

Mick Kemper



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

In deze nieuwsbrief:

- Verslag wedstrijd en 500 meter tijden
- Overzicht sponsors C-selectie
- Voorstellen trainer
- Recept fruitsmoothie
- Komende wedstrijden
- Natuurlijke kruidentip bij verzekering

Per van Zoonen



Verslag baanselectiewedstrijd

Alkmaar: Op zondag 8 december mochten alle rijders aan de start verschijnen bij de baanselectie wedstrijd in Alkmaar. Altijd een uur voor aanvang van de wedstrijd is iedereen aanwezig om de spieren los te maken. Dan wordt er gefietst of gelopen. Zoals u misschien wel weet is de ijsbaan in Alkmaar half-overdekt waardoor de rijders duidelijk last hadden van de harde wind die op dat moment aanwezig was. Nietemin hadden ze keurig gereden, maar helaas werden er geen persoonlijke records behaald.

500 meter tijden

De rijders van de C-selectie zijn nog maar 14 en 15 jaar oud maar rijden al verschrikkelijk snel, vandaar dat ze met deze groep mogen meetraineren..

Hun tijden op de 500 meter zijn:

Dames: Loes 47,74, Marloes 44,33 en Rosalie 44,20.

Heren: Berend 42,65, Mick 42,20 en Per 40,24.

Berend Bervoets



Even Voorstellen:



Trainer: Marten Horstman, geboren in Hoorn in 1952. Ik heb echt leren schaatsen in de winter 1962-1963. Vergeleken met deze winter waren alle winters daarna "kwakkelwinters".

Vanaf eind december tot begin maart alle middagen op het ijs (schaatsen dus).

De eerste sport die ik beoefende was voetbal. Daarna, vanaf mijn 16^e ongeveer schaatsen. Verder naast het schaatsen nog gewielrend en gehandbald.

Na mijn middelbare school de Academie voor Lichamelijke Opvoeding (ofwel: de sportacademie) gedaan.

Naast het leraarschap (vanaf 1975), sinds 1979 (met een onderbreking van een aantal jaren) schaatstrainer geweest. Ook veel cursussen gegeven voor de KNSB.

Al vanaf 1975 getrouwd met Tineke Wij hebben elkaar leren kennen tijdens de schaatstrainingen (samen een Elfstedentocht gereden). Onze 3 kinderen hebben nu zelf een gezin(netje). Vorig jaar eigenlijk afscheid genomen van het training geven. Door omstandigheden nu toch nog een seizoen als zodanig actief.

(Wat door schaatsers en ouders erg wordt gewaardeerd!!!)

Rosalie Jonker



Marloes van Loy



Loes Nouwen



Sponsors van de C-selectie

Rabobank Hoorn
www.rabobank.nl

Basic Fun Sports
www.basicfunsports.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

Kruidenmassages
www.kruidenmassages.nl

Adm. kantoor Bervoets
www.efgbervoets.nl

De Glazenier
www.deglazenierbv.nl

Recept Fruitsmoothie:

Sporters hebben veel en gezonde voeding nodig.

Een lekker en makkelijk recept om te maken is een smoothie:

Nodig: 1 appel, 1 kiwi, 1 banaan, 1 kopje fruitsap (bijvoorbeeld appelsap of bessensap). Voeg alles bij elkaar en maak het fijn met de staafmixer of doe het in een blender. Eventueel voeg je er nog een eetlepel lijnzaad aan toe. Lijnzaad is goed voor de spieren, voor de huid en voor de stoelgang. Vind je het niet zoet genoeg, dan kun je er nog een beetje honing aan toevoegen.

Aankomende wedstrijden

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

Op de dinsdag-, woensdag- en donderdagavond trainen zij van 17.30 uur tot 19.30 uur op ijsbaan De Westfries in Hoorn.

Bij de volgende wedstrijd kunt u de rijders aanmoedigen:

- Zaterdag 14 december, 19.30 op de ijsbaan in Amsterdam
- Dinsdag 17 december, 16.00 uur, op de ijsbaan in Heereveen
- Zondag 5 januari, 17.30 op de ijsbaan in Hoorn



Natuurlijke kruiden tip bij verzuring

Je lichaam gebruikt bij het sporten heel veel zuurstof. Als je heel intensief sport kan het voorkomen dat er even tekort zuurstof is. Een gevolg daarvan is dat spieren kunnen verzuren. Je voelt dat direct. Automatisch doe je het wat rustiger aan waardoor je lichaam weer verse zuurstof inademt.

Deze zuren die nu in je lichaam zitten gaan automatisch via je bloed naar je nieren waardoor je ze weer uitplast. Soms heb je echter nog wel een paar dagen last.

Wat kun je doen om deze verzuring sneller af te voeren?

- Massage is een manier om deze zuren sneller af te voeren
- Veel drinken is een manier om deze zuren sneller weg te spoelen

Kruiden: Er zijn verschillende kruiden die de afvoer van zuren uit het lichaam stimuleren.

- Brandnetel (Urtica), stimuleert de afvoer van afvalstoffen en bevat overigens zeer veel opbouwende vitaminen en mineralen (o.a. vitamine A, B, C, D, E, Kalium, IJzer, Silicium, Kalk, Magnesium)
Je kunt thee zetten van verse of gedroogde brandnetels of maak eens een brandnetelsoep.
- Haver (Avena) Wordt aangeraden bij mensen die intensief sporten omdat het heel veel mineralen bevat, opbouwend bij vermoeidheid werkt en ook de afvoer van zuren stimuleert. Gebruik haver bijvoorbeeld als ontbijt, of maak zelf havermoutkoekjes die je meeneemt naar het sporten.
- Guldenroede (Solidago), een zeer sterk vochtafdrijvend en urinezuuruitdrijvend kruid. Drink af en toe een kopje thee van dit kruid (verkrijgbaar bij de drogist). Let op: dit kruid niet dagelijks gebruiken omdat het de nieren lui kan maken bij veelvuldig gebruik.

(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: Alle schaatsers hebben een sportkeuring ondergaan.
O.a. een fietstraining waarbij gekeken werd naar de hartslag.
Iedereen is gelukkig helemaal gezond verklaard.

