

In dit nummer:

Van de voorzitter	3
Slotavond STG	3
Klokkersclinic	4
Looppagina's	5
Jeugdpagina	9
Progressiebokaal	10
=Tussenstand	10
Kanttekeningen	11
Wedstrijduitslagen	12
=Clubwedstrijden	12
=Marathon	13
=Herender	13
Joop van Dok	15

Lijkt het je leuk om te kloppen bij wedstrijden en achter de schermen te werken bij schaatswedstrijden. Meer informatie op blz. 4

De ervaringen van Joop lees je in zijn column "Kanttekeningen", zie hiervoor blz. 11

Colofon

De Dweilpauze is een uitgave van de SchaatsTrainingsGroep Schoorl en verschijnt zes keer per schaatsseizoen.
Email: dweilpauze@stgschoorl.nl • Redactie Dweilpauze: Gerard Becker (072) 509 21 41 dweilpauze@stgschoorl.nl • Website STG Schoorl: www.stgschoorl.nl • Email bestuur: bestuur@stgschoorl.nl • Voorzitter: Cees Stoop (0226) 31 82 17, Majiersloot 72, 1721 GG Broek op Langedijk, ceestoop@hotmail.com • Secretaris: Dennis van Dok (0226) 34 20 40, Woudakker 5, 1723 BL Noord-Scharwoude, dvandok@gmail.com • Penningmeester & contact persoon jeugdbestuur: Peter Admiraal (072) 581 83 62, Luiveland 41, 1861 JC Bergen admipaup@xs4all.nl • Wedstrijdsecretaris: Cees Stoop (0226) 31 82 17, Majiersloot 72, 1721 GG Broek op Langedijk, ceestoop@yahoo.ca • Abonnementen / licenties / wedstrijd-uitslagen & contactpersoon KNSB: Rob van Andel (072) 509 10 46, Idenslaan 4 1871 CS, Schoorl, vandel@quicknet.nl • Trainerscoördinator: Victor Verschoor (06) 4566 41 43, Lageweijdt 27, 1871 VL Schoorl, v_verschoor@yahoo.com • Jury -coördinatrice: Jolanda Bakker (072) 509 38 67, Ribesplantsoen 23, 1871 TB Schoorl, jolanda-bakker@quicknet.nl • Jeugdcommissie: Marieke Stoop (06) 4566 24 03 Lageweijdt 27, 1871 VL Schoorl, marieke_mf@yahoo.ca • Coördinator Jeugdschaatsen: Sonja Elsenaar (072) 509 37 55 Oudendijk 23, 1871 VB Schoorl, sonja.elsenaar@hccnet.nl • Boslopen: Klaas Tillema, (072) 509 15 18, kj.tillema@quicknet.nl Duindoornplantsoen 40, 1871 TN Schoorl (072) 509 15 18

Ereleden: Jan Berkhout, Theo Voogt, Chiel van de Garde, Hans van Andel

Dweilpauze



Leden die in Grefath (Duitsland) wedstrijden hebben gereden.

Foto: Fam. Hoogeboom

Redactioneel

Waarschijnlijk is de einddatum voor het wensen van een goed nieuwjaar al verstreken? Toch wil ik iedereen nog een gezond en sportief 2012 toewensen. Eind december/ begin januari is er ook weer de tijd van plannen maken voor het komend jaar. Ook ik probeer wel eens iets te bedenken. Het stoppen met roken heb ik jaren geleden al gedaan en afvallen is niet nodig wil ik niet van mijn fiets afgeblazen worden bij tegenwind. Misschien is het rijden van de elfstedentocht, maar dan wel op de fiets, iets. Over elfstedentocht gesproken. Elfstedentocht en plannen maken (trainen) doen mij terugdenken aan een voorval van jaren geleden, toen ik nog veel hard liep als voorbereiding voor de Marathon van Schoorl. Regelmatig kwam ik toen in de duinen een oudere man tegen. Tijdens het rekken en strekken raakten we aan de praat. Hij vertelde dat hij zoveel liep als voorbereiding op de elfstedentocht. Er is echter maar een hele kleine kans dat de elfstedentocht geschaatst zal gaan worden. Hierop zei hij mij, dat als de elfstedentocht wel doorgaat hij hiervoor klaar was, maar als hij niet doorging, hij heerlijk had genoten van zijn trainingen. Hier was ik even stil van, maar al gauw vond ik dit een hele goede benadering van de trainingen. Deze benadering schoot mij ook te binnen tijdens het kijken naar de schaatswedstrijden eind december toen al gauw bleek dat het seizoen voor MarkTuitert, onze Olympisch kampioen, nu al teneinde was. Ik hoopte dat zijn trainingen hem veel voldoening hadden gegeven. Met plannen maken ben ik dan ook gestopt. Ik zie wel wat op mijn pad komten ga lekker genieten van het trainen, maar wat er ook komt, ik ben er klaar voor.

Gerard

Van de Voorzitter

Hoera, hoera, hoera, de ziekenboeg van de vereniging begint eindelijk een beetje leeg te lopen. Bernadette en Jolanda hebben de trainingen gelukkig weer hervat. Wim Zwaan heeft ook al weer een aantal trainingen op maandagavond geleid, na vanaf het begin van het seizoen te zijn waargenomen door Louis de Moel op het tweede uur en ondergetekende op het eerste uur. Tegelijkertijd kon ik zelf ook weer de trainingen hervatten doordat mijn knie dit weer toeliet, na er vanaf het begin van het seizoen mee te hebben gesukkeld. Anja zou ook weer terugkomen, maar kreeg toen last van een griepje en Anita wordt nog steeds geplaagd door een verzwikte enkel. Daarnaast wordt Chiel van der Garde gelukkig zo links en rechts ook weer gespot in de gemeente.

