

In dit nummer:

Diverse mededelingen	3
Wedstrijduitslagen	4
Schaatsen in Zweden	5
Sport en Voeding	6
Winterkost	7
Jeugdpagina	10
Uitslagen her en der	11
“Kant”tekening	14
Progressiebokaal	15
Stand Progressiebokaal	15

Lees verder:

Weet wat je eet, alles over sportvoeding, blz. 6

Spannende stand in het progressiebokaal klassement, blz.15



Dweilpauze

Mededelingen van de STG Schoorl



De ijsbaan wordt met deskundigheid, zorg en liefde schoongemaakt.

Foto: Marieke Stoop

Redactioneel

De Olympische spelen leveren naast medailles ook korte nachten op. De wallen onder de ogen nemen vormen aan van oude sneeuwvulletjes die de binnen- en buitenbaan van elkaar moeten scheiden. De verschillende afstanden lieten verrassende winnaars zien, het was genieten met volle teugen! Maar toen...wat een drama op de 10km. Kemkers en Kramer beleven een ware nachtmerrie. Ze zijn spelers in een hele slechte dramafilm. Het zal je toch maar gebeuren... Werk je samen met elkaar naar een Olympisch hoogtepunt toe, beide hoofdrolspelers zetten er alles voor opzij en dan is het resultaat een diskwalificatie door een dramatische fout. Vlak na de race liet Sven Kramer z'n ware aard zien. Hij gaf in alle emotie en commotie een uitstekend interview. Hij kon heel goed verwoorden wat er gebeurd was en heeft laten zien dat hij een groot sportman is, Sven is de allerbeste! En daar heeft hij géén 10km voor nodig! Iedereen weet dat, omdat het zo is!

Victor

Slotavond STG Schoorl

Vrijdag 16 april 2010 vindt weer de traditionele afsluitavond van de Schaatstrainingsgroep plaats, waarbij tevens de diverse prijzen zullen worden uitgereikt.

Het feest vindt plaats in Café 't Klimduin in Schoorl en begint om 20:00 uur.

Vooraankondiging

STG Schoorl bestaat in september 2010: **40 jaar**

Uiteraard laten we dit niet ongemerkt voorbij gaan en de voorbereidingen zijn inmiddels in gang gezet.

Reserveer alvast 11 september (en als uitwijkdatum 25 september) 2010 in je agenda.

Wat we gaan doen is uiteraard nog een verrassing!



Oproep

Voor het 40-jarig jubileum zijn we op zoek naar oud (of nieuw) beeldmateriaal en daar hebben we jullie hulp bij nodig. Heb je oude (of nieuwe) filmpjes, foto's, krantenartikelen etc. etc. van het schaatsen, de ijsbaan in Schoorl, de schaatslessen, het hardlopen, etc. etc. alles is welkom.

Willem de Maare verzamelt al het beeldmateriaal en daar maken we iets moois van.

Dus stuur je materiaal in naar: w.demaare@quicknet.nl

Rondje Texel

Terwijl het nog koud is en een verdwalde sneeuwvlok neer dwarrelt, is het moeilijk voor te stellen dat we over een paar maanden weer op de fiets zitten voor de eerste tocht van het seizoen. Daarvoor zie ik jullie graag weer op **Zaterdag 1 mei om 8.45 bij de ijsbaan van Schoorl voor het Rondje Texel**



Ronde van Vlaanderen

Hoewel de winter nog in volle gang is, zijn wij al weer bezig geweest met de planning van het jaarlijkse fietsweekend van de Schaatstrainingsgroep Schoorl.

Het weekend zal van 24 t/m 27 juni gaan plaatsvinden, waarbij we delen van de Ronde van Vlaanderen zullen gaan fietsen. Tijdens dit weekend zullen wij verblijven in jeugdherberg "De Fiertel" te Ronse.

De kosten voor het verblijf komen op ongeveer € 90,00 exclusief drankjes voor onderweg en 's avonds aan de bar.

Als je dit weekend mee wilt kun je een e-mail sturen naar vandel@quicknet.nl onder vermelding van naam, leeftijd en eventuele wensen voor het avondeten.

Met sportieve groet,

Gerjo Elsenaar & Rob van Andel

Wedstrijduitslagen

Alkmaar, IJstadion De Meent

Clubwedstrijd Bergen – Schoorl – Zwanenwater, 02 – 01 – 2010

	Cat	100 m	300 m	500 m	Punten
Marieke Stoop	DSA	12.19	30.21	48.86	160.160
Majsa Storbeck	DPA	15.46	40.18 pr	1:05.94 pr	210.206
Laura Duivenvoorden	DPD	15.23	41.91	1:09.70	215.700
Eva Kaandorp	DPC	15.18	42.90	1:11.77	219.170
Myrthe van Dok	DPF	15.20	44.56	1:11.49	221.756
Karin Kramer	DPC	15.71	42.89 pr	1:12.77 pr	222.803
Tessa Duivenvoorden	DPE	16.02	42.98 pr	1:13.23 pr	224.963
Sjoerd Befort	HPB	15.43 pr	43.38 pr	1:15.54 pr	224.990
Nena Wassenaar	DPC	15.79 pr	44.51	1:12.72 pr	225.853
Floris de Vries	HPD	16.24	44.69	1:13.56	229.243
Roxy Beck	DPD	16.38 pr	47.07 pr	1:16.74 pr	237.090
Casijn Schröder	HPD	17.06	48.16	1:29.58	255.146
Pelle Jaspers	HPC	-	44.22 pr	1:16.01 pr	149.710

