Seizoen 2016-2017
Nr. 5 februari 2017

In dit nummer:

Van de voorzitter 2
De Doorloper 2
Een slag in de lucht 3
De Pen 4
Schaatsen op natuurijs in Zweden 5
Sebastiaan kijkt schaatsen op TV 5
De 1500 meter "kuch" 7
Vluchtelingen en vrijwilligers 7
Looppagina's 8
Uitslagen Groet uit Schoorl Run 10
Kanttekeningen 11
Volhardingbokaal 12
Progressiebokaal 13
Progressiebokaal (stand) 13
Wedstrijduitslagen 14
Ranglijst 500 meter 17

Jim is op schaatstraining in Zweden geweest. Op pagina 5 vertelt hij er meer over.

Colofon

De Dweilpauze is een uitgave van Sportclub Chronos en verschijnt zes keer per winter-seizoen.
Email: dweilpauze@sportclubchronos.nl
• Redactie Dweilpauze: Gerard Becker (072) 509 21 41
• Website Sportclub Chronos: www.sportclubchronos.nl
• Emai bestuurl: bestuur@sportclubchronos.nl
• Voorzitter: Lex Pannekoek, (072-5818186) Van Borselenlaan 20, 1861KE Bergen,
Email: voorzitter@sportclubchronos.nl.
• Secretaris: Dennis van Dok (0226) 34 20 40, Woudakker 5, 1723 BL Noord-Scharwoude,
Email: secretaris@sportclubchronos.nl.
• Penningmeester: Jim van Elst (072-5155226) Frieseweg107, 1823CC ,Alkmaar.
Email: penningmeester@sportclubchronos.nl
•Vertrouwenscontactpersonen: Hermieke Veldman (072-50953920
Email: hermiekeveldman@quicknet.nl. en Mira Bruin
• Wedstrijdsecretaris: Joost Bergsma (06-42241107), Wijzend 47, 1862HH Bergen, Email: j.bergsma@quicknet.nl.
• Abonnementen: Rob van Andel (072) 7850881, Rijperwaard 118, 1824 JN,
Email: r.vanandel@telfort.nl •
•Trainerscoördinator: Sebastiaan McKay, (0641010258) Wildemanstraat 11 1811BG Alkmar
Email: sebastiaanmckay@ hotmail.com
• Coördinator Jeugdschaatsen: Richtje Taal (072-5613832), Winkelwaard 346, 1824HS Alkmaar. Jeroen Smit (072-5091813) Bovenweg 12, 1871VN, Schoorl.
Email: jeugdschaatsen@sportclunchronos.nl
• Bosloop Schoorl: Klaas Tillema, (072- 509 15 18), De Rekere 13, 1749 MX Warmenhuizen.
Email: kj.tillema@quicknet.nl.
• Bosloop Bergen: Edwin Taal (072-5613832), Winkelwaard 346, 1824HS Alkmaar
Email: bosloopbergen@sportclubchronos.nl.

Dweilpauze

Mededeling van Sportclub Chronos

En na afloop van de taartloop was er de ……
Foto: Gerard Becker

Redactioneel

Op 29 januari 2017 is de 24e taartloop gelopen. In het vorige nummer van de Dweilpauze heeft een artikel gestaan over de historie van de Taartloop. Na vele voorafgaande edities is de Taartloop nu voor de eerste keer gestart en geëindigd bij Michiel en Monique Beeldman. 's Morgens tegen negenen kwamen de eerste lopers, waarvan sommige met een taart, bij het huis van Michiel. Na een groepsfoto gingen de lopers op pad. Er werd gerekt en gestrekt bij De Sanderij. Na het eerste gedeelte van het parcours, van de halve marathon, gezamenlijk te hebben gelopen, mocht iedereen in zijn eigen tempo verder. Degene die een kortere afstand liepen, waren ongeveer na een uur weer terug. Bij terugkomst stonden de taarten klaar. Naarmate er meerdere lopers binnenkwamen, werd het steeds drukker en gezelliger. Ook Tineke Leegwater was aanwezig om een artikel voor het Bergens Nieuwsblad te schrijven. Inmiddels heeft dit artikel op de voorpagina gestaan. Voor degene die dit artikel gemist hebben, staat in deze Dweilpauze eveneens het verslag
Na afloop van het gezellig samenzijn, hield Klaas nog een toespraak. Hij hoopte dat de 25e Taartloop, een jubileum, bij Michiel en Monique gevierd kan worden.
In het loopjournaal staan twee verslagen, van Klaas en Gerard, van de Groet uit Schoorl Run. Veel leesplezier.
Gerard Becker

Van de voorzitter

Wel kou maar helaas weer geen natuurijs. We mogen ons gelukkig prijzen met de kunstijsbaan De Meent! Voor vele van jullie is het vanzelfsprekend dat de ijsbaan er is. Helaas verminderen al jaren de bezoekers aantallen en dit kan een bedreiging worden voor het voortbestaan. Vooral het binden van de jeugd aan de schaatsbaan is een uitdaging. Door de directie van de ijsbaan en de voorzitters van alle schaatsverenigingen die gebruik maken van de baan, wordt gewerkt aan een plan om de uitgifte van het schaatsabonnement van onze leden op een andere manier te regelen om prijsverhogingen te voorkomen. Tevens wordt nagedacht hoe we meer mensen op het ijs kunnen krijgen.

Helaas moet ik jullie vertellen over een ernstige val op het ijs door een van onze recreatieschaatsers. Na de training van Richtje Taal op de maandagochtend 30 januari is Marianne Kramer op het ijs gevallen. Met ernstige verwondingen aan haar gezicht is ze per ambulance naar het ziekenhuis gebracht. Daar bleek naast haar verwondingen aan het gezicht haar neus en pols gebroken te zijn. We wensen Marianne veel sterkte en een voorspoedig herstel.

We zoeken voor het bestuur twee nieuwe leden, die we kunnen voordragen op de aanstaande ledenvergadering. Wacht niet op anderen maar stel je beschikbaar! Ook ouders van jeugdige leden kunnen zich beschikbaar stellen. Dit kan door een mail te schrijven aan secretaris@sportclubchronos.nl of aan een van de huidige bestuursleden. Voor meer informatie kunnen de bestuursleden benaderd worden, zie de website voor de contactadressen. De werkzaamheden worden onder de vijf leden van het bestuur verdeeld en zijn te overzien.

Ik wil de schrijvers van de vorige Dweilpauze bedanken voor hun bijdrage. Ik heb met veel plezier de artikelen gelezen.

Ik wens jullie allemaal veel leesplezier met deze Dweilpauze.

Lex Pannekoek

Deadlines voor het inleveren van kopij

1.vrijdag 30 september 2016
2. woensdag 16 november 2016
3. woensdag 14 december 2016
4. woensdag 18 januari 2017
5. woensdag 15 februari 2017
6. woensdag 15 maart 2017

De Doorloper

Na een periode zonder clubwedstrijden kregen we eind januari in acht dagen tijd drie wedstrijden voor de kiezen: eerste een clubwedstrijd te Alkmaar op zaterdag 21 januari, vervolgens een recordwedstrijd te Heerenveen op woensdag 25 januari en tenslotte een clubwedstrijd te Alkmaar op zondag 29 januari. Op 21 januari telde ik 4 clubrecords en 4 persoonlijke records, op 25 januari 6 clubrecords en 8 persoonlijke records en tenslotte op 29 januari ondanks Heerenveen toch nog 2 clubrecords en 3 persoonlijke records. Het meest succesvol was Justin Dijkstra die in Heerenveen 3 clubrecords en 3 persoonlijke records reed, proficiat.

Een week later deden Jip van Elst en Jeske Hoogeboom mee aan het NK voor studenten (alle categorieën) te Groningen, Jip eindigde daarbij als 21e en Jeske als 27e. Weer een week later reed Rob Wartenhorst het NK voor Masters te Enschede, waarbij hij als 5e eindigde op de 500 meter en 8e op de 1500 meter, na een jammerlijke diskwalificatie op de 3000 meter. Op 12 februari tenslotte was er de jaarlijkse Volhardingbokaal, waarvan ik me niet kan herinneren dat ik er niet bij aanwezig was, maar dit jaar door ziekte helaas wel, eerder die dag moest ik om dezelfde reden ook al de Groet uit Schoorl Run laten schieten, een evenement waar jaarlijks vele leden van de vereniging aan meedoen, waarover vast meer elders in De Dweilpauze.