Een vijftal leden heeft op 14 januari meegedaan aan een schaatswedstrijd te Grefrath (Duitsland), zij waren daar zeer positief over, er werden zelfs enkele p.r.'s verbeterd, de kans is groot dat we volgend seizoen zelfs een uitnodiging krijgen om daar mee te doen aan een interclubwedstrijd.

Van deze wedstrijd in Grefrath staan er foto's en een filmpje op onze website, evenals van het jeugdschaatsen op de zaterdagochtend, dat met inzet van vele vrijwilligers ook al weer een maand heel goed draait. De komende tijd staan er naast de gebruikelijke clubwedstrijden ook nog een paar speciale wedstrijden op de agenda: allereerst de recordwedstrijd te Heerenveen op 26 januari samen met de STG Bergen, vervolgens op 28 januari de interclubwedstrijd om de IJsstercup te Heerenveen en dan op 12 februari de wedstrijd om de Volhardingsbokaal.

Daarnaast nodig ik iedereen uit om op 3, 4 en 5 februari een kijkje te komen nemen op De Meent, waar die dagen de Nederlandse Kampioenschappen Schaatsen voor A, B en C-junioren plaatsvinden.

Onze lopers zijn zich aan het prepareren voor de Groet uit Schoorlrun (ook op 12 februari), in de aanloop waartoe zij extra aandacht zullen krijgen van en gevolgd zullen worden door het Bergens Nieuwsblad in de persoon van Tineke Leegwater.

Ik wens al onze deelnemende leden veel succes bij bovengemelde evenementen.

Uw voorzitter,

Cees Stoop

Slotavond STG Schoorl.

Op vrijdag 30 maart 2012 vindt weer de traditionele afsluitavond van de Schaatstrainingsgroep plaats, waarbij tevens de diverse prijzen zullen worden uitgereikt. Dit jaar zal het feest worden gehouden in "Grandcafé Gnap" aan de voet van het klimduin in Schoorl. De aanvang van deze avond is 20:00 uur

Deadlines voor het inleveren van kopij:

1. Maandag 20 februari 2012
2. Maandag 19 maart 2012

kopij aanleveren op dweilpauze@stgschoorl.nl

Als u uw copy voor de deadline klaar heeft, zou u het alvast willen mailen.

(Groot)ouders Graag Gezien op de Klokkersclinic

Dit is een oproep speciaal voor de schaatsende jeugd. De STG Schoorl wil een gezellige cursusavond organiseren voor het klokken bij schaatswedstrijden, en we hopen dat we hiervoor animo vinden bij de ouders en grootouders van onze schaatsjeugd.

De gemeente Bergen heeft de STG voor dit plan beloond met een subsidie uit het "Grootouders Graag Gezien" programma, dat de deelname van familieleden in het vrijwilligerswerk rond de sport probeert te stimuleren.

De cursusavond staat los van de reguliere KNSB opleiding die drie avonden duurt, maar sluit er wel goed bij aan. De cursusleider is niemand minder dan internationaal scheidsrechter Joost Bergsma, die ook betrokken is bij de KNSB opleidingen.

Deelname aan de cursusavond is geheel kosteloos en zal worden gehouden op ijsbaan de Meent in Alkmaar. De datum is nog niet vastgesteld; om de meeste deelname te kunnen hebben houden we een enquête om de meest geschikte dag te vinden.

De enquête is te vinden op de website van de STG Schoorl: ga naar <http://stgschoorl.nl/wedstrijden/jury/klokkerscursus.html> en vul in. Geef het ook door aan je vader, je moeder, je ooms en tantes en natuurlijk aan opa en oma, want je bent nooit te oud om te leren klokken!

Fietsweekend STG Schoorl.

Hoewel het schaatsseizoen nog maar net is begonnen, willen wij jullie bij deze informeren over het jaarlijkse fietsweekend van volgend jaar.

Het weekend zal komend jaar plaatsvinden van 14 t/m 17 juni in de Belgische Ardennen. Als uitvalsbasis hebben we gekozen voor het bedevaartsoord Banneux, dus wat dat betreft moet het helemaal goedkomen. Vanuit Banneux hebben wij 4 verschillende routes gepland waarin we bekende en onbekende beklimmingen in de omgeving aan zullen doen. We zullen overnachten in Hôtel Restaurant La Chapelle (<http://www.restaurantlachapelle.com>).

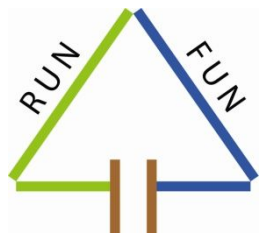
De kosten voor overnachting bedragen 46 euro (half-pensioen) per nacht.

Wij hebben alvast een reservering geplaatst voor 20 personen. Graag horen wij van jullie wie er dit jaar mee gaan met dit weekend. Jullie kunnen jullie via de mail bij ons aanmelden.

Met sportieve groet,

Frank Smit (vjv@quicknet.nl)

Rob van Anandel (vandel@quicknet.nl)



Looppagina

2012 is begonnen... en dan is het al snel tijd voor de halve of kwart marathon van Egmond. Een killer, maar het weer was ons dit jaar goedgezind. Net als tijdens de kerstloop in Bergen op tweede kerstdag... de chocolademelk van Anja & Klaas Tillema smaakte er niet minder om en ook de stol was met een graad of 10 een heerlijke verorbering. Een nieuw jaar betekent ook de aanloop naar een andere halve marathon, namelijk de Groet Uit Schoorl Run: nog enkele weken, en dan is het zover: 12 februari is de start. Op deze looppagina's aandacht voor gezellige lopen in een zachte winter.