		100m	500 m	700 m	punten
Bonnie Berkeveld	DPA	16.19	1:08.40	1:41.78	222.050

		500 m	700 m	punten
Tim Duivenvoorden	HPB	1:03.58 pr	1:33.05 pr	130.044
Chayenne Kager	DPB	1:03.53	1:33.37	130.222
Mirte Bos	DPB	1:08.57	1:41.21	140.862
Arne Admiraal	HPB	1:09.17	1:40.71	141.105
Sanne Boersma	DPB	1:18.12	1:48.64 pr	155.720

		500m	1000 m	punten
Ivo Stoop	HSA	39.46	1:23.50	81.210
Mats Peperkamp	HA1	41.07	1:23.06	82.600
Fred Louter	H45	43.46	1:27.98	87.450
Maarten Elsenaar	HA1	44.19 pr	1:35.45 pr	91.915
Bernadette Ramaker	DB2	44.79	1:34.60	92.090
Peter Admiraal	H55	49.02	1:40.28	99.160
Meike Hoogeboom	DA2	49.69 pr	1:46.24	102.810
Jeske Hoogeboom	DC1	52.82	1:50.15	107.895
Wouter Voorberg	HB2	52.39 pr	1:53.12 pr	108.950
Doris Konijnenberg	DC2	54.08	1:56.76	112.460
Timo Möls	HC1	57.11	2:04.36	119.290
Julia Faber	DC1	1:01.59 pr	2:10.50 pr	126.840
Eline Bakker	DC1	1:07.02	2:18.58	136.310

		500m	1500 m	punten
Jonas Konijnenberg	HA2	41.95	2:11.99	85.946
Jasper Baan	HSA	43.10	2:15.68	88.326
Dennis van Dok	HSB	43.97	2:22.09	91.333
Jan Nagelhout	HSB	44.93	2:29.29	94.693
Anja Tillema - Walker	D55	59.28	3:04.32	120.720
Maddie Pauptit	D45	1:19.07	3:59.85 pr	159.020

		500m	3000 m	Punten
Cees Stoop	H60	46.99	5:22.51	100.741
Jolanda Grimbergen	D40	-	5:27.14	54.523

Schaatsen in Zweden

Ondanks de aanhoudende winterse omstandigheden hier in Nederland ben ik op 23 januari 2010 voor een weekje naar Orsa in Zweden afgereisd. Dit plaatsje ligt zo'n 550 km ten noorden van Göteborg.

Aangemoedigd door o.a. enthousiaste verhalen van schaatsers op de ijsbaan De Meent wilde ik ook wel eens kennismaken met het schaatsen op één van de vele Zweedse meren. Met een bus vol "schaatsfanaten", waaronder clubgenote Maddy, bereikten we na 2 volle dagen ons hotel in Orsa. 's Nachts hadden we met de Stena Line de oversteek van Kiel naar Göteborg gemaakt, inclusief een uitgebreid Noors buffet met heerlijke visgerechten.

Op de eerste dag werden bij een temperatuur van -17°C de eerste streken op het harde ijs van het Orsameer gezet. De plaatselijke ijsvereniging had met veel inzet een groot traject op het meer zo goed mogelijk sneeuwvrij gemaakt. De begeleiders (en organisatoren) van de schaatsschool "In Balans" gaven ons aanwijzingen hoe we onze techniek moeten aanpassen voor het schaatsen op natuurijs. Alle deelnemers beschikten over speciale schaatsen op hoge schoenen met Salomon-binding, die zeer geschikt en gerieflijk zijn voor het schaatsen op natuurijs. Het ijs was weliswaar zo'n halve meter dik, maar op vele plaatsen was de natte sneeuw aangevoren, waar je met de schaatsen door heen trapt. Je moest daardoor heel alert zijn en achterop zitten met het schaatsen. Het was redelijk vermoeiend, omdat je niet in je normale ritme kon komen met de handjes op de rug. Ja, ja zul je zeggen het is toch natuurijs! Dat is ook wel zo, maar het had beslist beter gekund. De organisatie heeft in de afgelopen 9 jaar dat ze hier komen niet zulk slecht ijs meegemaakt. Jammer !!