Ondanks enkele zeer goede resultaten van Sebastiaan en Dennis (de bloemen) viel de Volharding Bokaal toch wel tegen. Het begon al met de lastige samenstelling van de ploeg, door blessures, ziekte, andere verplichtingen en het NK voor Masters was het een gemankeerde ploeg die de Sportclub Chronos vertegenwoordigde, voorts waren de omstandigheden ook niet ideaal. Toch was er nog één clubrecord te vermelden: Meike Hoogeboom op 1000 meter dames senioren (Meike, er staan er nog een paar open in jouw categorie!). Volgend jaar kan het haast niet anders dat we voor de progressiebokaal gaan!

Wat staat ons dit seizoen nog te wachten: eerst dit weekend nog het trainingskamp te Roden en Groningen en op zaterdag een categoriewedstrijd op De Meent. Op

zondag 26 februari de strijd om de Slikkerbokaal en op zondag 5 maart de jeugdschaatswedstrijd voor de zaterdagochtend-pupillen. Dan op 10, 11 en 12 maart onder meer het NK-afstanden voor Neo-Senioren en de finale Holland Cup pure sprint en afstanden, voor welke wedstrijden nog naar medewerkers voor diverse functies wordt gezocht (dus niet alleen juryleden).

Dan tenslotte op zaterdag 18 maart de laatste clubwedstrijd van het seizoen, waar de laatste afstanden verreden gaan worden die meetellen voor het Clubkampioenschap, vergeet je dus niet in te schrijven voor deze laatste wedstrijd, het kan belangrijk zijn.

Succes allemaal,

Cees Stoop

Een slag in de lucht

Als de waarheid een specerij was, zou men het eten er slechts met mate mee moeten kruiden.

We leven in een tijd van omwentelingen; in het verschiet liggen verkiezingen met een lading als nooit tevoren. Afhankelijk van de winnaar kan de koers van het land dramatisch verschillende wendingen nemen.

In de Verenigde Staten hebben ze al verkiezingen gehad, met een schokkende uitslag; nog eerder kwam al het dolle besluit van het Verenigd Koninkrijk om de Europese Unie vaarwel te zeggen.

Inmiddels staan in heel Europa de populisten te trappelen van ongeduld om een greep naar de macht te doen, als het ware surfend op de golven van verontwaardiging en onvrede die uit een luid deel van de bevolking opwellen. Europa verschiet sneller van kleur dan een kameleon.

De politieke revolutie, de omwenteling, wordt wel beschreven als een rad van fortuin waarop wij allen een plekje innemen. Het wiel draait en wat boven was komt onder, maar wie eerst onderaan zat komt eens boven. Wie oud genoeg is kent de cyclus maar al te goed.

Niet alleen het politieke rad draait door, ook het klimaat ondergaat een cyclus. Je moet alleen zo oud zijn als een zwerfkei om de laatste ijstijd nog te hebben meegemaakt. Momenteel dreigt het klimaatwiel, gestuurd door mensenhanden, op een holletje van de berg te rollen. De warmterecords volgen elkaar in hoog tempo op en het einde is nog niet in zicht. De experts zijn niet optimistisch over onze kansen om het tij nog te kunnen keren, zelfs als we onmiddellijk alle zeilen bijzetten.

Iets trager dan politiek, maar sneller dan klimaat, vinden we veranderingen in onze maatschappij. Natuurlijk zijn hoeden en sigaren uit het straatbeeld verdwenen, en gelukkig zijn de afgezakte broeken ook weer op hun retour (terug omhoog, dus); in plaats daarvan heeft de slimme telefoon onze aandacht veroverd. Altijd en overal on-line zijn en op de hoogte blijven van de laatste ontwikkelingen op Facebook en Instagram vergt een zekere mentale lenigheid, zeker als je gelijktijdig probeert te manoeuvreren in je auto, op de fiets of lopend door een vol stationsgebouw. Omdat alles sneller en directer gaat zijn we minder tolerant ten opzichte van tijdverlies. We kopen geen winterbanden voor de veiligheid, maar om harder te kunnen blijven rijden als het sneeuwt.

Van nature kunnen we slecht tegen veranderingen, in ieder geval als we er niet zelf voor gekozen hebben. Samen nieuwe gordijnen uitzoeken is leuk; thuiskomen en ontdekken dat er nieuwe gordijnen hangen is een schok. Veranderingen raken een dierlijk deel van onze geest, een overblijfsel van een overlevingsmechanisme om alles te wantrouwen wat onbekend is. We hebben drie generaties lang vrede en vooruitgang gekend; niet alleen in Europa maar in bijna alle delen van de wereld zijn grote stappen gezet op het gebied van levensverwachting, kindersterfte en gezinsgrootte. Ik kan iedereen aanraden op dit gebied de presentatie van de te vroeg overleden wetenschapper Hans Rosling te bekijken (http://goo.gl/j1hVfh). Wat ons na drie generaties bezighoudt is de vraag of het altijd zo kan blijven. Het antwoord op die vraag zal grotendeels van onszelf afhangen; voorzichtige behoudzucht kan verlammend werken, maar radicale veranderingen kunnen evenveel schade berokkenen.

Te midden van alle veranderingen die ons bedreigen vinden we waarzeggers van allerlei allooi. Mensen die beweren dat ze weten wat er speelt, weten wat er staat te gebeuren en helemaal zeker weten wat we allemaal moeten doen. Ze zijn niet allemaal van slechte zin, maar er zijn erbij die parasiteren op de broeierige angst die zich van ons meester maakt. Door de angst te voeden met hele of halve onwaarheden vinden hun standpunten een vruchtbare bodem.

De enige remedie tegen ongegronde angst is de waarheid. Maar ze is vaak bitter; wees er dus terughoudend mee.

Dennis van Dok

De Pen – Olaf Ligtenberg

Thanks Marieke voor het doorgeven van De Pen. Ik zal mij eerst eens even kort voorstellen voor de mensen die mij nog niet kennen binnen de club. Dit ben ik:

De jongen die bij een oefening van 5 rondjes vrolijk 3 rondjes gaat schaatsen, de jongen die tijdens fietstraining een hele andere eindlocatie in zijn hoofd heeft (en dus de groep kwijt raakt), de jongen die na een zware klim-duintraining nog even een eindsprintje door Schoorl eruit perst en de jongen die standaard één minuut te laat is.

Hoe vatten we dit samen? Nou met de prachtige naam 'Olaf'!

Ik ben dus Olaf (de sneeuwpop), en schaats vanaf mijn 7e al bij STG bergen. Via het jeugdschaatsen ben ik terecht gekomen bij het licentieschaatsen en schaats vanaf het begin de wedstrijden mee. Back in the days kan ik mij nog goed een prachtige zondag in november herinneren. 8 november 2009 om precies te zijn. Deze dag was *de* dag dat ik mijn eerste wedstrijd mocht rijden. Op de 500 meter zette ik een keurige tijd neer van **1.13,94**(!). Toen destijds nog zonder over te stappen in de bochten en zo recht als een plank krabbelde ik over het ijs. Na jaren trainen is er gelukkig flink wat progressie geboekt. Tijden zijn sneller geworden en over stappen in de bocht gaat nu ook perfect! Maar sommige dingen… die moeten hard verbeterd worden!! **Hier volgt een globale omschrijving van de start tijdens een maandagavond training:**

Het is maandag avond 19:31 uur. Yes tijd om te trainen! Maar dan merk je op dat je het wel bekende '1 minuutje' te laat bent. Dus dan maar met de auto ipv de fiets… Ik pak mijn sleutels, stap in de auto, verlichting aan en met gierende banden naar de ijsbaan. Auto parkeren, uitstappen, auto op slot en dan bedenken; hey wat is het licht hier! Ow wacht sh*t verlichting vergeten uit te zetten! Dus verlichting uitzetten en lopen richting de ijsbaan. Naja we houden het er maar op dat het door dat ene minuutje te laat komt dat ik zo warrig ben. Vervolgens loop ik langs de ramen en zie Joop daar heftig met zijn armen heen en weer zwaaien… Ja Joop! Ik snap dat je het nu zo overdreven doet omdat ik toevallig net voorbij loop en mijn armzwaai ook niet echt top is. Het lopen van het parkeer terrein naar de ijsbaan is gelukt! Het is nu 19:45 uur. Mooi snel gedaan! Dus nog alle tijd om in te lopen. Klaar!

