichten.

Tino zat niet in de kopgroep, maar schaatste op ongeveer een half uur achterstand in een groep van 12. Hij was geen sprinter en wist dat hij het van deze mannen zou verliezen als het tot een sprint zou komen. Daarom ging hij er 10 km voor de finish er in zijn eentje vandoor waar een mooie 32<sup>ste</sup> plaats zijn deel was.

De plek maakte voor hem eigenlijk niet uit. Zijn vader had een Elfstedenkruisje in 1986 behaald en dat was ook zijn doel.

Inmiddels is Tino getrouwd met Chantal en vader van Lynn en Youri. Hij werkt nog steeds 40 uur per week bij Bejo Zaden. Hij geeft 1x per week schaatstraining bij STG SIS. Af en toe springt hij op de racefiets of mountainbike, maar verder is hij nu vooral langs de ijsbaan te vinden; wachtend op zijn dochter Lynn die net zo geniet van het schaatsen zoals haar vader én haar opa altijd hebben gedaan.



Drie schaatsgeneraties Dekker:  
Tino, Lynn en Piet

*Andrea Bleeker*

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