Jouw verhaal op deze pagina: stuur je kopij naar jos_wever@hotmail.com

Kerstloop Bergen *door Jos Wever*

Op Tweede Kerstdag begon de ochtend vroeg... alleen sportievelingen en kerkgangers zag je rond half 10 al op straat. Sportievelingen om te mountainbiken, maar ook om hard te lopen in Bergen. Om half 11 klonk het startschot van de Kerstloop van STG Bergen. De 6 km en 15 km startten tegelijk. Vijf minuten daarna mochten ook de lopers van 10 km vertrekken. Jeske Hoogeboom op kop – ze liet de eerste kilometer een gedeelte van de 15 km-lopers achter zich. Uiteindelijk wist ze de loop ook te winnen. Het prachtige weer zorgde ook voor mooie tijden op de 15 km, waaraan weer veel leden van de STG Schoorl deelnamen. Na een lus door het Bergense bos liepen we richting het bosloopparcours van de kwart marathon van de STG. Ik liep op de derde/vierde plek met een loper van hetzelfde tempo. Maar tijdens de lange afdaling vlakbij de huisjes bovenaan de Klimweg, m'n stiekeme kracht, kon ik afstand nemen van m'n medeloper. Die heb ik ook niet meer teruggezien. Het leverde een mooie tijd op, want echt goed stuk ging ik niet meer. Al had dat natuurlijk best gemogen, want hét medicijn tegen spierpijn en een bijna voldaan gevoel stond na de finish: Anja Tillema! Zij zorgde voor heerlijk warme chocomel en de jaarlijkse kerststol. En juist dát mag even genoemd worden, want deze was zó lekker dat zelfs Rob van Andel en John Duinmeijer op de mountainbike (blessureleed, helaas) langskwamen om mee te genieten. Bedankt fam. Tillema!

Uitslagen leden, 15 km:

Jos Wever	59.15 (3 ^e)
Sander Kager	1.01.36
Sander Bergers	1.06.00
Dick Ernste	1.06.06
Richard Blom	1.07.35
Ruud Duinmeijer	1.10.15
Michiel Beeldman	1.11.42
Wim Kraakman	1.12.03
Yde Dekker	1.15.10
Klaas Tillema	1.15.14

10 km

Gerard Pater	55.48
Sjaak Kager	55.48

6 km

Jeske Hoogeboom	27.32 (1 ^e)
-----------------	-------------------------

Loopcompetitie *Bron: Anja Tillema*

De vier boslopen van de STG Schoorl zitten erop, en ook de punten van de vijfde loop, georganiseerd door AV Nova, zijn verdeeld.

Er is nog één loop te gaan voor de competitie:

- De Groet Uit Schoorl Run

Bij deelname aan minimaal vier van de zes wedstrijden is er genoeg gelopen om mee te dingen naar het clubkampioenschap. Bij deelname aan vijf of zes lopen tellen de vier beste prestaties. Alles is mogelijk en de spanning is om te snijden. De volledige uitslag van de laatste bosloop staat hieronder. Daarna volgt de uitslag van de vijfde loop voor de competitie: die van AV Nova op zondag 15 januari. Doordat sommige lopers nog maar drie lopen hebben gelopen, is de tussenstand uiteraard een beetje vertekend. Bij de vrouwen moeten ook Anita Wever (reeds aan vier lopen deelgenomen) en Hermieke Veldman (reeds aan drie lopen deelgenomen) opgenomen worden in de einduitslag.

Sandra Stam won overall de 10,5 km die zondag en zo ook een etensbon, te besteden bij Gnap!

Uitslagen leden, kwart marathon (11 dec):

Heren:

Sander Kager	44.30
Sander Bergers	46.18
Richard Blom	48.19
Dick Ernste	49.28
Rob van Andel	55.16
Jos Hoogeboom	55.55

Dames:

Sandra Stam	49.27
Maddie Pauptit	58.33
Anita Wever	65.11
Hermieke Veldman	69.22

Uitslagen leden, 4 km (11 dec)

Heren:

Mike Wever	17.17	124 pt (1 ^e)
------------	-------	--------------------------

Dames:

Jeske Hoogeboom	18.59	124 pt (1 ^e)
-----------------	-------	--------------------------

N.B. gezien de maximaal behaalde score van Mike en Jeske mogen zij zich al clubkampioen korte afstand noemen.

Uitslagen leden, 11 km (15 jan):

Heren:

Jos Wever	43.04	92 pt (6 ^e)
Sander Kager	44.33	121 pt (1 ^e)
Sander Bergers	47.40	86 pt (7 ^e)
Rob van Andel	48.53	116 pt (2 ^e)
Richard Blom	48.58	84 pt (8 ^e)
Dick Ernste	49.49	111 pt (3 ^e)
Michiel Beeldman	50.56	106 pt (4 ^e)
Jos Hoogeboom	56.45	101 pt (5 ^e)

Dames:

Carla Zandveld	55.27	-
Maddie Pauptit	62.36	122 pt (1 ^e)

Doordat ook Jeske Hoogeboom wist te winnen (op de 5 km in 20.23) zetten wij als STG maar liefst drie eerste plaatsen neer tijdens de loop van Nova. Een mooie prestatie, eentje om in te lijsten!