Schaatsen aantrekken en we kunnen beginnen. We staan op het ijs, het trainingsprogramma wordt doorgenomen en wat krijg ik weer als extra oefening mee? Juist! Let op die arm zwaai en ga nou eens een keer diep zitten Olaf! Want ja je leest het goed! Na al die jaren sta ik nog steeds zo recht als een plank op het ijs!

Kortom! Mijn schaatstechniek is nog lang niet perfect om te stoppen met schaatsen. Dus voorlopig zullen jullie mij nog wel rond zien rijden op de ijsbaan of mij tegen komen tijdens de zomer trainingen. Want oh, deze sneeuwpop die wordt toch zo blij van zomer!

P.S. mocht iemand de uitspraken van de sneeuwpop niet begrijpen. Type dan even onderstaande link over in je browser:

http://bit.ly/2lTde1L

Ik geef De Pen door aan Fred Louter

Schaatsen op natuurijs in Zweden

Op 27 januari 2017 ging een lang gekoesterde wens eindelijk in vervulling. Als sinds ik op De Meent rondloop zie ik halverwege het seizoen de flyers opduiken van Schaatsschool In Balans om in te schrijven op de tiendaagse schaatsreis naar Zweden. In het hoge noorden is natuurijs een jaarlijks terugkomende vanzelfsprekendheid en de plaatselijke schaats-vereniging van Mora-Orsa wil graag voor schaatsers een baantje vegen. En dan niet zo maar een baan, maar eentje van 12 km heen en 12 km terug.

Dus toog ik op vrijdagochtend de 27e naar het parkeerterrein bij De Meent voor het begin van een tiendaagse reis. Vertrek met de bus naar Kiel, overtocht met de boot naar Götenborg en weer verder met de bus naar Orsa. Overigens, vliegen op Stockholm en verder met de trein kan ook. Maar met de bus leer je al gauw je reisgenoten kennen. In de bus dus met circa 25 vreemde schaatsers, met als gemeenschappelijke deler 'Schaatsen op De Meent', en de 4 begeleiders van In Balans op pad. Onderweg zagen we onder luid gejuich in Friesland al de eerste natuurijsschaatsers op de kleinere slootjes en meertjes. Verder verliep de reis perfect en werden we op de boot verwend met avond- en ochtendbuffet en de overnachting in een hut. Verder naar het noorden door een landschap van hier en daar een dorpje met houten huizen en eindeloze bossen. Hier nog erg weinig sneeuw en ijs, daar werd ik wel wat onrustig van.

Maar 's avonds in ons prachtige Kungshaga Hotel wordt ons verzekerd dat alles er prima bijligt. En inderdaad, de volgende ochtend klein stukje lopen, het besneeuwde paadje af en je stapt zo op het ijs. En schaatsen maar: een lang en breed stuk zwart ijs met, jawel, zo hier en daar een klein scheurtje. Oftewel prachtig ijs! Handjes op de rug en in het treintje naar de einder. De groep valt al snel in kleinere groepjes uiteen naar gelang de snelheid, maar er zijn voldoende vergelijkbare schaatsers waar ik mij bij aansluit. Op en top genieten!

De volgende dag is er een ander programma: schaatsen in Mora op een meer bij het stadje en 's middags zijn er weer andere keuzes: skiën of langlaufen bovenop de berg of wandelen in de omgeving, of schaatsen in Orsa. Dat is het motto van de hele reis: "niets moet, alles kan", de bus met chauffeur Peter brengt je ernaar toe. Dus naast schaatsen ook nog gewandeld en een tocht met een hondenslede gemaakt: 12 honden trekken enthousiast de slee met 3 personen en een menner door de besneeuwde bossen.

En op een avond nog een ijshockey wedstrijd van de plaatselijke club bezocht.

Hoogtepunt was de schaatszwerftocht met gidsen over het deels besneeuwde Siljan meer. Dit meer ligt zelden dicht door wind en stroming, maar nu was het er prima schaatsen. De omstandigheden waren bar die dag: tussen de -5 en -10°, grijs bewolkt en zelfs even sneeuw, maar het was bijzonder. De gidsen kenden de ijsvloer en wisten de oversteekplaatsen over de grote scheuren te vinden, maar verder ook hier spiegelglad en pikzwart ijs: op ondiepe plaatsen kon je door het ijs de stenen op de bodem zien liggen.

Na zes dagen winterpret onder ideale omstandigheden (de dagtemperatuur schommelde tussen de 0 en -5°, zo nu en dan wat zon en weinig wind) weer de terugreis aanvaard met bus en boot en keerde iedereen zonder kleerscheuren weer terug in Alkmaar. Ik kijk terug op een mooie ervaring en ik kan het iedereen die van schaatsen op natuurijs houdt aanbevelen een keertje mee te gaan.

Jim van Elst

Sebastiaan kijkt schaatsen op TV

Zodat jij dat niet hoeft te doen

Al sinds ik mij kan herinneren kijk ik naar het schaatsen op televisie. Weekenden lang zat ik op de bank en volgde ik met belangstelling alles wat de NOS mij voorschotelde. Zo heb ik heel de carrière van Frouke Oonk gevolgd, was ik getuige van die ene val van Anni Friesinger tijdens de Olympische Spelen in Vancouver op de ploegenachtervolging, was ik ook getuige van die ene val van Marianne Timmer (door die ene Chinese) waardoor ze de kwalificatie voor de Olympische Spelen misliep en dacht ik een aantal jaar dat Gunda Niemann de enige vrouw was die schaatswedstrijden mocht winnen.

Helaas heb ik nu geen tijd meer om alle wedstrijden live te bekijken maar ik houd mijzelf goed op de hoogte door vrijwel alle online video's, en zo af en toe een livestream, te bekijken. Hier beleef ik veel plezier van, maar ik erger en verwonder mij ook enorm aan bepaalde mensen, dingen, evenementen, toestanden, etc. Deze maand lezen jullie een Top 5 van Gênante Dingen in het Schaatsen in Januari en Februari 2017.

5. Serieus van voren, lomp van achteren

Ik weet nog dat ik dacht: "YES, een niet-Nederlander die een goede 5 en 10 kilometer kan rijden" toen ik Peter Michael uit Nieuw-Zeeland op tv zag schaatsen. Ik was blij een schaatser te zien met de potentie om het Sven Kramer moeilijk te maken. Deze blijdschap was meteen weg toen ik z'n KAPSEL zag. Zoals jullie weten kan ik mij behoorlijk druk maken om een overvloed van haar op iemands hoofd (de bakkebaarden van Jorrit Bergsma, om maar iets te noemen) dus het zal geen verrassing zijn dat ik behoorlijk in de put zat toen ik die MAT van de Nieuw-Zeelandse schaatser zag. Aan de voorkant zie je niks geks aan deze man, maar oh boy wacht maar tot je de gênante achterkant van z'n kapsel ziet. Van mij mag hij best blijven schaatsen, misschien zelfs winnen, maar HOU AUB JE SCHAATSKAPJE OF MUTS OP!

Kijk dit is 'm dus. Ja, als ik hem was zou ik ook alleen maar een selfie maken van de voorkant van m'n gezicht zodat je die verschrikkelijke mat niet ziet.

4. Jorien Voorhuis

Alle schaatsliefhebbers die het schaatsen pas volgen sinds 2012 zullen haar waarschijnlijk niet eens kennen, maar onze Jorien Voorhuis is dus een Nederlandse schaatsster. Even haar hoogtepunten op een rijtje: 3e plek op de 1500 tijdens het WK afstanden in 2011. Oke eigenlijk is het geen rijtje maar gewoon een zin. Wat geen zin meer heeft: haar schaatscarrière. Na haar mega succesvolle seizoen in 2011 heeft ze precies 1 keer het WK afstanden gereden (9e plaatst op de 5000m) en het EK Allround (5e). Conclusie: het begint gênant te worden, Voorhuis. En dan heb ik het nog niet eens over de manier waarop je interviews geeft.

3. Ja sorry maar ik moet nog even kwijt dat Ireen Wüst zojuist WÉÉR gapend in beeld is gebracht door de NOS. Ik dacht dat wij hier afspraken over hadden gemaakt? Ik dacht dat ik duidelijk was geweest dat dat een van de dingen zou zijn die we in 2017 niet meer zouden zien? Schande, NOS, schande. Hoe gaan we dit goed maken? Misschien kunnen jullie die supersaaie ploegenachtervolging of nog beter, de massastart, van het programma lobbyen? Ja, dat zou deze ernstige fout enigszins goedmaken.

