

Baanselectie Hoorn

NIEUWSBRIEF OKTOBER 2017

Leuk dat u even de tijd heeft genomen om deze nieuwsbrief in te kijken. Langs deze weg houden wij u graag op de hoogte van de vorderingen dit seizoen bij de Baanselectie Hoorn.

Yes, we staan weer op het ijs! Na maanden lange voorbereiding deze zomer is ons winterseizoen namelijk langzaam alweer aan het beginnen. De voorbereidingen die wij in de zomer doen is de basis die wij in het schaatsseizoen nodig hebben (hierover later in de nieuwsbrief meer) Op deze manier bereiden wij ons iedere dag weer voor op het winterseizoen. Dit alles doen we onder leiding van onze trainer(s) Lars Conijn, geassisteerd door Marten Horstman en vanaf volgende week zal ook René Wit zich hierbij aansluiten.

Een aantal van ons namen daarnaast ook deel aan skeeler wedstrijden. Fleur Schouten en Bas Meijer reden dan ook bijna elk weekend een skeelerwedstrijd. Denk daarbij aan Europacups, NK's en landelijke baan competities.

Ook zijn wij in het weekend van 15 t/m 17 september op trainingsweekend geweest naar het zomerijs in Leeuwarden, daar later meer over. 8 oktober staat onze 1^e wedstrijd alweer op de planning. Bovendien staat er in de herfstvakantie nog een trainingskamp in Enschede op de planning, waar wij nu al naar uit kijken!

Op de volgende pagina stellen drie van ons zich iets uitgebreider aan u voor en delen wij wat ervaringen met u van de afgelopen tijd. Zo kunt u de komende periode kennis maken met ons team. Wij wensen u dan ook veel leesplezier!

Sportieve groetjes van de Baanselectie Hoorn 2017/2018





Nostalux



Lijm-en metselwerken



Raoul van Aken

Hallo, ik ben Raoul van Aken. Ik ben 17 jaar oud en woon in Obdam. Dit jaar zit ik in het examenjaar van de havo op het Han Fortmann college in Heerhugowaard. Toen ik 10 jaar geleden mijn eerste meters maakte op de schaats vond ik het fantastisch. Na een aantal jaar bij STG Koggenland, 2 jaar bij de c selectie en een jaar bij de baanselectie, vind ik het nog steeds fantastisch. Na een goed seizoen vorig jaar hoop ik dit jaar weer veel progressie te boeken en goede resultaten te halen op de NK's. Ook ga ik er alles aan doen om te zorgen dat ik dit seizoen weer mag starten aan de Vikingrace (het officiële Europees kampioenschap) dit lukte mij al 3x en hoop ook het laatste jaar dat ik mag mee te doen. Ik kijk erg naar uit naar dit seizoen en kan niet wachten tot het allemaal gaat beginnen.



Fleur Schouten

Ik ben Fleur Schouten, ik ben 15 jaar en ik woon in Zwaagdijk. Dit is mijn eerste jaar bij de baanselectie en ik heb het erg naar mijn zin. Afgelopen 2 jaar heb ik geschaatst bij de c-selectie wat mij ook goed beviel.

In de zomer doe ik ook nog aan skeeleren. Dat doe ik bij het RTC noord-west en in het team sportvrouw/Xitulips. Ik ben daarbij in de zomer er veel tijd kwijt met trainen. Tot het NK skeeleren heb ik alleen maar met de skeelertrainingen mee gedaan, daarna ben ik begonnen met de zomertrainingen van de baanselectie. Ik vind de afwisseling tussen de twee sporten erg leuk, en dat is goed te doen. Bij het skeeleren doe ik mee aan de landelijke wedstrijden en ik rij mee met de Europa Cups in Geisingen, Mechelen, Gross Gerau, Heerde en Oostende.

Nu ben ik weer in volle voorbereiding voor het schaatsseizoen. Ik weet nog niet goed waar mijn kansen liggen als B1, maar ik zie het als een uitdaging. En hoop snelle tijden te kunnen rijden.





www.ighbv.nl

kruidenmassages.nl

 Expense Reduction
Analysts

Victor van Embden

KIESKEURIG.NL





Rosa Bronsdijk

Hallo! Ik ben Rosa Bronsdijk en ik ben 17 jaar oud. Ik doe dit jaar VWO examen en wil daarna graag geneeskunde studeren in Amsterdam. Ik ben begonnen met schaatsen toen ik negen was en nu zit ik alweer voor het tweede jaar in de baanselectie hoorn. We hebben dit jaar weer een heel leuk team en ik kijk er uit naar het winterseizoen! :)