Loopleed tijdens de bosloop van Nova

door Jos Wever

Nog geen week na de laatste bosloop van de STG kwam de 'oefenloop' voor de tellende Novaloop in januari, want ook in december wordt de 11,5 km tellende bosloop van Nova georganiseerd. Toen een aantal lopers de Nieuweweg op liepen, werd Anita Wever op de nek van een andere loper gespot. Ze kon niet meer lopen, vanwege een flinke enkelverzwikking. "Het is al weer een paar weken geleden, maar ik heb nog niet hard gelopen. Wandelen gaat wel en met jeugdschaatsen helpen ook, maar zelf schaatsen wou ook nog niet lukken afgelopen weken. Het is niet echt heel dik geworden, maar nog wel wat stijf en gevoelig. Ik hoop dat ik eind januari weer mee kan trainen op de woensdag," aldus Anita via de mail. Maar hoe belandde ze dan op de nek van een andere loper? Dat was wel een heel heldhaftige actie, of was het echt een laatste hoop? "Nadat ik door mijn enkel was gegaan ben ik terug gehinkeld naar de Nieuweweg en zat daar te wachten op een toevallig voorbijkomende fietser waarbij ik achterop kon springen, maar die kwam niet en ik zat koud te worden. Toen besloot ik nog maar een stukje verder terug te hinkelen naar de vorige wegwijs post. Toen kwam er dus die man langs, die er op stond dat ik op zijn rug zou springen, zodat hij mij terug naar Schoorl kon brengen. Omdat hij erg aandrong en ook zijn vrouw mee was en ik het erg koud had heb ik me toch maar op die manier laten vervoeren. Hij had in het leger gezeten, dus hij kon mij wel die paar km het bos uitdragen op die manier vertelde hij. Gelukkig kwam er na een paar meter een fietser van Nova aan die aanbood een fiets voor mij te halen. Dit leek mij toch een betere oplossing."

Uitslagen leden, 11,5 km:

Jos Wever	44.09 (3 ^e)
Rob van Andel	50.48

Uitslagen leden, 5 km:

Jeske Hoogeboom	19.38 (1 ^e)
-----------------	-------------------------

Her en der

Duin- en strandloop Castricum (10,5 km):

Rob van Andel	44.18
---------------	-------

Oudejaarsloop Den Helder (5 km):

Jeske Hoogeboom	22.50 (3 ^e)
-----------------	-------------------------

De 21 km van Egmond *door Klaas*

Tillema

Wind mee op het strand, komt bijna niet voor, ouderwetse looptijden werden dan ook verwacht.

Het gemeenteteam bestond uit tien lopers, o.a. met lopers uit de STG. Eind november is dit team samengesteld, zonder wijzigingen zijn alle lopers gestart en ook gefinisht. Dit deden ook drie andere leden van de STG, die onder sponsoring van Exxellence uit Overijssel liepen. Om 12.35 uur was de start na de gebruikelijke fotosessies. Het team was redelijk vroeg in het startvak, kon dus goed inlopen en direct positie kiezen. In een ommezien was het hele startvak vol sporters, maar wij stonden vooraan.

Eerst 3 km door het dorp, dan 7 km over het strand (dat ging formidabel). In Bakkum is het net zo ver terug, maar in het duin loopt het altijd mooi. De Bloedweg, langs het botenhuis, de laatste klim bij de vuurtoren en de finish op de boulevard waar de welverdiende medaille werd omgehangen. Terug in de kazerne werd het toch nog even spannend... wie zou de Bussiness Run recreanten gewonnen hebben? De gemeente Bergen of Exxellence Hengelo? We hadden immers drie lopers uitgeleend aan Exxellence

De eindstand

De gemeente Bergen behaalde de 5e plaats van 105 teams in een tijd van 7.52.59 uur (2011 8.07.00).

Exxellence behaalde de 6e plaats in een tijd van 7.59.28 uur.

Uitslagen van o.a. leden

	Tijd 2012	Tijd 2011
Jos Wever	1.25.59	
Sander Kager	1.27.35	1.32.05
Richard Blom	1.32.58	
Dick Ernste	1.33.34	1.37.09
Sander Bergers	1.33.59	1.35.52
Michiel Beeldman	1.37.25	
Ruud Duinmeijer	1.38.10	1.43.06
Paul Evers	1.38.19	
Wim Kraakman	1.38.44	
Sandra Stam	1.39.01	
Frans van Baar	1.39.32	1.44.15
John Duinmeijer	1.39.33	1.35.37
Klaas Tillema	1.42.38	1.50.24
Harry Smit	1.43.21	1.44.26
Tjeerd Bosma	1.44.12	
Yde Dekker	1.44.47	
Herman Evers	1.44.53	
Danny Zwart	1.45.27	1.48.03
Harry Visser	1.45.54	1.55.17

Zowel Ruud als John Duinmeijer reden de dag ervoor ook Egmond-Pier-Egmond op de fiets. Ruud werd 95^e in het combiklassement en John werd 135^e. Klasse, mannen!

Twee plekken in de top 6 van de bussiness recreanten: de STG-ers brachten het er goed van af. Gemeente Bergen & Exxellence: bedankt voor de goede zorgen. Dit geldt ook voor de Brandweer Bergen, van wie we de kazerne in Egmond aan Zee mochten gebruiken die ochtend.