Ja, inderdaad, dat was de titel. Nou en? Ik ben de schrijver, dus ik bepaal wat ik doe. De groeten.

2. De val van Elma de Vries

Onmisbaar in het rijtje van gênante dingen is natuurlijk de val van Elma de Vries tijdens de Alternatieve Elfstedentocht op de Weissensee. Even een snelle recap: een groep vrouwen (die het net niet hebben gered op de langebaan en daarom maar zijn gaan marathon-schaatsen, want ja, who cares, YOLO) reden achter de Vries, de Vries viel 20 meter voor de finish, iemand anders won, de Vries in tranen, Sebastiaan blij want sensatie.

Foto: Website www.rtlnieuws.nl

Eigenlijk is dit heel slim van haar want nu is heel haar (matige) schaatscarrière niet meer wat mensen zich zullen herinneren maar deze uiterst ongelukkige val. Hulde voor deze marketingactie.

1. Kedeng, Kedeng, Oe, Oe.

Als je dacht dat een gapende Ireen Wüst al *embarrassing* was dan had je de race van Marrit Leenstra in Berlijn tijdens de Wereldbeker eind januari al helemaal van achter de bank gekeken terwijl je fonduevorken hardnekkig tegen je trommelvliezen aan het prikken was. Want wat was er nou aan de hand? Tijdens haar rit galmde Guus Meeuwis' hit *Kedeng Kedeng* (jeweetwel, die van kedeng kedeng, oe, oe) door de hal. Nu is de vernederlandisering in de schaatssport al behoorlijk aan de gang met al die Nederlandse coaches in het buitenland maar dit ging toch wel erg ver.

Nederlandstalige muziek in het buitenland is gewoon geen goede match. Net als Jorien Voorhuis en schaatsen. Het werkt gewoon niet. En daarnaast was het ook nog eens supersneu want Leenstra staat al niet bekend om haar individuele titels (namelijk 0) dus juist zij kan wel een steuntje in de rug krijgen. Ik stel voor dat tijdens haar eerstvolgende rit Queen wordt gedraaid met "*we are the champions*". Reken maar dat de titels dan binnen gaan stromen.

De 1500 meter "kuch"

De klachten treden voornamelijk op bij intensieve sportinspanningen. Dat kan zowel na korte als na langere belastingen zijn. Berucht is bijvoorbeeld de '1500 meter kuch' bij schaatsers, of de kortademigheid na enkele intensieve sprints bij voetballers. Nadat de sporter de inspanning heeft gestopt, kunnen de klachten nog enige tijd aanwezig blijven, soms wel tot 1-2 uur na de inspanning. Bij deze klachten fungeert de inspanning als uitlokker van de vernauwing van de luchtwegen. Hoe intensiever de inspanning, hoe heftiger de klachten zullen zijn. Belangrijk is het verder om te weten, dat mensen met overgevoeligheid van de bovenste luchtwegen eerder last van inspanningsastma kunnen hebben. In veel gevallen zal blijken dat er meer klachten van de luchtwegen bestaan, hoewel dat voor die persoon niet altijd als zodanig ervaren wordt. Veel voorkomende klacht is het chronisch hoesten (met name 's nachts).

Foto: Martin de Jong in het blad: Schaatsen.nl

Bij de mensen met astma is er ook altijd een onderliggende allergie, waardoor de luchtwegen vatbaarder zijn voor prikkels van buitenaf. Dit was dit voorjaar goed te merken op mijn spreekuren. Vele mensen die al jaren lichte allergie of hooikoortsklachten hadden, klaagden dit voorjaar ook over inspanningsastma als gevolg van de warme en droge weersomstandigheden.

Bron: NLCoach

Vluchtelingen en vrijwilligers

Sinds jaar en dag zet Wim Kraakman zich in om vrijwilligers op te trommelen om te helpen bij grote evenementen van Le Champion. Hij heeft indertijd het stokje overgenomen van Chiel van der Garde, die als een ware brandweercommandant op de woensdagtraining aankondigde dat er weer werk aan de winkel was. Aan vrijwilligers toen geen gebrek.

Dat waren andere tijden en we hadden toen meer leden. Wim merkt al jaren dat het steeds lastiger wordt om mensen bereid te vinden om mee te gaan.

Vrijwilligers bij de Marathon van Amsterdam. (okt.2016)
Foto: Mike Wever

Terwijl het volgens Cees Stoop enorm leuk is om bijvoorbeeld bij de marathon van Amsterdam te posten en alle lopers langs te zien komen.

Wim is ook actief bij vluchtelingenwerk, waar hij mensen helpt inburgeren. En wat is er beter om in te burgeren dan je als vrijwilliger van je beste kant te laten zien? De laatste jaren vult hij het tekort aan clubleden dan ook aan met mensen die Nederland nog niet zo heel goed kennen.

In Chiel's tijd was het idee dat we met dit werk de clubkas een beetje spekken, want Le Champion vergoed de vereniging vijftien euro per vrijwilliger. Maar nu er een groot aandeel vluchtelingen aan de slag is vinden we dat de vergoeding beter op zijn plaats is bij vluchtelingenwerk, bijvoorbeeld om een uitje naar de Goudvis te bekostigen.

Wim blijft doorgaan met het oproepen van mensen voor evenementen, en we blijven alle clubleden, lopers en schaatsers, vragen om mee te doen. Je moet het niet doen uit liefde voor de club, zegt Wim, maar alleen omdat je het leuk vindt. De opbrengst gaat voortaan naar Vluchtelingenwerk en dat is des te meer reden om je in te zetten.

Dennis van Dok

Looppagina

Bosloop van AV Nova

Zondag 22 januari 2017

Deze loop telt mee voor de loopcompetitie. Vriezend weer, mooie zon en geen wind.

Weer een Chronos succes: Jolanda Grimbergen won de Nova-bosloop over 11 km.

Uitslag leden:

11 km heren:

Dick Ernste	51.48
Jos Hoogeboom	54.31
Dick Molenaar	57.36

11 km dames:

Jolanda Grimbergen	52.18
Marcella Krijgsman	73.02

Korte afstand:

Isa Lam	30.04

Jeske was er niet, want ze liep zaterdag de NSK cross in het Stadspark van Groningen over 4,2 km, korte cross senioren. Parcours was erg ijzig en glad. Ze werd 6e in een tijd van 19.54.

Taartloop

'Zijn vriendenclub geworden'

'Taartlopers' bereiden zich voor op Groet uit Schoorlrun

SCHOORL - Om goed beslagen ten ijs te komen tijdens de Groet uit Schoorl Run, doet een groep hardlopers van fusieclub Chronos en AV Nova elk jaar mee aan de Taartloop. Deze hardlooptraining van totaal 21 kilometer wordt enkele weken voor de Groet uit Schoorl Run gehouden en traditioneel afgesloten met huisgemaakte taart met koffie. Een traditie die in 2018 haar 25ste jaargang kent.

De groep van circa 25 vrouwen en mannen - voornamelijk uit Schoorl, Warmenhuizen en Alkmaar - is net terug van de tocht door de duinen en bossen en langs het strand. Sinds september is de groep in training voor de Groet uit Schoorlrun, een grootschalig hardloopevenement in Schoorl en Groet waar 8,5 duizend deelnemers aan meedoen. "Het eerste stuk van de Taartloop is de groep nog compleet", vertelt Klaas Tillema, 'Taartloper' vanaf het begin. "Het tempo is dan nog laag. Er wordt dan ook van alles besproken", weet hij.

"Dan wordt het tempo opgevoerd en valt het peloton uit elkaar. Het leuke van deze loop is de combinatie van trainen, weersomstandigheden, de prachtige omgeving en het sociale aspect. We hadden vandaag geen neerslag en mooi voor de wind van Schoorl naar Hargen." "We zijn een soort vriendenclub geworden", vult Taartloper Roland Broersen aan. "Mensen zijn begaan met elkaar. Onder het lopen wordt er dan ook van alles besproken."