De organisatie had een heel gevarieerd programma voor de deelnemers opgesteld. 's Morgens stond er standaard schaatsen op het Orsameer op het programma. Na de lunch kon een ieder een keuze maken uit schaatsen, langlaufen, skiën, wandelen ofEr waren 2 speciale daguitstapjes geregeld in de vorm van wandelen in de sneeuw met sneeuwschoenen en een ritje door de sneeuw op een slede getrokken door huskeyhonden. In de plaatsen waar deze beide activiteiten werden georganiseerd lag een dik pak sneeuw van zo'n meter hoog. De bomen waren bedekt met een gigantische laag sneeuw, zodat geen streepje groen meer was te zien. Een beeld zoals te zien valt op kerstkaarten, waarbij het lijkt of de bomen zijn ondergedompeld in een grote massa "poedersuiker". Omdat het hier nauwelijks waait, lag er op de elektriciteitsdraden zo'n 10 á 15 cm sneeuw. Met een gids maakten we een wandeling door dit dikke pak sneeuw met sneeuwschoenen. Het was een heel geploeter door de maagdelijke sneeuw en op de steile afdalingen moest je goed balanceren om niet

onderuit in de sneeuw te duikelen. Grote pret natuurlijk als er iemand "onderdook" in de sneeuw of als er een handje werd geholpen om iemand uit het evenwicht te brengen. Ook de rit met de sledehonden was een bijzondere ervaring. Ondanks de bittere kou (- 25°C !!) was de rit door de sprookjesachtige omgeving een geweldige belevenis. Nooit geweten dat een span van 10 honden een grote slede, met 4 volwassen mensen er op, met zo'n vaart door de bossen kon trekken. Ondanks de voorzorgsmaatregelen van extra kleding, bivakmuts en skibril had ik toch een paar plekjes in mijn gezicht opgelopen met bevriezingsverschijnselen. Brrr !! Voor mij persoonlijk was het een bijzondere belevenis om in het vlakbij gelegen stadje Mora de finishboog te zien van de Vasaloppet, die hier in februari wordt gehouden. Dit is een klassieke langlauftocht van 90 km met duizenden deelnemers, waaraan ik in 1997 met een groep uit Warmenhuizen e.o. heb deelgenomen. Toen waren we nog jong en sterk !!

De organisatie van de schaatsschool "In Balans" heeft er alles aan gedaan om het de deelnemers enorm naar hun zin te maken met een gevarieerd programma. Een aanrader !!!

Het was een heel bijzondere ervaring om in zo'n sprookjesachtige omgeving te verkeren, met zoveel rust, stilte en schone lucht. Hier kom je echt tot rust en tot jezelf. De mensen leven hier in harmonie met hun omgeving en stralen dit ook uit. Zweden is een zeer boeiend land met heel veel natuur en een beschaafde bevolking.

Jan Karsten

P.S.

Ik heb me persoonlijk nooit zo geroerd in de discussie over de opwarming van de aarde, omdat dit een moeilijke en weerbarstige materie is. Als je echter de geluiden om je heen oppikt dan zou je tot de conclusie kunnen komen dat we in Nederland over veel "deskundigen" beschikken. En Nederland telt al zoveel verkeersdeskundigen!

Uit de winterse omstandigheden, zoals we die al vanaf half december kennen, zou je kunnen afleiden dat de "klimaatcrises" verschillende gedaanten kent. Als wintersportliefhebber hebben we al vele malen op de langlaufflatten kunnen genieten van de prachtige omgeving in het Schoorlse duinlandschap. Het was echter opvallend dat er zo weinig langlaufers van deze gelegenheid gebruik hebben gemaakt, althans wij hebben ze nauwelijks gezien. In verschillende samenstelling van groepjes hebben we diverse tochtjes gemaakt, waaronder een prachtige "loop" langs het strand van Camperduin naar de Kerf. Wanneer maakt je zo iets unieks mee!! Met mijn langlaufmaat Gerard Dekker ben ik in totaal 12 dagen aan het langlaufen

geweest en hebben we de nodige kilometers door het winterse sneeuwlandschap afgelegd. Met zijn Noorse ervaring en geweldige conditie hield hij het tempo bij voortdurend hoog. Aan het einde van de tochten waren de hemden meestal behoorlijk nat van de inspanning, maar de voldoening was des te groter, omdat we er beiden enorm van hebben genoten. Zaterdag 13 februari 2010 hebben we met een groep van 7 personen, waaronder de STG-leden Jaap Nieuwland, Gerard Dekker en Kees Blankendaal, een prachtige schaatsdag meegemaakt op de Gouwzee. Het was bewolkt weer en er stond gelukkig weinig of geen wind, hetgeen op zo'n ijsvlakte als de Gouwzee wel heel lekker is. Het was een geweldige ervaring om op zo'n schitterende ijsvloer te kunnen schaatsen en de

plaatsen Volendam, Monnickendam en Marken vanaf de waterkant te zien. We maakten deel uit van een duizendkoppig schaatspubliek, dat in een lang lint hun rondjes schaatsten.

We trainen het winterseizoen op ijsbaan De Meent, maar met in het achterhoofd dat dit uiteindelijk de ultieme voorbereiding is voor de tochten op natuurijs. Het was ook bijzonder dat zo'n groot water als de Gouwzee heel betrouwbaar was, terwijl er op het ijs in onze eigen omgeving niet kon worden geschaatst. We hebben er allen heel erg van genoten. Het is zo'n evenement c.q. ervaring waarvan ze zeggen "dat ken je opschroive".

