Seizoen 2017-2018
Nr. 2. November 2017

In dit nummer:

Mededelingen van het bestuur 2
Advertentie trainer 2
De Doorloper 3
Sportkost 4
Een slag in de lucht 4
Sportouder 5
Sebastiaan kijkt schaatsen op TV 5
Looppagina's 7
Recordwedstrijden te Heerenveen 10
Buffelen op de Meent Bauerfeind 10
Kanttekeningen 11
Wedstrijduitslagen 11
Marathon 12
Ranglijst 13

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

• Email bestuur: bestuur@sportclubchronos.nl
• Voorzitter a.i.: Dennis van Dok (0226) 34 20 40: voorzitter@sportclubchronos.nl.
• Secretaris: Dennis van Dok (0226) 34 20 40, Woudakker 5, 1723 BL Noord-Scharwoude, secretaris@sportclubchronos.nl.
• Penningmeester: Jim van Elst (072-5155226) Frieseweg107, 1823CC ,Alkmaar, penningmeester@sportclubchronos.nl
• Algemeen lid: Rob van Andel (072) 7850881, Rijperwaard 118, 1824 JN, Alkmaar, r.vanandel@telfort.nl
• Algemeen lid: Victor Verschoor (06-45664143) Lageweijdt 27, 1871VL, Schoorl, v_verschoor@yahoo.com

• Email jeugdcommissie: jeugdcommissie@sportclubchronos.nl
• Jeugdcommissie voorzitter: Elianne Roorda (06-29318401) , elianneroorda@gmail.com
• Jeugdcommissie lid Richtje Taal, Richtje Taal (072-5613832), richtjetaal@hotmail.com
• Jeugdcommissie lid Patricia McKay (06-15361975), patriciamckay1994@hotmail.com
• Coördinatoren Jeugdschaatsen: Richtje Taal (072-5613832), Jeroen Smit (072-5091813), jeugdschaatsen@sportclubchronos.nl

• Wedstrijdsecretaris: Joost Bergsma (06-42241107), j.bergsma@quicknet.nl.
• Abonnementen: Rob van Andel (072) 7850881, r.vanandel@telfort.nl
•Trainerscoördinator: Victor Verschoor (06-45664143), v_verschoor@yahoo.com
• Bosloop Schoorl: Klaas Tillema, (072- 509 15 18), : kj.tillema@quicknet.nl.
• Bosloop Bergen: Edwin Taal (072-5613832), bosloopbergen@sportclubchronos.nl.
• Vertrouwenscontactpersoon: Hermieke Veldman (072-50953920), hermiekeveldman@quicknet.nl.,
• Vertrouwenscontactpersoon: Simon Bakker (06-53670914), sbakker01@hetnet.nl
• Vertrouwenscontactpersoon: Mira Bruin (072-5741516), mira.sander@ziggo.nl

Dweilpauze

Mededeling van Sportclub Chronos

De training van de dinsdagochtendgroep. Foto: Gerard Becker

Mededelingen van het bestuur (1)

Op het hardloopfront kan ik melden dat we bezig zijn met een grote bestelling van hardloopshirts met het Chronos logo. Leuk om samen in hetzelfde shirt te lopen, bijvoorbeeld bij een evenement elders in het land. Er komen passets bij de trainers zodat alle leden hun maat kunnen doorgeven.

Vervolgens de mededeling dat we helaas na dit seizoen afscheid gaan nemen van Hans Stapel als trainer op dinsdagochtend. Hans heeft daar jarenlang een recreantengroep (zie foto hierboven) onder zijn hoede gehad op het publieke uur. We proberen voor hem een geschikte vervanger aan te trekken. *Zie advertentie op pag. 2*
Verder blijf ik maar herhalen dat we in het bestuur en de commissies versterking kunnen gebruiken, dus wie zich van zijn beste kant wil laten zien kan contact met ons opnemen via de gebruikelijke kanalen.
Op pagina 2 kunt u ook de vervolgmededelingen van het bestuur lezen.

Mededelingen van het bestuur (2)

Het schaatsseizoen is onderweg, met bizarre temperaturen in het openingsweekeinde maar inmiddels duidelijk meer herfstachtig weer. Het is weer gelukt om iedereen aan een abonnement te helpen en het systeem met de baanpasjes lijkt redelijk te werken. Er zijn helaas nog geen verdere ontwikkelingen te melden over de vorm waarin abonnementen volgend seizoen gegoten moeten worden; de organisatie die dit in het verleden deed, namelijk Gewest NH–U, gaat waarschijnlijk uit het proces geknipt worden om kosten te kunnen besparen, maar daartegenover staat dat er een nieuwe organisatie moet komen die de financiële risico's moet dekken.