Sinds 1993

De taartloop is in 1993 bedacht door atlete Truus de Maaré uit Schoorl. Zij trainde bij Loopgroep Bergen onder leiding van trainer Fred Schotten. Truus stelde voor een paar weken voor de toen nog Marathon van Schoorl als training een keer de 'halve van Schoorl' te lopen met haar loopmaten. Dat gebeurde, met hoofdzakelijk leden van die groep. Na afloop kwam de groep thuis bij Truus en haar man Willem koffie drinken en genieten van door Truus gebakken taarten. Willem was lid van STG Schoorl, onder leiding van Chiel van de Garde. Willem polste dat jaar of er bij zijn club gegadigden waren voor de taartloop. En zo deden het tweede jaar meer dan dertig hardlopers mee. Sindsdien is STG Schoorl van de partij. In 2002 was de tiende editie; voor elke deelnemer was er een speciale Taartloop-herinnering en Truus en Willem kregen na afloop van de lopers een fraai bedrukte handdoek. Truus en Willem stopten twee jaar later met de organisatie waardoor er in 2005 geen Taartloop was. In 2006 blies Rob van Andel de looptraining weer nieuw leven in. In 2007 namen Klaas en Anja Tillema het stokje over en organiseerden vervolgens tien jaar de Taartloop. Afgelopen jaar verhuisden zij naar Schoorldam. Dit jaar was het Michiel Beeldman die zijn huis beschikbaar stelde voor de grote groep van taart en koffie genietende deelnemers.

Sportclub Chronos is ontstaan uit de fusie tussen Schaatstrainingsgroep Schoorl en Schaatstrainingsgroep Bergen vorig jaar. De sportclub geeft zowel hardloop- als schaatstrainingen, aan jong en oud. Kijk voor alle mogelijkheden op www.sportclubchronos.nl.
Tineke Leegwater (Bergens Nieuwsblad)

Groet uit Schoorl Run

Wat een geweldige editie de 40e Groet uit Schoorl Run op zondag, 12 februari 2017.
Op de zaterdag had de organisatie alles rond staan begon het te sneeuwen: in de middag, in de avond en 's nachts en 's morgens was alles nog wit.
Spannend.
Maar alle deelnemers gingen wel op pad. Voor 10 uur stond de gehele rotonde op Schoorldam al vast.
Een groot gedeelte van onze lopersgroep waren ingeschreven via Ekoplaza en verzamelden zich op het Duinrand S terrein, waar we goed werden verzorgd. Zowel voor de 21,1 km als voor de 10 km. Beiden keren is een groepsfoto gemaakt.
11.00 uur start van de halve marathon: licht vriezend, een beetje koud, toen nog weinig wind en alles wit van de sneeuw, behalve het parcours: dat lag er piekfijn bij.
Er is alles aan gedaan. Later zag ik Michiel Beeldman vlak voor de finish van de 10 km op de fiets met de bezem in de hand richting De Blinkerd, met de geruststellende mededeling: wij zijn klaar, hele parcours is schoon.
Na het startschot van de 21,2 km de Voorweg af, dan een nieuw gedeelte van het parcours rechts het Dennenlaantje in. Wel een stuk smaller, maar het ging goed, lopers gingen dichter bij elkaar lopen. En wat een mooi gezicht in het Nollenbos de bomen wit van de sneeuw en dan de draaiende molen Kijkduin. Op de Heereweg meer ruimte om snelheid te maken, langs De Blinkerd en toen: …….vlak voor Groet knapte er iets aan de buitenkant van mijn linkervoet en het was "**OVER**"!!!
Toch nog niet direct opgeven, rustig proberen te gaan door de Harrie Kuijtenweg en parcours vervolgen. Een raar gevoel: lopers gingen met fluitend voorbij.
Anja stond bij het Bezoekerscentrum Staatsbosbeheer die heeft me liefdevol opgevangen en begeleid naar mijn tas. Door de masseurs in De Blinkerd is mijn voet ingetapet om rust en stevigheid!!!!!!!!!!
Klaas Tillema

Samen met Margreet voorspoedig gestart maar de stress moest nog even uit mijn lijf. Was eerst mijn schoenen vergeten en toen weer terug naar huis. Toen in de file bij de rotonde daarna op de ventweg de verkeerde afslag naar Duinrand S genomen. Daarna reed ik in een verkeersfuik. Hardlopend op mijn gewone schoenen naar Duinrand S. Net op tijd om om te kleden en op de Ekoplaza foto te gaan. Geen ideale start dus maar wel op tijd gezamenlijk op pad. We hadden al weken van te voren afgesproken dat we niet op tijd zouden lopen maar vooral om te genieten en dat hebben we gedaan. Overal langs de kant bekenden van Margreet die haar aanmoedigden. Roland natuurlijk bij de opgang van de Zeeweg. Proberen je ritme te vinden en met een lekkere cadans te lopen. Ging bij Margreet prima. Bij mij iets minder door de stress van de start. Anita sloot nog even aan maar we liepen net iets te snel voor haar. Margreet haar hartslag onder de 180 en in een mooi tempo de Zeeweg op. Natuurlijk stond Truus ons aan te moedigen bij de Berenkuil. De Julianaweg op. Niets geen gladheid maar wel een prachtige witte omgeving. Richting het 11km punt bij de Blijdesteinsweg. Ik voel al aan dat het vandaag niet vanzelf zal gaan. Margreet loopt soepel en heeft nog geen idee van het lijden wat zich langzaam bij mij begint te ontwikkelen. Ik ben blij dat we samen lopen en zij me meetrekt. Km 12 richting de Zeeweg. Halverwege ontmoeten we de strakke Oostenwind en passeren we zonder ongelukken het struffel strookje van Margreet. Km 15 komt in zicht richting het strand. Even wat drinken en de spieren ontlasten. Nog naar 6km. Daar draaien we op zaterdag onze hand niet voor om. Dat moet lukken. Even kwam de zinsnede uit de Camera Obscura van Nicolaas Beets "hoe warm het was en hoe ver" in mijn hersenen spoken. Zeg maar liever "hoeveel veel pijn het al deed en hoe ver nog". Margreet liep als een jonge hinde met een big smile voor me te draven. Even wat eten en op naar de laatste km's. Gelukkig het bord van 17km gemist en toen waren het er nog maar 18, 19, 20. In het zicht van de finish verdween de pijn uit mijn benen en konden we samen nog wat versnellen. Nico stond ons voor de finish nog flink aan te moedigen. O wat was ik blij dat we het weer gedaan hadden. Gewoon samen volgens afspraak genieten en ook al heb je pijn kun je nog steeds genieten van zo'n mooie omgeving en prachtig evenement. Carla, Dick en Marcella vormden ons ontvangst comité. Volgend jaar weer! Waarom niet. In de 2e helft van 2017 waarschijnlijk wat meer tijd om het lange werk te doen. Kunnen we samen toch nog proberen een keer onder de 2 uur te finishen. Bedankt Margreet voor je steun. Nog een woord van dank aan Arjan. Alles super geregeld bij Ekoplaza.
Gerard Pater.

Rob tijdens de laatste km. foto: Gerard Becker

Arne en ik hebben gisteren allebei de 21 km van de Groet uit Schoorl run gelopen. Arne in 1.59.15 en ik in 2.19.50. Voor Arne was het de eerste keer, helemaal niet slecht. Hij had lekker gelopen, zei hij.
Voor mij geen beste tijd, maar gezien het tekort aan training ben ik heel blij dat ik 'm goed uitgelopen heb. Het parcours lag er inderdaad prachtig bij.
Verder zaten Hermieke en ik gisteren weer bij de Informatiebalie van de Groet uit Schoorl, het was de hele dag een prima sfeer, iedereen was vol lof over het parcours en de entourage. Het was weer prima georganiseerd.
Maddie Pauptit.

Kalender

Zondag 5 maart 2017: Den Helder-Schagen over 25 kilometer.
Zondag 12 maart 2017: City-Pier-City (CPC) Den Haag.
Zondag 26 maart 2017: 10e Circuit Run Zandvoort, nu ook 21,1 km.
Zondag 2 april 2017: Brijder loop over 10 km.
Zondag 7 mei 2017: 10 EM Schagen, ook 5km en 10 km.
Zondag 21 mei 2017: 10 km en halve van Leiden.
Woensdag 24 mei 2017: Cityrun Alkmaar.