Jan Karsten

Loopuitslagen Groet uit Schoorl Run, 14-02-2010

21 km

Jos Wever	1:23,41
Richard Smit	1:28,19
John Duinmeijer	1:29,33
Sander Kager	1:29,36
Sander Bergers	1:30,07
Dick Ernste	1:32,31
Elsa Rasch	1:36,40
Sandra Stam	1:36,43
Ruud Duinmeijer	1:38,30
Lucienne Dekker	1:38,34
Wim Kraakman	1:41,48
Johan Mulder	1:45,31
Gerda van Straaten	1:50,42
Gerard Pater	1:51,21
Helga Lammertsma	1:52,14
Roland Broersen	1:52,47
Ina Roozendaal	1:53,52

10 km

Michiel Beeldman	44,56
Jeske Hoogeboom	46,19
Henk Visser	49,00
Wouter Beeldman	49,08
Nicole Dekker	53,00
Maddy Pauptit	54,18
Hermieke Veldman	54,36
Gert-Jan Stigt	54,37

1400 m

Pelle Jaspers	5:44
Mirte Bos	5:53
Chayenne Kager	5:57
Daniel Ernste	5:59
Sjoerd Befort	6:00
Tessa Duivenvoorde	6:26
Mats van der Pauw Kraan	6:57
Tim Duivenvoorde	6:58
Lars van der Pauw Kraan	7:33

Sport en Voeding

In het boekwerk "Trainen met de hartslagmeter" kwam ik een stukje tegen over voeding, wat ik de lezer van de Dweilpauze niet wil onthouden. Voeding (in de breedste zin des woords) heeft in ieder geval altijd mijn aandacht, gezien ook mijn rubriek Winterkost.

*"Om in een bepaalde sport prestaties te leveren moet er niet 100%, maar letterlijk 200% geleefd worden voor deze sport: 100% wat betreft de trainingen en 100% wat betreft alle andere factoren die invloed kunnen hebben op het prestatievermogen. Deze factoren zijn onder andere voldoende slaap, hygiëne, een stabiel sociaal milieu, voeding, enzovoorts. Vooral deze laatste factor (voeding) is van groot belang bij het streven naar een optimum in het prestatievermogen. Globaal gezien zou een gezonde, evenwichtige voeding voor een sporter er als volgt **kunnen** uitzien:*

Ochtend:

*bruinbrood met jam, magere kaas of mager vlees,
bakje magere yoghurt;
vers geperst vruchtensap,
koffie of thee (beperkt).*

Tussendoor:

*2 stukken fruit,
mueslikoek of energybar.*

Middag:

*spaghetti (of andere deegwaren) met tomatensaus,
enkele sneetjes bruinbrood,
magere melk of yoghurt,
2 stukken fruit.*

Tussendoor:

mueslikoek of energybar.

Avond:

*soep,
kip of vis met veel groenten (liefst vers),
aardappelen of rijst,
pudding of fruit.*

Laat op de avond:

1 of 2 stukken fruit.

Af te raden:

gehakt, friet, kroketten, volle zuivelproducten, wit vlees (bijv.: varkensvlees) gevogelte valt hier niet onder, eetwaren die met veel zout bereid zijn en overdreven zoetigheden."

Tip: nuttig het laatste half uur vóór een wedstrijd helemaal geen zoetigheden meer, want daardoor gaat je bloedsuikerspiegel omhoog, hetgeen je prestatie negatief zal beïnvloeden.

Cees Stoop

Bron: Trainen met de hartslagmeter, auteur: Paul Van den Bosch, ISBN 90-438-1008-8.

Winterkost

Voor ik begin aan de Winterkost van deze maand eerst nog even iets over de Winterkost van de vorige maand. Daar is namelijk een heerlijke vegetarische ovenschotel van te maken: vergeet de ontbijtspek en doe de stampot in een ovenvaste schaal, bestrooi het met geraspte kaas, zet het in de oven en haal het er uit als er een mooi lichtbruin knapperig korstje op zit.

Dan het recept van deze maand: gezond (broccoli) en voedzaam (witte bonen), afkomstig uit de Franse streek Bretagne, waar tegenwoordig zelfs goede schaatsenrijders vandaan komen.

Bretonse bonenschotel!

Wat is hiervoor nodig:

600 gram vastkokende aardappels, 2 middelgrote winterpenen, 400 gram broccoli, 1 flinke ui, 350 gram witte bonen, 2 dikke plakken schouderham, 1 blikje tomatenpuree, 1 kippenbouillon blokje, 6 eetlepels (olijf)olie, zout en versgemalen peper.

Hoe maken we er een overheerlijke schotel van:

- schil de aardappelen en snijd ze in kleine stukjes, schil de wortel en snijd hem door midden en dan in dunne plakjes en snijd de ui in kleine stukken. Snijd de broccoli in kleine roosjes en de schouderham in dobbelsteentjes. Maak ondertussen 0,3 liter bouillon van het bouillonblokje en laat de witte bonen uitlekken;
- fruit in een ruime pan de stukjes ui in ongeveer 2 minuten glazig in 3 eetlepels (olijf)olie en voeg daarna de aardappel, de tomatenpuree en de winterpeen toe. Bak dit alles 10 minuten aan op hoog vuur, eventueel na toevoeging van de resterende (olijf)olie. Schep het mengsel regelmatig om. Voeg daarna de bouillon toe en laat het geheel aan de kook komen. Laat het daarna ongeveer 20 minuten zachtjes pruttelen met de deksel op de pan;
- voeg de witte bonen, de broccoli en de hamblokjes toe en laat het geheel daarna nog 8 minuten zachtjes doorpruttelen met de deksel nog steeds op de pan en breng het eventueel op smaak met wat zout en versgemalen peper;
- serveer deze schotel in diepe borden of flinke kommen.