Het belangrijkste punt is namelijk dat het aantal afgenomen abonnementen nog steeds een dalende lijn volgt en deze daling is nog niet aan een einde gekomen. De exploitant van de ijsbaan maakt zich daar terecht zorgen over, en als we het ijs willen blijven huren op de trainingstijden zoals nu dan moet er uiteindelijk meer geld bij. We zitten dus als collectief van verenigingen met de vraag hoe we meer mensen naar de baan kunnen krijgen.

Voorlopig gaat alles dus door en we hebben ook al weer de eerste clubwedstrijden gehad. Daar viel op dat het aantal deelnemers van onze vereniging teleurstellend laag bleef. Wat daarvan de oorzaak is weten we niet zeker, maar het zal te maken hebben met de mate van bekendheid bij de leden dat er wedstrijden zijn, en het nieuwe inschrijfsysteem wat wellicht een extra drempel vormt.

Wat daarmee verband houdt is de opzet van de clubkampioenschappen schaatsen. Normaliter hebben we prijzen en competitie per leeftijdscategorie, maar vorig jaar was de enige categorie met wat competitie bij de Masters. We denken erover om een combinatieklassement op te stellen waar iedereen aan mee kan doen, met een correctiefactor per categorie om het spannend te houden. Binnenkort hopelijk daarover meer duidelijkheid.

Dennis van Dok

Sportclub Chronos zoekt voor een gemotiveerde groep recreatieschaatsers een enthousiaste schaatstrainer ingaande het komende schaatsseizoen.

Bij interesse of vragen kunt u contact opnemen met Lex Pannekoek. a.pannekoek2@kpnplanet.nl

Functieprofiel:

Werkomgeving: IJsbaan de Meent Bauerfeind te Alkmaar.
Dinsdagochtend van 9.00 tot 10.20 uur.

Grootte en leeftijd van de groep:
Ca 10 personen. Alle leeftijden doch met het accent op schaatsers die in de herfst van hun leven zijn.

Leeftijd trainer: Behalve volwassen zijn worden er geen leeftijdseisen gesteld..

Opleiding/ervaring: Ruime ervaring als schaatsers, die nu of vroeger wedstrijden heeft gereden en trainingen heeft gevolgd is voldoende. KNSB diploma's zijn welkom, doch zijn geen vereisten.

Rol en verantwoording: Verzorgt zelfstandig de trainingen. Er vindt jaarlijks overleg plaats met de andere recreatieschaatstrainers. Het accent dient niet te liggen op prestaties, doch op plezier in het schaatsen en de groepsgezelligheid. Ondanks dat het vooral sporters betreffen, die over de top van hun kunnen zijn, dienen de trainingen uitdagend te zijn, leerzaam en met name aangenaam en uit te gaan van de(on)mogelijkheden van de sporters. De trainingen zijn een doel op zich; als een manier om de eigen schaatsvaardigheid te vergroten en vooral ter ontspanning. De kans op natuurijs blijft de groep motiveren.

Houding: Het betreft een voorbeeldfunctie hoe we omgaan met elkaar (open en respectvol) en zorgvuldig met ons materiaal en de ijsbaan.

Vergoeding: 10 euro per training en entreekosten van de ijsbaan.

De Doorloper

Zo, de eerste wedstrijden van het seizoen 2017/2018 hebben we weer gehad. Allereerst moet me van het hart dat de deelname mij zwaar tegenviel. De eerste categoriewedstrijd deden er slechts twee leden mee: Sebastiaan, die de 100 en 300 meter won en Elianne, die wel meteen drie clubrecords reed. De tweede wedstrijd was een clubwedstrijd waaraan slechts vijf leden meededen! De beste prestatie werd daar geleverd door Sebastiaan die op de 1000 meter een clubrecord reed terwijl ook zijn 500 meter er mocht zijn. De andere vier deelnemers van SC Chronos waren Johan, Rob, Cees en Sjouke.

Ondertussen was er op zondag 22 oktober nog de bosloop te Bergen, waar door het slechte weer de deelname enigszins tegenviel en op zondag 12 november de bosloop te Schoorl, met ondanks de enorme hagelbui voor en tijdens de start een vrij goede deelname.

Daarnaast zijn er ook een aantal leden die deelnemen aan de vrijdagavond-marathons, met name in de categorie Masters. Dat zijn o.a. bij de Masters 3 Joop Krom, die de eerste marathon van dit seizoen won, Jos van Andel, Lex Pannekoek en Peter Jansen en bij de Masters 1 Rob Wartenhorst. Voorts bij de Dames 2 Jeske Hoogeboom en Richtje Taal en bij de B-pupillen Frank Bouman en Sam Lonterman.