Uitslagen Groet uit Schoorl Run

Nr	Naam	2017	2016	2015	2014	2013	2012
7046	Paul Blom	1.31.11	1.35.17	1.37.35	1.34.16	1.33.52	1.35.45
7111	Leon v.Bourgonje	1.36.08	1.44.00	1.48.59	1.49.13		1.51.43
7782	Sven Vroom	1.38.27					
10119	Sander Bergers	1.38.30	1.38.00	2.29.06	1.31.35	1.31.01	1.29.14
7066	Niels Goudsblom	1.40.03	1.49.44	1.44.03	1.40.43		
10110	Nico Ruis	1.41.24	2.00.51	1.55.04		1.49.25	1.42.23
6417	Yde Dekker	1.43.01	1.48.47	1.48.22	1.44.44	1.46.37	1.42.22
6879	Jolanda Grimbergen	1.42.04	46.24	45.24			
10129	Carla Zandveld	1.49.03	2.44.04	1.42.55	1.42.09	1.42.30	1.44.32
10111	Dick Molenaar	1.50.33	2.00.55	1.54.53	1.55.42	59.01	
10126	Rob v Andel	1.53.07	1.47.31	1.42.32	1.40.55	1.34.06	1.31.56
8505	Arne Admiraal	1.59.15					
10124	Margreet Ruis	2.05.21					
10127	Gerard Pater	2.05.21					
10125	Anita Pielaet	2.06.27					
8506	Maddie Pauptit	2.19.50					
7151	Klaas Tillema	DNF	1.45.51	1.45.02	1.44.27	1.42.41	1.47.29
30KM							
11566	Dick Ernste	2.28.56	1.40.10	1.48.11	2.20.48	2.25.38	1.32.23
12456	Harry Smit	2.34.06					
10KM							
1413	Chris Hoffman	42.10	43.16	43.35		1.37.55	1.42.18
F309	Jeske Hoogeboom	44.17	44.26	44.54	45.03	44.32	
1414	Jos Hoogeboom	44.42	46.15	45.53	51.10	48.09	45.15
5238	Pelle Nijdam	45.53					
1410	Erik Kaandorp	45.00	47.11				
1415	Sander Kaandorp	46.15	46.17		48.06	48.32	
1417	Richard Blom	46.22	44.38	1.38.52	1.35.11	1.35.01	1.35.25

5072	Wim Kraakman	50.21					
1438	Martin Tillema	52.03					
2056	Maya Barsky	57.18					
1320	Marcella Krijgsman	57.56	58.57				
1178	Jaap Bootsma	59.01	60.10	60.03			
1329	Hermieke Veldman	60.00	60.50	59.01	57.51	58.14	56.40
2763	Marieke Stoop	61.29	57.35				
2678	Victor Verschoor	61.29	51.00	45.23	46.39	50.24	

Ekoplazateam 1 – 21,1 km: 3e plaats.
Ekoplazateam 2 – 21,1 km: 12e plaats.
Ekoplazateam – 10 km: 28 e plaats.
Lekker Puhteam 10 km: 2e plaats.
Matthijs van Nieuwkerk: 1.03.46 op de 10k

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.

Nog even en het seizoen is voorbij. Als club hebben we nog 1 wedstrijd in het laatste weekend dat de baan open is en ik hoop dat er nog ambitie genoeg is om daaraan deel te nemen en dat de omstandigheden dan ook toelaten wat PR's te rijden.
Afgelopen weekend hebben we de Volharding Bokaal gehad, daarover in een ander deel van de Dweilpauze, maar er is ook een WK afstanden geweest in het verre Korea als opwarming voor de Olympische Spelen volgend jaar.
Als gepensioneerde ben je bij uitzendingen van die kant van de wereld in het voordeel dat je lekker 's morgens naar de tv kunt kijken. Eerst even een wandeling en dan met een kop koffie naar topschaatsen kijken.
Anders dan pakweg dertig jaar terug is het programma aardig ingekort, al had ik er toen geen moeite mee om 18 ritten 5 km en 8 ritten 10 km volledig te noteren op mijn invullijstjes. Een heel weekend elke slag volgend die er uitgezonden werd; nauwelijks tijd om te eten of naar het toilet te gaan. Schema's op de tafel en maar vergelijken. Iets later kwam er een computerprogramma op de markt waarbij je alles in kon vullen. Er werd automatisch gekeken naar eindtijden en vergelijkingen met gereden tijden gemaakt. Prachtig! 's Morgens vroeg op, want in de krant stonden de lotingen en met het invullen was je gauw een uurtje of anderhalf bezig. Dan tijdens de wedstrijden alles invullen op de computer. Voor hetzelfde geld kon het een radio-uitzending zijn want tijd om naar het schaatsen zelf te kijken was er niet. Ik heb het programma dan ook niet zo vaak gebruikt.
Nu is dat heel anders; in de eerste plaats ben ik zelf een stuk minder fanatiek en op het beeld worden alle standen en vergelijkingen voor je neus gezet; enkel een analyse van de te verwachtte eindtijd is er nog niet maar daar zijn de commentatoren voor en als ervaren coach kan ik zelf ook redelijk inschatten hoe een rit verloopt.
Niet altijd natuurlijk want soms lijkt het een sensatie te worden zoals de 10000 m. van Jorrit Bergsma, die op wereldrecord schema zit en dan net even te vroeg en daardoor te lang in het rood rijdt met als gevolg hard oplopende rondetijden aan het slot.
Niet een kwestie van willen maar het melkzuur in de benen blokkeert de aansturing van de spieren. Rondjes 30,1 in plaats van 29,8 hadden hem geen wereldrecord opgeleverd maar waarschijnlijk wel de wereldtitel. Een leermoment voor het lichaam.
Spannende races waren er volop zoals de 3000 m van Wust en Sablikova, waarbij de laatste net wat tekort kwam. Of die van Nuis tegen Juskov. Beiden geweldenaren op de 1500 m. en een totaal andere raceindeling.
Dit is een zaak van jarenlange ervaring. Weten hoe het lichaam reageert op een inspanning en hoe men optimaal de energie kan gebruiken. De term "hij/zij heeft zich opgeblazen door een te snelle start" is meerdere keren gevallen in de commentaren. Dat is ook vaak waar maar wie niet waagt die niet wint is ook een waarheid als een koe. Leren van de fouten die men maakt kan je sterker maken daarom is fouten maken en in dit geval langzaam sterven niet zo erg als er maar een positief gevolg aan wordt gegeven. Als het echter in het hoofd

gaat spoken bijvoorbeeld dat je bepaalde inspanningen niet meer wil meemaken dan blokkeert het hoofd de prestaties. Dit is een moeilijk traject voor een sporter waar hij alleen niet uitkomt.
Professionele hulp van een sportpsycholoog is dan nodig; hier wordt ook redelijk vaak gebruik van gemaakt in de top.

Voor onze vereniging is dit (gelukkig) nog niet noodzakelijk al kunnen sommigen wel een zetje in de rug gebruiken.
Eerst maar technisch goed leren schaatsen, daarna leren hoe een afstand te rijden. Niet bang zijn om op je gezicht te gaan maar wel de ervaring meenemen naar een volgende wedstrijd.
Nog veel schaatsplezier de rest van dit seizoen.
Joop van Dok