N.B. 1: De witte bonen zijn natuurlijk in glazen potten of blikken te verkrijgen, maar natuurlijk ook vers, zet ze dan een nachtje in de week en kook ze daarna beetgaar (niet té gaar), want daarna staan ze ook nog een tijdje in het mengsel zacht te koken.

N.B. 2: Ik heb er de K.N.S.B. als concurrent bij gekregen: ga naar www.knsb.nl, klik op het oranje vakje "natuurijis" en rechts op de volgende bladzijde staan de heerlijkste en verrassendste wintergerechten.

Eet smakelijk,

Cees Stoop

Marathonuitslagen

Marathoncompetitie

Alkmaar

	Datum	Categorie	Ronden	Plaats
Kees Braas	15-01-2010	M2	31	21 ^e
Hans van Andel	15-01-2010	M3	25	12 ^e
Jos van Andel	22-01-2010	C2	25	4 ^e
Frank Smit	22-01-2010	M2	35	15 ^e
Hans van Andel	22-01-2010	M3	30	10 ^e
Jos van Andel	05-02-2010	C2	25	6 ^e
Frank Smit	12-02-2010	M2	30	13 ^e
Kees Braas	12-02-2010	M2	30	18 ^e
Albert Veenstra	12-02-2010	M2	30	26 ^e

Kalender 2009-2010

Maart 2010

- 2 mrt Maarten Elsenaar jarig
- 6 mrt clubwedstrijd 18u45 – 23u15
- 16 mrt Chayenne Kager jarig
- 26 mrt Julia Faber jarig
- 14 mrt ijsbaan dicht

April 2010

- 16 apr Seizoensafsluiting 't Klimduin

Winter voorbij?

De winter met z'n sneeuw en ijs neemt met horten en stoten afscheid. Toch kon er op zaterdag 13 februari nog een keer les worden gegeven op natuurijs. De laatste les voor de schoolschaatsers op natuurijs, want vanaf 20 februari is het diplomaschaatsen begonnen en die vinden plaats op De Meent te Alkmaar.

Training voor schoolschaatsers

Voor de kinderen van het schoolschaatsen die de overstap willen gaan maken naar de Schaats Trainings Groep Schoorl, of daar nog over nadenken, kunnen meedoen met twee trainingen van de STG Schoorl. Op de maandagen 1 en 8 maart tussen 17u15 – 18u30 zijn de pupillentrainingen waar de kinderen aan mee mogen doen. Opgave hiervoor kan bij Jan Nagelhout (leider van groep 1 van het schoolschaatsen) of Sonja Elsenaar (organisatie schoolschaatsen).

Wat mij tijdens de les van 13 februari positief opvalt, is het niveau van de schaatsers. Het is duidelijk dat de kinderen deze winter regelmatig extra op natuurijs hebben kunnen staan. En meer ijstijd betekent meer vooruitgang in techniek. Daarnaast stralen de leiders enorm veel enthousiasme uit en dat heeft uiteraard ook een positieve uitwerking op de kinderen!

Uitslagen her en der

Enschede, Ijsbaan Twente

Kamp. Univ. Twente, 10-01-10

	Cat	1500 m	punten
Koen de Groot	HN1	2:16.34	45.447

Heerenveen, Ijsstadion Thialf

Studentenrecordwedstrijd, 12-01-2010

	Cat	500 m	1500 m	punten
Meike Hoogeboom	DA2	49.31 pr	2:39.32 pr	102.417

Alkmaar, Ijsstadion De Meent

Interclub Toernooi AYC, 23-01-2010

	Cat	500 m	1000 m	Punten
Bernadette Ramaker	DB2	45.87	1:35.65	93.605
Kevin Kager	HC2	48.62	1:42.64	99.940

	Cat	500m	1500 m	Punten
Mats Peperkanmp	HA1	41.64	2:14.99	86.636
Meike Hoogeboom	DA2	51.16	2:50.62	108.033
Jeske Hoogeboom	DC1	54.17	2:53.33	111.946

Heerenveen, Ijsstadion Thialf

Mastercircuit, 28-01-2010

	Cat	500 m	1000 m	punten
Cees Stoop	HME	47.07	1:32.01	93.075

Heerenveen, Ijsstadion Thialf

Record Wedstrijd Bergen – Schoorl, 29-01-2010

	Cat	100 m	300 m	500 m	Punten
Arne Admiraal	HPB	14.46 pr	38.48 pr	1:04.20 pr	200.633
Tim Duivenvoorden	HPB	14.31 pr	38.06 pr	1:12.21	207.193
Laura Duivenvoorden	DPD	15.09 pr	39.83 pr	1:05.38 pr	207.213
Majsa Storbeck	DPA	15.10 pr	39.49 pr	1:07.10	208.416
Bonnie Berkeveld	DPA	14.73	41.02	1:07.07 pr	209.086
Sjoerd Befort	HPB	15.28 pr	40.14 pr	1:06.15 pr	209.450
Tessa Duivenvoorden	DPE	15.24 pr	41.53 pr	1:07.88 pr	213.296
Nena Wassenaar	DPC	15.82	42.86 pr	1:11.03 pr	221.563
Roxy Beck	DPD	16.79	45.18 pr	1:20.11	239.360
Daniël Ernste	HPB	13.50 pr	1:11.03	1:04.05 pr	249.933