Loopinspiratie

29 januari	– Taartloop Schoorl
12 februari	– Groet Uit Schoorl Run
19 februari	– Jagersplasloop Zaandam
26 februari	– AfsluitdijkRun Den Oever
11 maart	– Den Helder - Schagen
25 maart	– CircuitRun Zandvoort
1 april	– Brijderloop Hylas
15 april	– Halve van Den Helder
17 mei	– Vestloop Alkmaar
20 mei	– 10 Engelse Mijlen Schagen
10 juni	– Spoorbuurtloop Alkmaar

J e u G D P A g I Q A

Wedstrijd Grefrath

Op zaterdag 14 januari hebben 5 leden van de STG Schoorl meegedaan aan een wedstrijd in Grefrath. Zij kwamen super enthousiast thuis van deze leuke en gezellige wedstrijd. Er lag prima ijs en het was nagenoeg windstil, er zijn zelfs Heerenveen-tijden verbeterd! De uitslagen zijn ergens anders in dit blad te vinden.

De Eisschnellaufclub Grefrath heeft ons hartelijk ontvangen en voor een goede organisatie en wedstrijd gezorgd. Voor volgend jaar zullen we ons best doen om nogmaals naar Grefrath af te reizen, dan hopen we met een grotere groep jeugdleden!

Voor alle foto's en een video-impressie van de wedstrijd, ga naar onze site : www.stgschoorl.nl.

Schoolschaatsen

Het schoolschaatsen is weer begonnen! Al op zaterdag 24 december stond de eerste les op het programma. Onder leiding van een groep enthousiaste vrijwilligers zal dit jaar aan ongeveer 60 kinderen de basis van de schaatssport aangeleerd worden. In het fotoboek op onze website www.stgschoorl.nl staan foto's en een filmpje van de les op 14 januari jl.

Volharding Bokaal

De Volharding Bokaal is een wedstrijd tussen alle clubs die schaatsen op ijsbaan De Meent. In iedere categorie schrijft de club een dame en heer in, die dan voor de club zoveel mogelijk punten proberen bij elkaar te halen.

Voor deze wedstrijd moet je worden uitgenodigd, helaas kunnen niet alle leden rijden. Diegene die wel rijden kunnen alle steun gebruiken, kom dus ook als je niet hoeft te rijden en moedig je clubgenoten aan!

De Volharding Bokaal wordt verreden op zondag 12 februari van 16:30 – 21:00, entree is gratis.

NK Junioren

Op 3, 4 en 5 februari wordt het NK Junioren verreden op ijsbaan De Meent. Tijdens deze dagen zullen de beste junioren C, B en A van Nederland strijden om de nationale titels.

Kijk voor meer informatie over het programma op www.schaatsen.nl of www.bcalkmaar.org, entree is alle dagen gratis!

Kalender

Februari 2012

3,4,5 feb NK Junioren
5 feb Tim Duivenvoorden jarig
12 feb Volharding Bokaal
17 feb Ron Wijker jarig
18 feb 5^e clubwedstrijd 20:45 – 23:30
28 feb Kevin Kager jarig

Maart 2012

4 mrt Schoolschaatswedstrijd 18:00 – 20:00
9 mrt Jurjen Faber jarig
10 mrt 6^e clubwedstrijd 20:45 – 23:30
15 mrt Zoë van Wonderen jarig
16 mrt Chayenne Kager jarig
26 mrt Julia Faber jarig

De Progressiebokaal.

Oké, de winderige wedstrijd hebben we gehad en het leverde nog een mooi aantal van 17 PR's op. De wind was in het begin redelijk gunstig voor de 100 m. dus daar viel het meeste te halen. 8 van 10 reden een dik PR dank zij de wind en misschien wel de Elektronische tijdwaarneming die het deze hele avond niet deed. Snelle tijden? Jazeker met progressies van boven de 30% voor Britt, Ron en Sanne. Een zeer snelle tijd van Jip (12,35) en 28 % voor hem; ook Myrthe deed goed mee met 13,56.

Voor de afstanden waar een ronde of meer gereden moesten worden lagen de kaarten een stuk ongunstiger. Vooral aan de overzijde van de tribune en de bocht daarna stond een barre bries en men zag een ieder worstelend de bocht doorgaan. Toch waren ook op de 500 m. PR's te noteren en dat mag heel goed genoemd worden. Britt reed onder haar pas verbeterde tijd van Grefrath, Jip een mooi PR evenals Sanne, Gerjo en Maddie, en ook Mike met zijn nieuwe schaatsen. Mike en Sanne reden zelfs drie PR deze avond. Mike nog eens op de 700 m. en Sanne op de 300 m. Dapper van Floor om voor het eerst aan de wedstrijd deel te nemen aan dan onder deze omstandigheden. De eerste 100 m. ging in 20 sec, maar dat men leert van de wedstrijden blijkt uit haar eerste 100 m. van de 500 want die reed ze al in 18 sec.

Voor de progressiebokaal heeft deze rij van verbeteringen natuurlijk invloed. Allereerst is het aantal op de lijst met drie toegenomen waarvan twee veteranen (Maddie en Gerjo) en direct met stip op plaats 5 neergestreken is Sanne. Ron verstevigde zijn positie stevig (Jurjen is nog geblesseerd) en nadert de 30% score; nog een goede 1000 m. en hij is er en heeft dan ook Clubfaciliteiten binnen. Op de derde plaats is Britt gekomen; Al eerder schreef ik dat Britt heel goed bezig is, veel ijsuren maakt en ook gedreven de trainingen afwerkt. Dit levert zijn resultaten op; het ene PR na het andere. Straks in Heerenveen een goede 300m. en ze doet mee voor de bokaal.