De zomertrainingen

Begin mei begon het nieuwe schaatsseizoen. De junioren B1 die nieuw in het team waren gingen voor het eerst 7x per week trainen, gelukkig trinden de meeste al minimaal 5x per week in hun vorige teams dus viel het wennen wel mee. Onze trainingsweek bestond uit: maandag een skeelertraining waarbij vooral de korte afstanden werden getraind. Op dinsdag stond dan een fiets-training op het programma, deze training deden we meestal zelf of met een klein groepje. Op woensdag was er altijd een looptraining, dit was aan het begin van het seizoen een training die veelal bestond uit schaats- en hardloope oefeningen. Later in het seizoen werden deze training intensiever gemaakt met de zogenoemde triplings, dit is een soort van knieheffen maar dan heel snel en op verschillende kniehoogtes. Op donderdag stond de krachttraining op het programma, voor de B2 en ouder niks nieuws maar voor de nieuwelingen toch een hele grote verandering met op het begin veel spierpijn. Maar uiteindelijk ging het de nieuwelingen goed af en is dit een zeer effectieve training voor het schaatsseizoen. Op vrijdag was het tijd voor weer een skeelertraining. Bij deze training werd er vooral nadruk op de langere afstanden gelegd. Bij deze training hebben veel van ons het zwaar gehad, verzuurde benen was een zekerheid bij deze training! Op zaterdag mochten we weer gaan fietsen, dit was meestal een langere rondje dan op dinsdag. Aan het einde van de zomer stond er een shorttracktraining op de ijsbaan in Alkmaar op het programma, een goeie training om de bochten te werken. Als laatste hadden we op zondagochtend nog een krachttraining.



IMG_9645.avi

Klik hier voor een filmpje van de droogtraining





wortell



EP:Klaver Obdam



Het Norg Sport Weekend – 15 t/m 17 september

Om het winterseizoen in te luiden zijn we dit jaar weer naar Leeuwarden geweest. Met drie volgepakte auto's en een bus gingen we vrijdag 15 september richting de hoofdstad van Friesland. We mochten overnachten in de mooie B&B genaamd "Gast op stal". Even een korte uitleg; het is een oude Friese stal die is omgebouwd tot een zeer leuk en mooi verblijf. Wij hadden toegang tot de woonkamer met keuken, twee badkamers en verscheidene slaapplekken. Als we tussen de trainingen door even rust hadden, stonden we met ze allen rondom de pingpong tafel om de jaarlijkse wedstrijdjes te pingpongen. Jullie kunnen jezelf wel inbeelden dat dat er fanatiek aan toe ging bij de baanselectie Hoorn.

Vanzelfsprekend hebben we tijdens het Norg Sport Weekend veel geschaatst, maar liefst vier keer. Daarnaast hebben we een loop- & sprongtraining gedaan. Het eerste ijscontact van dit seizoen hadden we op de vrijdag avond. De training stond daarom in het teken van de gewenning aan het ijs. Na een zomer lang skeelers is het toch altijd weer eventjes wennen om op de smalle ijertjes te staan. Daarna volgde de eerste nacht, waarbij menigeen de volgende ochtend wakker werd met veel jeukende muggenbulten. Want ja, dat hoort helaas ook bij een stal.

De eerste ochtend begon al vroeg met een gezamenlijk ontbijt. Na het ontbijt was het alweer tijd voor de tweede schaatstraining van het kamp: de duurtraining. De meeste waren al aardig gewend aan de schaats en reden een goede training. In de middag hadden we wat tijd om te ontspannen, te eten en ons voor te bereiden op de middagtraining. In de middag was het tijd voor het snellere werk met sprintjes en startjes. Na deze training hadden we wel wat eten verdiend en gelukkig hadden de trainers Lars en Lennard heerlijk avondeten gemaakt.

Op de derde dag was het alweer tijd voor de laatste training op het mooie ijs in Leeuwarden. Tussen de ijs- en loop/sprongtraining konden we nog even relaxen en onze tassen inpakken. De loop/sprongtraining voerde we uit op een voetbalveld in de buurt. We werden nog even flink afgebeuld om vervolgens met een voldaan gevoel in de auto te stappen naar huis.

Het was weer een ongelooflijk geslaagd kamp mede mogelijk gemaakt door Norg Sport! Bedankt!! Een extra bedankje voor de trainers die mee waren op dit kamp: Lars, Lennard en Marten!