		300 m	500 m	Punten
Bernadette Ramaker	DB2	44.43	2:21.13	91.473
Kevin Kager	HC2	45.29 pr	2:21.84 pr	92.570
Jan Nagelhout	HSB	45.38	2:21.86	92.666
Cees Stoop	H60	46.35	2:20.38	93.143
Jolanda Grimbergen	D40	49.44	2:27.05	98.456

Uitslagen Her en der, vervolg

Heerenveen, IJsstadion Thialf

Record Wedstrijd Bergen – Schoorl, 29-01-2010 (vervolg)

		300 m	500 m	1500 m	Punten
Peter Admiraal	H55	31.30 pr	47.70 pr	2:25.94 pr	148.512
Meike Hoogeboom	DA2	31.00	49.39	2:39.50	154.222
Jeske Hoogeboom	DC1	33.30	52.09 pr	2:39.56 pr	160.776

		500m	1000 m	Punten
Doris Konijnenberg	DC2	51.80 pr	2:01.93	112.765
Julia Faber	DC1	59.84 pr	2:05.47 pr	122.575
Eline Bakker	DC1	1:02.88 pr	2:06.85 pr	126.305

Tijdens deze wedstrijden zijn er clubrecords verbeterd door:

Tessa Duivenvoorden op de 500 meter.

Laura Duivenvoorden op de 500 meter.

Jolanda Grimbergen op de 1500 meter.

Heerenveen, IJsstadion Thialf

Ijsster Cup, 30-01-2010

	Cat	100 m	300 m	Punten
Laura Duivenvoorden	DPD	14.58 pr	38.05 pr	136.317
Mats van der Pauw Kr.	HPC	16.21 pr	45.86 pr	157.483
Casijn Schröder	HPD	16.63	46.79	161.133

		300 m	500 m	Punten
Tim Duivenvoorden	HPB	36.78 pr	1:00.64 pr	121.940
Chayenne Kager	DPB	37.57 pr	1:02.66	125.277
Arne Admiraal	HPB	37.58 pr	1:03.10 pr	125.733
Mirte Bos	DPB	40.65 pr	1:07.86	135.610

		500 m	1000 m	Punten
Kevin Kager	HC2	45.52	1:32.48 pr	91.760
Jeske Hoogeboom	DC1	50.71 pr	1:44.47 pr	102.945
Timo Möls	HC1	57.96	2:03.66	119.790
Doris Konijnenberg	DC2	50.48 pr	val	50.480

Tijdens deze wedstrijden zijn er clubrecords verbeterd door:

Laura Duivenvoorden op de 300 meter.

Heerenveen, IJsstadion Thialf

Mastercircuit, 04-02-2010

	Cat	500 m	1500 m	punten
Fred Louter	H45	43.65	2:09.82	86.923

Alkmaar, IJsstadion De Meent

Baanselectiewedstrijden, 07-02-2010

	Cat	500 m	3000 m	Punten
Kevin Kager	HC2	47.43	5:37.12 pr	103.617
Meike Hoogeboom	DA2	51.31	6.15.20	113.843

		500 m	1500 m	Punten
Jeske Hoogeboom	DC1	53.49	2.46.10	108.857

Uitslagen her en der, vervolg

Haarlem, Kennemer Ijsbaan

Regioselectie NK afstanden, 20-02-2010

	Cat	500 m		punten
Bernadette Ramaker	DB2	45.37		45.370

	Cat	500 m	1000m	punten
Kevin Kager	HC2	46.52	1.35,15	94.095
Meike Hoogeboom	DA2	49.79	1.41,26	100.420
Jeske Hoogeboom	DC1	53.94	1.46,43	107.155

	Cat	500 m	1500m	punten
Bernadette Ramaker	DB2	45.64	2.28.92	95.280

Alkmaar, IJstadion de Meent

Kortebaanwedstrijd voor Jeugdschaatsers, 13-02-2010

	Cat	100 m	300m	punten
Steeff Kamper	HPB	15.66	45.49	61.150
Mike Wever	HPC	17.34	49.22	66.560
Stanzi van Baar	DPD	17.98	54.07	72.050
Hannah Ernste	DPE	19.56	56.64	76.200
Dirk Louter	HPC	20.00	58.60	78.600
Heleen Bos	DPF	19.73	61.54	81.270
Naomi Ploegstra	DPD	21.64	59.86	81.500
Suzanne Kalverboer	DPD	23.39	62.32	85.710
Sam Wever	HPE	23.20	70.29	93.490



"Kant"tekening

"Kant"tekeningen zijn op- en aanmerkingen vanaf de zijkant door mij als coach opgetekend. Daar het uiteraard niet mogelijk is om alle schaatsers van School! te volgen tijdens een wedstrijd (ik sta er gelukkig niet alleen), beperkt de aandacht zich meestal tot die pupillen die ook de training van mij volgen.