Joop van Dok

Tussenstand progressiebokaal

			100 m	300 m.	500 m.	700 m.	1000 m.	1500 m.	3000 m.	gem.
1	Ron Wijker	HPA	31,22	35,98	34,16	29,32	6,60			27,46
2	Jurjen Faber	HA1	30,82	24,53	12,85		17,20	23,44		21,77
3	Britt Klok	DPC	35,78	9,59	15,50					20,29
4	Hannah Ernste	DPC	11,68	23,62	18,58					17,96
5	Sanne Koopman	DPE	34,61	2,90	3,56					13,69
6	Mike Wever	HPA	10,94	28,26	7,01	5,39				12,90
7	Jip van den Boogaard	HPA	28,57	10,33	6,83	5,39				12,78
8	Tim Duivenvoorden	HC1		22,00	15,51		12,96			12,62
9	Myrthe van Dok	DPD	18,47	5,17	8,84					10,83
10	Arne Admiraal	HC1	1,87		16,98		17,52			7,27
11	Mirte Bos	DC1			11,30		7,60			6,30
12	Laura Duivenvoorden	DPB	17,97		2,33	2,17				5,62
13	Chayenne Kager	DC1		21,95						5,49
14	Daniël Ernste	HC1		13,23	1,99		5,82			5,26
15	Sjoerd de Vries	HC1			15,61					5,20
16	Tessa Duivenvoorden	DPC	10,22	4,02	2,30					4,14
17	Floris de Vries	HPB		1,40	9,48					2,72
18	Jeske Hoogeboom	DB1		2,42	6,43				5,79	2,44
19	Maddie Pauptit	D50			4,56					1,52
20	Roos Hoekman	DPB	4,22							1,41
21	Gerjo Elsenaar	H55			2,09					0,70
22	Meike Hoogeboom	DN2			1,74					0,29
23	Peter Admiraal	H55		0,39						0,07

Kanttekeningen

"Kant"tekeningen zijn op- en aanmerkingen vanaf de zijkant door mij als coach opgetekend. Daar het uiteraard niet mogelijk is om alle schaatsers van Schoorl 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.

Een nieuw jaar met nieuwe kansen. Voor mij het jaar van Drees ofwel de AOW. Niet dat ik er veel van zal merken, want de laatste zeven en een half jaar had ik al geen baas meer, hooguit financieel en misschien wat botten die strammer en stijver worden.

Een hele verrassing voor mij was de versierde plaats in de kleedkamer (het Joop hoekje) en de felicitaties op het score bord. Super geregeld en een prachtig koor op het ijs om mij een aubade toe te zingen. Na twee honderd handen schudden kon ik ook weer aan de training denken en daarna nog even de slingers opruimen uiteraard. Dat het scorebord toch wel redelijk bekeken wordt bleek in de loop van de week toen nog menigeen mij aansprak over mijn behaalde leeftijd en hier en daar een sms op de telefoon.

Het tweede deel van het seizoen staat dus voor de deur. We hebben een aantal weken wat rustiger kunnen trainen omdat er niet direct wedstrijden waren en dus is er veel aan techniek gewerkt. Of dit resultaat oplevert moet blijken.

Vorige week zijn een aantal dapperen naar Grefrath getrokken om daar een wedstrijd te rijden. Britt, Ron en Arne kwamen terug met PR's en hopelijk is dat een gevolg van de trainingen. Naar ik heb vernomen was het weer ook prima (Grefrath is een soort Amsterdam, dus helemaal geen dak) dus goede omstandigheden. Dat was ook het geval in Alkmaar waar de Holland Cup 3 werd verreden. De Subtop van Nederland aan de start (op de 5000 m zelfs wereldtop) en dat resulteerde in totaal 12 baanrecords. Prachtige wedstrijd om naar te kijken.

Over twee weken zal de top van de Nederlandse junioren neer strijken in Alkmaar voor het NK allround.

Drie dagen om te genieten en te leren. Hopelijk werkt het weer dan ook mee.

Voor deze wedstrijd worden nogal wat vrijwilligers gevraagd om de organisatie te helpen dus mensen met een schaatshard zeg ja als het gevraagd wordt.

Nu zit ik naar buiten te kijken en zie de bomen schudden en af en toe de hagel tegen het raam slaan. Met een clubwedstrijd in het vooruitzicht hou je de weersvoorspelling extra in de gaten en aan het begin van de week sprak men nog over ZW 3 tot 4 wat ideaal zou zijn (veel wind mee) maar naar mate de week vorderde werd de wind steeds harder en draaide ook naar de meest ongunstige hoek namelijk NW. Nu dus NW 5 tot 6 hagel en regen dat voorspelt niet veel PR's vanavond. We zullen het er mee moeten doen en de betere tijden maar voor Heerenveen (de gelukkigen die daar kunnen rijden) en de Volharding Bokaal bewaren.

Het laatste levert mij kopzorgen op. De laatste jaren konden we goed in de top meedraaien maar dit jaar zie ik een plaats aan de staart opduiken. Enkele mensen die we hard nodig hebben zijn geblesseerd, ziek of rijden geen wedstrijden. Dat levert een hoop verschuivingen op om alles bezet te krijgen, mat veel jonge rijders in oudere categorieën wat niet veel punten zal toevoegen. Hopelijk is Bernadette weer iets beter en kan Jolanda meedoen. Ook Jurjen hebben we hard nodig en dat zelfde geldt voor Kevin. Bij de dames senioren is Marieke geen optie dus hopen we op een van de andere dames om een 500 m. te rijden. In het verleden scoorden we matig bij de jeugd en goed bij de ouderen; nu lijkt het de andere kant op te gaan.

Ik ga me opmaken voor een winderig avondje de Meent en kijken wat deze wedstrijd oplevert.