Volharding Bokaal

Op zondag 12 februari is de traditionele strijd tussen de verschillende verenigingen van de Meent gestreden en zoals meestal gewonnen door de AYC met op de tweede plaats Noorkop Skating en derde De Draai. De progressieprijs ging naar Noordkop Skating.
Voor onze nieuwe vereniging was het moeilijk zoeken naar de juiste opstelling. Hier heeft Cees heel hard aan gewerkt, maar uiteindelijk kon hij niet voorkomen dat we op maar liefst 8 onderdelen verstek moesten laten gaan. Dit kwam omdat voor een aantal categorieën geen deelnemers beschikbaar waren of niet wilden rijden. Dit is natuurlijk jammer temeer daar anderen ontzettend hun best doen om een hoge score te halen.
Van de onderdelen waar we wel in meededen (21) werd gemiddeld een zesde plaats gehaald en dat mag prima genoemd worden.
De omstandigheden deze avond waren zwaar, niet alleen voor de rijders maar ook voor de coaches. Een gure Oosten wind blies dwars op de baan richting het coachvak en na een uurtje of twee ga je dat wel merken. Zoals geschreven kon er een aantal onderdelen overgeslagen worden en die werden dan ook in combinatie met een dweil aangegrepen om even door te warmen. Een gemis was ook dat Cees ziek thuis zat en niet voor de nodige proviand kon zorgen.
De wind zorgde ook voor 300 meter tegenwind en dan is het nog verwonderlijk dat hier en daar een PR werd gereden, maar over het algemeen kon je het verschil met normale omstandigheden op 2 seconde per ronde zetten.
Bij de heren pupillen haalde Justin 4 en 5 punten en dat was in ieder geval een mooie opsteker.
Bij de dames pupillen stond Isa ingeschreven maar niet aan de start dus geen punten op beide 500 m.
Bij de dames c geen deelname omdat Dana al langer niet in staat is om te sporten; nogmaals beterschap Dana we missen je.
Ook Heren C hebben we niet binnen de vereniging. Daam zou hier kunnen rijden maar ook hij heeft fysieke problemen.
Bij de heren B reed Gijs weer een degelijke wedstrijd; op de 500 m. werd hij vierde en op de 1000 m. vijfde wat totaal 17 punten opleverde.
Door dat Roos zich ziek moest afmelden kon Sandy in haar eigen categorie starten en op de 500 meter werd zij gedeeld zevende en op de 1000 m. negende maar hier zaten de dames heel dicht bij elkaar en met een halve seconde sneller had het zo maar een zevende plaats kunnen zijn. Niettemin 9,5 punt voor Sandy.
Bij de heren A een goed optreden van Olaf. Na een matige start op de 500 m. nog een zevende plek en op de 1500 m. zelfs vijfde wat een totaal van 14 punten binnen bracht.
Bij de dames A dus geen deelname daar Sandy de plek van Roos innam.
De heren Neo's werd vertegenwoordigd door Kevin. Een zware pool maar toch twee keer achtste en dus 10 punten.
De dames Neo ingevuld door Jeske. Een mooie zesde plaats op de 500 en een vijfde op de 1500 m. opgeteld 15 punten.
Heren senioren rijden vier afstanden dus twee man inzetten op deze groep. De kortere afstanden zijn ingevuld door Sjouke en die kwam op de 500 m. tot een negende plaats en op de 1000 m. op de vijfde plek. Dus goed gereden en 12 punten op het bord. De 1500 m en 3000 m. kwamen op een ander bordje namelijk die van Sebastiaan. Altijd een gok om twee afstanden vlak na elkaar te rijden te meer daar er werd besloten om de laatste dweil te laten vervallen, wat een kwartier minder rust opleverde voor hem.
De 1500 m. ging al heel goed met een vierde plaats, maar de 3000 was echt een prachtige race. De snelste tijd zou het niet worden maar de strijd om de tweede plaats werd door een prachtige slotserie veilig gesteld. Na 1800 m. nog 4,5 seconde achter liggen na een rondje 39,1 dook Sebastiaan terug naar 38,7- 38,0 en 38,1; daar had zijn tegenstander niet van terug en verloor met 0,13 seconde de rit. Hulde voor Sebastiaan.
Bij de dames senioren staan drie afstanden op het menu. Hier heeft Elianne twee afstanden gereden; de 500 m. werd zij zevende en op de 1500 m. zesde dus prima 13 punten binnen gebracht.
De laatste categorie is die van de oude mannen. De meeste verenigingen hebben er zat van maar niet iedereen rijdt ook de langebaan wedstrijden zodat het nog wel eens puzzelen is er aan de start moeten verschijnen. Bij ons is er wel keuze maar indien men besluit om een NK masters op dezelfde dag te rijden wordt het toch iets moeilijker zeker indien er ook nog van blessures sprake is.

Gelukkig kunnen we altijd nog terug vallen op Dennis, die de ene keer bij de senioren rijdt en de andere keer weer bij de masters, maar altijd goed voor een mooi aantal punten.
Vandaag lukte het op de 500 m. op een haar na niet om de bloemen te pakken; het verschil slechts 0,1 sec. maar op de 1500 m. was het dan zover. Eindelijk een eerste plaats op een afstand (en veruit de beste) en dus de bloemen en dat na ik weet ondertussen niet meer hoeveel deelnames.

Uiteindelijk zijn we gedeelde tiende geworden met 150 punten dankzij een goede laatste serie. Met de progressieprijs hadden we niets te maken als nieuwe vereniging, misschien iets voor volgend jaar indien iedereen er vol voor wil gaan.
De meeste punten werden verzameld door Dennis (23), Sebastiaan (20) en Gijs (17) maar alle anderen natuurlijk bedankt voor de inzet, net als Marcel die me de hele avond ondersteund heeft op het ijs en me wakker heeft gehouden.
Joop van Dok

De Progressiebokaal.

Heerenveen heeft wel een aantal PR's opgeleverd maar niet een zee aan…..
Justin haalde op alle drie de afstanden een PR en kwam daarmee met stip in de ranglijst op plaats 4.
Olaf reed ook op beide afstanden een PR en zeker zijn 1500 m was heel knap, van plaats 9 naar de top positie en nu maar volhouden. Jeske reed een mooi PR op de 1000 m. daarnaast heeft ze ook haar 500 en 1500 m. verbeterd en is de tweede nieuwkomer in de lijst. Ook Rob reed in Heerenveen twee PR's, op de 500 en de 3000 m. maar heeft ondertussen in Enschede alweer een nieuwe tijd gereden op de 500 m.
Helaas was het weer spelbreker bij de Volharding Bokaal en kwam men niet in de buurt van de beste tijden.
Nog 1 kans op 18 maart en maar hopen dat het een keer mee zit met de omstandigheden. We gaan er hard voor trainen de laatste 4 weken.
Joop van Dok

Progressiebokaal (stand)

			100 m	300 m.	500 m.	1000 m.	1500 m.	3000 m.	gem.
1	Olaf Lichtenberg	HA2			5,73	13,07	36,65		18,48
2	Sandy van der Pols	DB1			18,92	9,94	21,97		16,94
3	Marcel van Ham	HSA			5,80			44,59	16,80
4	Justin Dijkstra	HPA	13,8	7,09	13,04				11,31
5	Rob Wartenhorst	HV			7,67		19,93	6,52	8,53
6	Kevin van der Pols	HA2			9,58	13,93	9,58		8,27
7	Gijs van Marle	HB2	9,25	11,14	14,42				6,96
8	Sjouke Siersema	HSA	8,25	13,93					5,55
9	Jeske Hoogeboom	DN2			4,86	13,46	2,36		5,17
10	Paul van den Meiracker	HB2			8,27	4,49			4,25
11	Jip van Elst	DA2	3,27	14,71					
12	Jonas Heidendal	HB1		6,74		10,93			

Wedstrijduitslagen

Clubwedstrijd Chronos, Noordkop en Zwanenwater, De Meent te Alkmaar, 21 januari 2017:

	100m.	300m.	500m.	totaal
Justin Dijkstra (HPA)	14.66	39.47 (ev.cr)	1:09.48	208.563
Isa Lam (DPA)	24.64 (val)	37.88 (cr)	1:06.91	253.243

	500m.	1000m.	totaal
Sebastiaan McKay (HSA)	42.65	1:25.90	85.600
Rob Wartenhorst (H45)	44.74	1:28.81	89.145
Dennis van Dok (H40)	44.90	1:31.09	90.445
Jip van Elst (DA2)	48.20	1:37.15 (cr)	96.775
Olaf Lichtenberg (HA2)	50.18	1:40.52 (pr)	100.440
Sandy van der Pols (DB1)	53.46	1:47.83 (pr+cr)	107.375
Elianne Roorda (DN4)	53.32	1:48.72	107.680
Jim van Elst (H50)	1:05.47	2:12.86	131.900
Jonas Heidendal (HB1)	1:06.76 (pr)	2:20.21 (pr)	136.865
Richtje Taal (D65)	1:16.27	2:37.66	155.100

	500m.	1500m.	totaal
Fred Louter (H50)	44.17	2:15.69	89.400
Johan Jonker (H60)	54.23	2.36.46	106.383

Recordwedstrijd Sportclub Chronos, Thialf IJsstadion te Heerenveen, 25 januari 2017:

	100m.	300m.	500m.	totaal
Justin Dijkstra (HPA)	13.51 (pr+cr)	37.92 (pr+cr)	1:01.10 (pr+cr)	191.850

