

Mick Kemper



Hierbij de eerste nieuwsbrief van de C-selectie Hoorn van het seizoen.

In deze nieuwsbrief:

- Verslag trainingskamp naar Erfurt
- Overzicht sponsors C-selectie
- Voorstellen 2 schaatsers
- Komende wedstrijden
- Natuurlijke kruidentip

Per van Zoonen



Verslag van het trainingskamp van de C-selectie naar Erfurt (Duitsland)



Op zondagmorgen 20 oktober vertrok de C-selectie om 6.00 uur 's morgens naar Duitsland. De C-selectie bestaat dit jaar uit 3 jongens (Per, Mick en Berend), 3 meisjes (Rosalie, Marloes en Loes) en trainer Marten Horstman. (Ass.trainster Anne van der Kolk kon helaas niet mee.)

Na een rit van ruim 7 uur kwamen we bij de ijsbaan in Erfurt aan. Bob de Jong was net klaar met een wedstrijd.

Na even rondgekeken te hebben vertrokken we naar het hotel. De eerste kennismaking met het ijs was al meteen voor de eerste middag gepland. Na de training gingen we samen uit eten naar de Italiaan. Daar was het lekker eten.

De volgende morgen om een paar minuten voor 8 uur gingen we opstaan zodat we precies om 8 uur klaar stonden om te ontbijten. Er waren witte broodjes, verschillende soorten vlees, kaas, jam en yoghurt. Iedere dag gingen we 1 of 2x trainen en samen boodschappen doen voor de lunch. Donderdag gingen we in twee groepjes het stadje bekijken. Er was geen tv in het hotel, alleen een tafeltennistafel. Op vrijdag had de baanselectie Hoorn die in hetzelfde hotel zat een computer aangesloten zodat we toch nog naar het Nederlands Kampioenschap schaatsen konden kijken. Zaterdag hadden we een wedstrijd. We reden 500 en 1500 meter. Per was helaas gevallen en moest voor röntgenfoto's naar het ziekenhuis. Op zondag hadden we weer een wedstrijd en reden we een 500 en 1000 meter. Iedereen had minimaal 1 persoonlijk record gereden en vertrokken we met een goed gevoel na de wedstrijd weer naar Hoorn toe. Om 18.00 uur stonden onze ouders te wachten.

Berend Bervoets



Rosalie Jonker



Marloes van Loy



Loes Nouwen



Sponsors van de C-selectie

De Glazenier
www.deglazenierbv.nl

Adm. kantoor Bervoets
www.efgbervoets.nl

Kruidenmassages
www.kruidenmassages.nl

Volvo Ton van Kuyk
www.tvk.nl

Keurslagerij van Zoonen
vanzoonen.keurslager.nl

DeVi –comfort
www.devi-comfort.com

Van 't Riet Assurantie
www.vanhetriet.nl

Matena Schilderwerken
matenaschilderwerken.nl

Basic Fun Sports
www.basicfunsports.nl

Rabobank Hoorn
www.rabobank.nl

Even Voorstellen:



Ik ben Loes Nouwen en ben 14 jaar. Dit is mijn eerste jaar in de c-selectie en het bevalt mij nu al goed. Ik ben begonnen op zaterdagochtend met jeugdschaatsen en ben daarna lid geworden van STG Hoorn, waar ik op dit moment nu 5 jaar schaats. Mijn doelen voor dit seizoen zijn tijd gericht. Op de 1500 meter zou ik onder de 2.25 minuten willen rijden en op de 500 meter rond de 45 seconde. Naast het schaatsen zit ik op Tabor College D'ampste in mijn 3^e jaar mavo.



Ik ben Berend Bervoets ik ben 15 jaar oud en zit op het Oscar Romero in 3 mavo. Elke zaterdag was ik auto's bij Volvo Ton van Kuyk in Alkmaar.

Dit is het 8^{ste} seizoen dat ik op schaatsen zit, en dat doe ik nog steeds met plezier. Dit is voor mij het eerste jaar in de C-selectie. Vorig jaar was dat een andere selectie. Ik hoop dat ik dit jaar goede resultaten kan neerzetten om ook volgend jaar weer in een selectie te komen.

Aankomende wedstrijden

Wilt u de schaatsers van de C-selectie eens in actie zien?

Op de dinsdag-, woensdag- en donderdagavond trainen zij van 18.00 uur tot 19.15 uur op ijsbaan De Westfries in Hoorn.

Bij de volgende wedstrijd kunt u de rijders aanmoedigen:

Zondag 8 december, 18.00 uur, op de ijsbaan in Alkmaar

Natuurlijke kruiden tip

Ben je verkouden? Denk eens aan het kruid Tijm. Misschien heb je het in je tuin staan en anders kun je het gedroogd kopen. Tijm is een kruid wat vaak verwerkt wordt in hoestsiropen omdat het hoest kan verminderen. Naast deze werking helpt het ook je weerstand te verhogen zodat je lichaam bacteriën, virussen en schimmels gaat opruimen. Doe ongeveer een halve eetlepel gedroogde tijm in een beker en giet daar kokend water overheen. Laat dit even staan, zeef de kruiden eruit en drink dan langzaam op. Een paar keer per dag herhalen.

Daarnaast is het belangrijk bij verkoudheid om je voeten goed warm te houden. Doe ze in eventueel in een voetenbad met tijm en ga daarna heerlijk slapen. Waarschijnlijk zul je merken dat alles goed los komt.

Bij verkoudheid is het ook belangrijk om extra rust te nemen. Ga vroeg naar bed en sla desnoods een dagje school of een training over, des te sneller ben je weer hersteld.

(Voor nog meer kruidentips: www.kruidenmassages.nl/kruidengeheimen.html)

Volgende nieuwsbrief

Wie iets leuks te melden heeft voor de volgende nieuwsbrief:

Andrea Bleeker, mail: andreableeker@quicknet.nl

Foto: zomertraining in Nibbixwoud