Joop van Dok

Wedstrijduitslagen

Clubwedstrijden Bergen - Schoorl

Heerenveen, IJstadion Thialf, 18-11-2011

		100 m	300 m	500 m	Punten
Britt Klok	DPC	14.44 pr	39.28 pr	1:02.98 pr	200.646
Hannah Ernste	DPC	17.03	47.12 pr	1:16.88 pr	240.563
		300 m	500 m	1000 m	Punten
Meike Hoogeboom	DN2	30.54	47.70	1:40.48	148.840
Ron Wijker	HPA	33.25	51.69 pr	1:51.33	162.771
Chayenne Kager	DC1	35.03 pr	- - -	2:12.86	124.813
Mirte Bos	DC1	- - -	1:03.67 pr	2:15.42 pr	131.380
		300 m	500 m	1500 m	Punten
Jurjen Faber	HA1	28.97	46.40 pr	2:25.72 pr	143.256
Peter Admiraal	H55	30.97 pr	49.45	2:28.43	150.542
Jeske Hoogeboom	DB1	31.64 pr	49.16	2:35.76	153.813
Fred Louter	H45	- - -	43.89	2:11.09	87.586
Jasper Baan	HSA	- - -	43.83	2:14.42	88.636
Daniël Ernste	HC1	31.71 pr	54.86 pr	- - -	107.710
Arne Admiraal	HC1	- - -	55.97 pr	2:51.51 pr	113.140

Clubwedstrijd Bergen – Schoorl – Zwanenwater

Alkmaar, IJstadion De Meent, 22-01-2012

		100m	300m	500m	Punten
Myrthe van Dok	DPD	13.56 pr	50.76	1:04.69	217.090
Tessa Duivenvoorden	DPC	14.35	53.50	1:05.87	226.786
Hannah Ernste	DPC	17.48	52.82	1:21.62	257.053
Sanne Koopman	DPE	16.39 pr	54.10 pr	1:32.36 pr	264.476
Floor Hubach	DPD	20.11 pr	59.80 pr	1:34.04 pr	294.256
Britt Klok	DPC	13.14 pr	NF	1:02.56 pr	128.260
		100m	500m	700m	Punten
Ron Wijker	HPA	12.49 pr	54.70	1:17.52	172.521
Jip van den Boogaard	HPA	12.35 pr	1:03.11 pr	1:34.20	192.145
Laura Duivenvoorden	DPB	13.40 pr	1:06.25	1:37.76	203.078
Floris de Vries	HPB	13.82	1:04.20	1:43.21	207.021
Mike Wever	HPA	14.09 pr	1:09.08 pr	1:45.28 pr	214.730
		500m	1000m	Punten	
Dennis van Dok	HSB	45.99	1:33.12	92.550	
Bernadette Ramaker	DA2	47.56	1:45.30	100.210	
Mirte Bos	DC1	1:06.33	2:26.46	139.560	
Chayenne Kager	DC1	1:03.13	2:37.94	142.100	
Hermieke Veldman	D45	1:14.53	2:38.42	153.740	
Maddie Pauptit	D50	1:15.17 pr	2:38.89	154.615	
Gerjo Elsenaar	H55	1:03.20 pr	- - -	63.200	

Clubwedstrijden Bergen – Schoorl – Zwanenwater (vervolg)

		500m	1500m	Punten
Peter Admiraal	H55	48.59	2:39.66	101.810
Meike Hoogeboom	DN2	49.35	2:49.78	105.943
Jeske Hoogeboom	DB1	51.49	2:53.40	109.290
Tim Duivenvoorden	HC1	52.36	3:01.59 pr	112.890
Arne Admiraal	HC1	55.69	2:59.19	115.420
Daniël Ernste	HC1	54.95	3:13.75 pr	119.533
Sjoerd de Vries	HC1	1:03.95	3:46.76 pr	139.536

Tijdens deze wedstrijden is er een clubrecord verbeterd door:
Britt Klok op de 100 meter.

Marathon

Alkmaar, IJstadion De Meent

Naam	Datum	Categorie	Ronden	Plaats
Frank Smit	23-12-2011	M2	35	15 ^e
Hans van Andel	23-12-2011	M3	25	10 ^e
Britt Klok	29-12-2011	MPB	1 ^e rit	2 ^e
Britt Klok	29-12-2011	MPB	2 ^e rit	2 ^e
Jos van Andel	30-12-2011	C2	25	9 ^e
Hans van Andel	30-12-2011	M3	25	12 ^e
Kees Braas	06-01-2012	M2	35	13 ^e
Hans van Andel	06-01-2012	M3	25	11 ^e
Jos van Andel	06-01-2012	C2	25	10 ^e
Jos van Andel	20-01-2012	C2	25	11 ^e
Frank Smit	20-01-2012	M2	35	7 ^e
Kees Braas	20-01-2012	M2	35	15 ^e
Hans van Andel	20-01-2012	M3	25	14 ^e

Herender**Gewestelijk A-pupillen toernooi**

Haarlem, Kennemer Ijsbaan, 20-11-2011

		500 m	1000 m	Punten
Ron Wijker	HPA	51.61 pr	1:48.67 pr	105.945

Gewestelijk kampioenschap supersprint

Alkmaar, IJstadion De Meent, 20-11-2011

		100 m	100 m	300 m	300 m	Punten
Jurjen Faber	HA1	11.47 pr	11.58	29.06	29.14	81.250

Categoriewedstrijd

Alkmaar, IJstadion De Meent, 26-11-2011

		500 m	3000 m	Punten
Jeske Hoogeboom	DB1	48.38 pr	5:23.59 pr	102.312

Herender (vervolg)**Baancommissiewedstrijd***Alkmaar, IJssstadion De Meent, 04-12-2011*