	500m.	1000m.	totaal
Jeske Hoogeboom (DN2)	46.33	1:33.78 (pr+cr)	93.220

	500m.	1500m.	totaal
Sebastiaan McKay (HSA)	41.68	2:05.61	83.550
Gijs van Marle (HB2)	46.93	2:28.30 (cr)	96.363
Olaf Lichtenberg (HA2)	49.01 (pr)	2:27.70 (pr)	98.243
Jim van Elst (H50)	1.01.97	3:09.14	125.016
Richtje Taal (D65)	1:13.36	3:30.26	143.446

	500m.	3000m.	totaal
Rob Wartenhorst (H45)	43.27 (pr)	4:33.03 (pr)	88.775
Fred Louter (H50)	43.17	4:35.43	89.073
Jip van Elst (DA2)	46.63	5:07.57 (cr)	97.891
Johan Jonker (H60)	51.00	5:05.74	101.956

Clubwedstrijd Chronos, Noordkop en Zwanenwater, De Meent te Alkmaar, 29 januari 2017:

	500m.	1000m.	totaal
Kevin van der Pols (HA2)	46.94	1:31.60	92.740
Olaf Lichtenberg (HA2)	49.43	1:39.87 (pr)	99.365
Sandy van der Pols (DB1)	51.59	1:45.30 (pr+cr)	104.240

	500m.	3000m.	totaal
Sebastiaan McKay (HSA)	42.34	4:39.15	88.865
Fred Louter (H50)	44.26	4:42.62	91.363
Rob Wartenhorst (H45)	44.44	4:44.64	91.880
Jeske Hoogeboom (DN2)	48.00	5:29.91	102.985
Johan Jonker (H60)	51.90	5:15.71	104.518
Sandy van der Pols (DB1)	51.59	5:31.44 (pr+cr)	106.830
Richtje Taal (D65)	1:14.13	7:37.07	150.308

Maple Z NSK Allround voor studenten, Sportcentrum Kardinge te Groningen, 4 februari 2017 en 5 maart 2017:

	500m.	1500m.	1000m.	3000m.
Jip van Elst (DA2)	47.21 (24e)	2:24.51 (23e)	1:34.38 (23e)(cr)	5:17.33 (22e)
	totaal: 195.658 (21e in eindklassement)			
Jeske Hoogeboom (DN2)	46.82 (22e)	2:32.77 (30e)	1:36.21 (26e)	
	totaal: 145.848 (27e in eindklassement)			

NK Allround en Afstanden voor Masters, IJsbaan Twente te Enschede, 11 februari 2017 en 12 februari 2017:

	500m.	3000m.	1500m.	totaal
Rob Wartenhorst (H45)	43.16 (5e, pr+cr)	DQ	2:11.67 (8e)	87.050

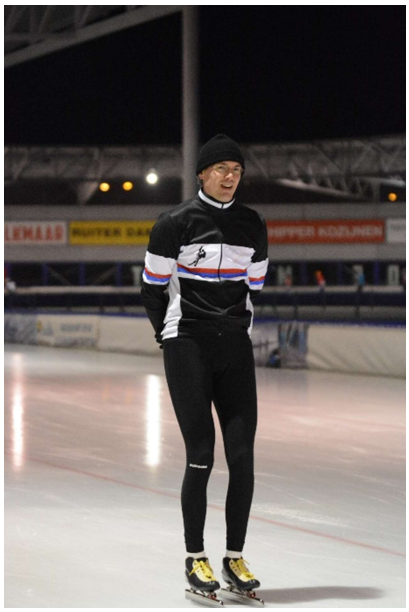
Volharding Bokaal, IJsbaan De Meent te Alkmaar, 12-02-2017:

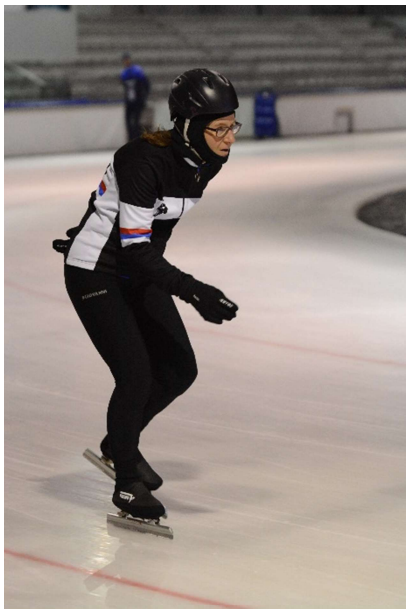
	500m.	500m.	totaal
Justin Dijkstra (HPA)	1:05.87	1:06.34	132.210

	500m.	1000m.	totaal
Sjouke Siersema HSA)	46.77	1:39.57	96.555
Gijs van Marle (HB2)	48.30	1:40.36	98.480
Sandy van der Pols (DB1)	52.82	1:51.74	108.690
Meike Hoogeboom (DSA)		1:54.59 (cr)	57.295

	500m.	1500m.	totaal
Dennis van Dok (H40)	45.01	2:20.49	91.840
Kevin van der Pols (HA2)	46.58	2:27.09	95.610
Jeske Hoogeboom (DN2)	48.82	2:42.43	102.963
Olaf Lichtenberg (HA2)	50.68	2:43.26	105.100
Elianne Roorda (DN4)	52.36	2:52.56	109.880

	1500m.	3000m.	totaal
Sebastiaan McKay (HSA)	2:19.71	4:51.69	95.185





Marathon

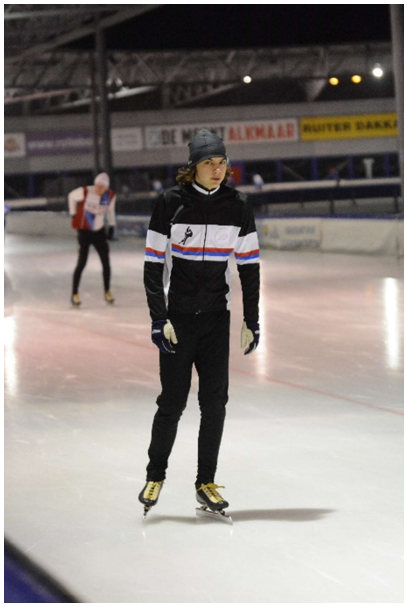
Alkmaar, IJsstadion De Meent

Naam	Datum	Categorie	Ronden	Plaats
Richtje Taal	20-01-2017	D2	25 r	10e
Joop Krom	20-01-2017	M3	30 r	2e
Peter Jansen	20-01-2017	M3	30 r	12e
Lex Pannekoek	20-01-2017	M3	30 r	13e
Lex Pannekoek	27-01-2017	M3	30 r	6e
Joop Krom	27-01-2017	M3	30 r	10e
Jos van Andel	27-01-2017	M3	30 r	18e
Richtje Taal	03-02-2017	D2	25 r	8e
Joop Krom	03-02-2017	M3	30 r	5e
Lex Pannekoek	03-02-2017	M3	30 r	6e
Jos van Andel	03-02-2017	M3	30 r	14e
Richtje Taal	10-02-2017	D2	25 r	7e

Marathon

Topdivisie

Naam	Datum	IJsbaan	Ronden	Plaats	
Marcel van Ham	18-01-2017	Noord Laren	125 r	18e	Natuurijs.
Marcel van Ham	21-01-2017	Groningen	125 r	10e	
Marcel van Ham	28-01-2017	Weissensee	100 km	38e	Natuurijs.
Marcel van Ham	01-02-2017	Weissensee	200 km	11e	Natuurijs.

Ranglijst 500 meter

1.Marcel van Ham (HSA)	41.67
2.Sebastiaan McKay (HSA)	41.68
3.Rob Wartenhorst (H45)	43.16
4.Fred Louter (H50)	43.17
5.Kevin van der Pols (HA2)	44.43
6.Gijs van Marle (HB2)	44.57
7.Dennis van Dok (H40)	44.77
8.Jolanda Grimbergen (D45)	45.14
9.Sjouke Siersema (HSA)	45.16
10.Jeske Hoogeboom (DN2)	46.25
11.Jip van Elst (DA2)	46.60
12.Olaf Lichtenberg (HA2)	49.01
13.Paul van den Meiracker (HB2)	49.47
14.Johan Jonker (H60)	51.00
15.Elianne Roorda (DN4)	51.03
16.Sandy van der Pols (DB1)	51.07
17.Justin Dijkstra (HPA)	1:01.10
18.Jim van Elst (H50)	1:01.97
19.Isa Lam (DPA)	1:06.18
20.Jonas Heidendal (HB1)	1:06.76