De winter is voorbij, althans dat verwacht ik wel. Negentien dagen heeft men gebruik kunnen maken van ons Schoolse ijs; niet altijd super ondanks de tomeloze inzet van de vele vrijwilligers van de Schoolse Ijsclub, maar toch berijdbaar. Nagenoeg een record sinds 1976 toen ik hier kwam wonen. Wat levert zoiets op voor de schaatstraininggroep? Nieuwe talenten misschien of nieuwe leden die enthousiast zijn geraakt van het fenomeen hardrijden? Ik heb horen ruizen dat zich al weer nieuwe namen hebben aangemeld voor het lidmaatschap; het werven van leden is Jan wel toevertrouwd. Fantastisch natuurlijk dat het schoolschaatsen een aantal malen in eigen dorp kon worden gedaan; in alle rust en met alle ruimte. Ook de reeds lid zijnde pupillen moeten haast wel een flinke stap gaan maken. Zoveel uren ijs geeft een goede impuls om beter en dus harder te gaan schaatsen. Jammer genoeg kunnen we er dit jaar geen vruchten van plukken bij de Volharding Bokaal. Dit is de volgende uitdaging die voor de deur staat. Twee maal achtereen zijn we derde geworden maar dit seizoen zie ik het somber in. De categorieën waar we vaak de meeste punten haalden staan onder druk. Bij de neo's is Brigitte gestopt (toch goed voor een aantal bossen bloemen in het verleden); Ivo (ook al een bloemist) is op vakantie en zijn vervanger Yuri heeft het naar zijn zeggen te druk om te trainen. Dennis is ook al regelmatig op reis voor de baas en Marieke heeft door allerlei familie omstandigheden niet optimaal kunnen trainen. We moeten geduld hebben en naar de toekomst kijken; met zoveel jeugd op het ijs moet het in een paar jaar weer goed komen. Natuurlijk zal iedereen zijn uiterste best doen op zondag 28 februari en vechten we voor een goed resultaat. Inmiddels beginnen de kringen onder mijn ogen aan te zwellen van het slaap tekort met dank aan de OS. Als liefhebber is het geen optie om voor de belangrijke afstanden (eigenlijk allemaal) naar bed te gaan dus is het nachtbraken. Wel de moeite waard natuurlijk met zulk topschaatsen op de buis. En zeer leerzaam en niet alleen voor trainers en coaches. Ook de sporters zelf kunnen veel leren van wat ze zien en horen vanuit Vancouver. Je wordt niet zomaar een topper; vaak moet men eerst door een diep dal om aan de top te komen. Zolang je maar vertrouwen houdt in eigen kunnen en niet te snel jezelf de put in praet kun je veel bereiken. Volharding in de trainingsarbeid die verricht wordt en het koppie er bijhouden is erg belangrijk.

Vaak heb ik het idee dat niet iedereen op de hoogte is van het mechanisme "training". Het is te complex om hier een volledige uitleg neer te zetten; ik zal nogmaals proberen om het op een simpele manier te verwoorden.

Om snel te schaatsen heb je vermogen nodig. Vermogen is als het ware energie die wordt opgewekt door je lichaam en overgebracht op het ijs middels de schaatsen. Het vermogen dat op het ijs terecht komt is de lengte van de afzet vermenigvuldigd met de druk op de afzet en gedeeld door de tijd die je over de afzet doet. De lengte van de afzet wordt bepaald door hoe diep men zit en hoe zijwaarts men afzet. De druk op de afzet is in principe je lichaamsgewicht; de druk is maximaal indien je met 1 schaats op het ijs staat. De tijd van de afzet wordt bepaald door de snelheid waarmee je het been strekt bij de afzet.

Het diep zitten en zijwaarts afzetten moeten getraind worden in de zomer en op het ijs. Het trainen van de afzetdruk (timing zoals we dat noemen) is eindeloos trainen op het ijs. De afzet snelheid wordt ook in zomer en winter getraind.

Schaatsen is een coördinatieve sport; dat wil zeggen dat spieren geleerd moeten worden op een bepaalde manier te werken. Dit vergt veel herhalingen van bewegingen, maar ook nadenken en registreren van wat men doet. Als het ware een film maken hoe men moet bewegen, beeldje voor beeldje; de goede beelden opslaan de slechte beelden verwijderen; om ten slotte in de wedstrijd (op de automaat) het filmpje af te draaien. Aansturen gebeurt vanuit de hersenen via het zenuwstelsel naar de spieren toe. Hersenen werken het best bij een goede lichaamstemperatuur; de transmissie van de signalen via de zenuwbanen gaat ook beter bij de juiste temperatuur en de spieren werken ook beter indien ze warm zijn. Het lichaam heeft energie nodig om die temperatuur te handhaven; dit gaat dus ten koste van het vermogen. Indien het vriest zal het lichaam dus meer energie gebruiken dan normaal om op temperatuur te blijven en komt er minder vermogen vrij om hard te schaatsen. De meeste warmte die het lichaam verliest is via het hoofd.