		500 m	1000 m	Punten
Peter Admiraal	HMD	50.66	1:43.51	102.415
Arne Admiraal	HC1	57.32	2:01.46	118.050

Mastercircuit*Heerenveen, IJssstadion Thialf, 07-12-2011*

		500 m	1500 m	Punten
Fred Louter	HMB	44.22	2:12.07	88.243

Schaatscircuit*Heerenveen, IJssstadion Thialf, 17-12-2011*

		3000 m	Punten
Jeske Hoogeboom	DB1	5:21.08 pr	53.513

Gewestelijk Kampioenschap Supersprint*Amsterdam, Jaap Edenbaan, 18-12-2011*

		100 m	100 m	300 m	300 m	Punten
Meike Hoogeboom	DN2	12.86	12.86	30.70	31.13	87.550

Open wedstrijd*Enschede, IJssstadion Twente, 08-01-2012*

		500 m	3000 m	Punten
Jeske Hoogeboom	DB1	48.85	5:27.73	103.472
Meike Hoogeboom	DN2	48.32	5:43.92	105.640

Testrennen*Grefrath, Niederrhein Stadion, 14-01-2012*

		100 m	500 m	Punten
Britt Klok	DPC	14.39 pr	1:02.93 pr	134.880

		500 m	1000 m	Punten
Jeske Hoogeboom	DB1	50.49	1:44.89	102.935
Ron Wijker	HPA	51.07 pr	1:50.16	106.150
Arne Admiraal	HC1	53.52 pr	1:52.35	109.695

		500 m	1500 m	Punten
Meike Hoogeboom	DN2	48.92	2:38.57	101.777

Schaatscircuit*Heerenveen, IJssstadion Thialf, 17-01-2012*

		500 m	3000 m	Punten
Fred Louter	HMB	43.76	4:31.83	89.065

MIJN TRAINER IS 65 GEWORDEN!

In de Dweilpauze nummer 3 van het seizoen 2008/2009 en nummer 4 van het seizoen 2010/2011 heb ik twee stukjes geschreven over verschillende onderwerpen, beide malen kwam echter wel de trainer ter sprake, helaas voor hem op een negatieve humoristische wijze. Als voorbeeld daarvoor gebruikte ik natuurlijk mijn trainer Joop en dat is hij trouwens al zo lang dat ik echt niet meer weet wanneer hij mij voor het eerst trainen heeft gegeven. In de Dweilpauze van januari 2011 schrijf ik: *“Dan staan er aan de overkant nog een of twee mensen aanwijzingen naar je te schreeuwen die je toch niet verstaat of met een bord in de hand waar je helemaal niets van begrijpt. Je kent ze wel omdat ze je tijdens de trainingen allerlei lichaamsbewegingen eigen proberen te maken, die je af en toe met veel pijn en moeite hebt kunnen uitvoeren en waarvan je al heel snel weet dat je het meeste van deze leerstof nooit en te nimmer onder de knie zult krijgen omdat je in je jeugd ooit per ongeluk een bezemsteel hebt ingeslikt”*. Mijn trainer Joop heeft mij dit gelukkig nooit kwalijk genomen en is (tegen beter weten in) onvervaard doorgegaan mij technisch in het schaatsen te onderwijzen, iets waar ik hem nog altijd heel dankbaar voor ben. Nog erger maakte ik het in december 2008, door een artikel te schrijven over het coachgebied achter de lijn aan de overkant van de baan, ik zal niet dat hele stuk citeren, maar slechts een paar stukjes er uit: *“Dan zijn er ook nog (trainers) die roepen: **Schaatsen!**, ze zien toch zeker wel wat ik aan het doen ben, vraag ik me op dat moment dan weer af, onmiddellijk slaat de twijfel dan natuurlijk toe, niet echt bevorderlijk voor een **vlakke race**. **Zijwaarts!**, hoor ik ook regelmatig, nou probeer maar eens zijwaarts te schaatsen als je zo snel mogelijk voorwaarts wil. **Dieper!**, ook zo'n dooddouner, nou hoe scherp ik mijn schaatsen ook, dieper in het ijs kom ik niet.*

En zo had ik nog een paar vervelende opmerkingen voor mijn trainer Joop, hoe diep kan je iemand kwetsen. Maar er kwam geen klacht over zijn lippen en onverstoorbaar bleef hij zijn uiterste best doen om mij steeds beter te maken. Het lukte hem zelfs mij een keer of tien te laten meedoen aan het N.K. voor masters, waarvan vele jaren nog samen met Jan Berkhout. Trouw gaf hij ons en een paar masters van andere verenigingen training en maakte ons beter, naast de groep junioren die altijd bij hem trinden. Tijdens de trainingen en de wedstrijden is hij altijd heerlijk relaxed en daar ben ik altijd heel blij mee. Joop is bijna niet kwaad te krijgen, alleen wel als jeugd die bij hem traint er een rotzooitje van maakt, door veel te laat het ijs op te komen of er zonder iets te zeggen zomaar een kwartiertje van af gaat, maar daar ben ik het dan volledig met hem eens.

JOOP is dan nu 65 geworden en ik hoop dat hij nog lang aan de STG verbonden blijft, want ik wens voorlopig nog steeds geen andere trainer. Daarom Joop, van harte gefeliciteerd met deze mijlpaal in je leven, hopelijk blijf je nog heel lang gezond en actief op en rond De Meent, dan kunnen we samen nog een hoop schaatskampen doen.

Cees Stoop