Hé hé een lange inleiding om te zeggen:
JONGENS, MEISJES, DAMES EN HEREN ZET EEN
MUTS OP ALS JE BIJ LAGE TEMPERATUREN GOED
WIL TRAINEN.

Joop van Dok

De Progressiebokaal

Voor de meeste is er weinig gebeurd de laatste weken op het ijs wat betreft de wedstrijden. Niet voor de gelukkigen die twee maal naar Heerenveen mochten om de PR's aan te scherpen. Die PR's zijn in grote getalen gesneuveld en uiteraard heeft dat de Progressielijst enigzins door elkaar geschud. Zo is (bijna) de hele familie Duivenvoorden over Myrthe heen gedenderd en staan 3, 4 en 5. Daniël en Arne stegen 10 plaatsen en Sjoerd van niets naar plaats 11. De bovenste twee plaatsen bleven ongewijzigd. Kevin heeft echter het gat van ruim 6 % terug gebracht naar iets meer dan 1 %. Zowel Julia en Kevin zitten nu boven de 30 % en Tim leunt er tegen aan. Allemaal het gevolg van geweldige PR's in Heerenveen (zie de uitslagen) met grensdoorbrekende prestaties van Julia (onder de minuut) Jeske onder de 2.40 en ClubFaciliteiten voor Kevin (dit levert hem een extra uur training op voor volgend seizoen). Dat gewenning aan snel ijs belangrijk is bewezen een aantal van onze jeugdleden een dag later tijdens de IJsstercup. Gewend aan het snelle ijs ging het nog eens een stap harder. Wat rest is de Volharding Bokaal, dit is echter niet voor iedereen een mogelijkheid omdat slechts enkele hier kunnen starten, en de laatste clubwedstrijd op 6 maart. Hier moet de beslissing vallen; niet alleen wat de PB betreft maar uiteraard ook voor de diverse clubkampioenschappen. Spanning te over en ik ben benieuwd hoe al de uren op natuurijs zich laten omzetten in tijden. Ik hoop dat we aan het eind van het seizoen eindelijk weer eens goed weer hebben op die zaterdag en we een mooie en spannende wedstrijdstrijd mogen beleven.

Joop van Dok

Stand Progressiebokaal

	Naam	cat.	100 m	300 m	500 m	1000 m	1500 m	3000 m	gem
1	Julia Faber	DC1	31,31	34,40	37,51	26,02			32,31
2	Kevin Kager	HC2	23,51	35,51	29,06	27,75	40,58		31,28
3	Tim Duivenvoorden	HPB	24,65	37,76	22,38				28,26
4	Tessa Duivenvoorden	DPE	28,10	29,09	22,18				26,46
5	Laura Duivenvoorden	DPD	19,22	28,27	22,14				23,21
6	Myrthe van Dok	DPF	23,19	18,42	20,98				20,86
7	Chayenne Kager	DPB	7,98	19,15	23,13				16,75
8	Mirte Bos	DPB	17,61	19,36	12,18				16,38
9	Daniël Ernste	HPB	22,56	5,80	19,28				15,88
10	Jeske Hoogeboom	DC1	0,00	18,29	20,44	15,58	21,01		15,06
11	Sjoerd Befort	HPB	2,51	16,10	24,05				14,22
12	Nena Wassenaar	DPC	6,26	15,23	21,16				14,22
13	Wouter Voorberg	HB2	0,00	0,00	34,90	16,25			12,79
14	Floris de Vries	HPD	26,59	0,10	11,07				12,59
15	Mats van der Pauw	HPC	16,85	20,22	0,00				12,36
16	Karin Kramer	DPC	11,07	18,84	6,04				11,98
17	Doris Konijnenberg	DC2	10,93	21,45	12,65	0,00			11,26
18	Majsa Storbeck	DPA	10,68	17,39	3,61				10,56
19	Arne Admiraal	HPB	2,34	12,73	15,23				10,10
20	Timo Möls	HC1	0,00	16,43	13,95	0,00			7,60
21	Peter Admiraal	H55	11,25	9,67	6,30	0,00	11,99	5,34	7,43
22	Eva Kaandorp	DPC	0,00	14,64	5,37				6,67
23	Roxy Beck	DPD	0,00	10,29	9,35				6,55
24	Arnout Schekkerman	HC1	0,36	13,33	3,88				5,86
25	Eline Bakker	DC1	0,00	2,52	8,74	11,97			5,81
26	Bonnie Berkeveld	DPA	0,00	15,58	1,29				5,62
27	Meike Hoogeboom	DA2	0,00	0,00	4,76	0,00	10,14	18,53	5,57
28	Maarten Elsenaar	HA1	1,22	4,32	9,10	0,00	11,56		5,24
29	Jasper Baan	HSA			14,89				4,96
30	Iris Kater	DPA	0,00	0,00	9,76				3,25
31	Bernadette Ramakers	DB2			2,40	0,00	1,42	6,29	2,53
32	Fred Louter	H45			0,00	0,00	0,00	2,27	0,57