Op zaterdag 11 november was er onder redelijke omstandigheden op De Meent nog een categoriewedstrijd over 500 en 1000 meter met Sjouke en Elianne als enige deelnemers van SC Chronos, waarbij Elianne een clubrecord op de 1000 meter reed. Vervolgens hadden we op zondag 12 november onze tweede clubwedstrijd, onder de twaalf deelnemers van onze club zag ik tot mijn grote vreugde een drietal jeugdleden op de deelnemerslijst staan, welke drie meteen al tekenden voor een flink aantal clubrecords: Frank Bouman (1x), Sam Lonterman (2x) en Fabiënne Spaander (3x), hopelijk is dit de aanzet tot deelname van meerdere jeugdleden, daarnaast reed ook Elianne weer een clubrecord.

Wedstrijden voor de rest van dit jaar:

zaterdag 18 november om 18.45 uur: categoriewedstrijd voor pupillen over 100 en 500 meter;
woensdag 29 november om 11.00 uur: recordwedstrijden te Heerenveen;
zaterdag 9 december om 18.45 uur: categoriewedstrijd over 500 en 1500 meter;
zaterdag 9 december om 20.45 uur: derde clubwedstrijd;
zondag 10 december om 10.30 uur: vierde bosloop te Schoorl;
zondag 17 december om 18.00 uur: jeugdschaatswedstrijd voor de zaterdag-pupillen;
zaterdag 23 december om 20.45 uur: categoriewedstrijd over 3000 en 5000 meter;
dinsdag 26 december (Tweede Kerstdag) om 10.30 uur: de Kerstloop te Bergen;
zaterdag 30 december om 18.45 uur: categoriewedstrijd voor pupillen over 100, 300 en 500 meter;
verder zijn er nog de buffelavonden, zoals verderop gemeld in De Dweilpauze, en de reguliere marathonwedstrijden op de vrijdagavonden.

Cees Stoop.

Sportkost

In het verleden schreef ik in de Dweilpauze regelmatig recepten die te maken hadden met winterkost, zo noemde ik de rubriek dan ook. Dat waren veelal stamppotrecepten die enigszins aan de zware kant waren, maar wel gezond. Dit jaar wil weer zoiets doen, maar dan wel echte gezonde sportkost. Dit seizoen wil ik het voornamelijk hebben over bieten (een groente die momenteel zeer trending is), een van de gezondste groenten en rijk aan vitaminen en mineralen. Bietensap zou kunnen leiden tot verbetering van sportprestaties. Bij sprint- en intervaltraining kan men profijt hebben van bieten(sap). Belangrijker is natuurlijk dat je wel goed traint, want alleen sneller rijden door bietensap bestaat natuurlijk niet. Deze keer dan recepten voor een heerlijke bietensap en een bietensalade:

Bietensap met gember:

Ingrediënten: 250 gram bietjes, 4 wortels, 2 appels en een klein stukje gember.

Doe de hele verzameling in een blender en maak er een gladde smoothie van.

Bietensalade:

Ingrediënten: 300 gram gekookte rode bieten, ½ eetlepel citroensap, 1 teen knoflook, ½ eetlepel extra vergine olijfolie, 150 gram Griekse yoghurt, 2 takjes peterselie, 1 mespunt kaneel en wat zout.

In een kom de yoghurt, olijfolie, citroensap, kaneelpoeder en de in stukjes geknipte peterselie door elkaar roeren. Daarna de knoflook pellen en boven de kom uitpersen. Vervolgens de bietjes pellen, in blokjes snijden en door het yoghurtmengsel roeren. Als laatste de salade op smaak brengen met wat zout.

Een slag in de lucht

Ik kijk heel weinig televisie. Gelukkig doet Sebastiaan dat al voor me en dat lees ik altijd met veel genoegen. Ik heb wel gekeken naar een stukje van de wereldbekerwedstrijden in Heerenveen en daar viel me iets op. Bij de heren op de duizend meter werd een nieuw record voor laaglandbanen gereden, iets wat door de commentatoren al werd voorspeld. De luchtdruk was namelijk bijzonder laag en dat is gunstig voor de luchtweerstand. Luchtweerstand is waarschijnlijk de belangrijkste kracht bij het schaatsen die ervoor zorgt dat de rijders niet harder kunnen. De andere kracht, glijweerstand van de ijzers op het ijs, is bijna verwaarloosbaar klein (althans op Thialf onder wereldbekeromstandigheden). Luchtweerstand heeft een wat lastige formule, maar de belangrijkste factor is snelheid. Die telt mee in het kwadraat, dus als je twee keer zo hard wilt levert dat vier keer zoveel weerstand op. Het is de reden waarom alle schaatsers, groot en klein, ongeveer even hard kunnen als ze verder helemaal in topvorm zijn.

Een andere factor die de snelheid inperkt is de kracht die de rijders moeten opbrengen om door de bocht te komen. Met moderne technieken zoals transponders om de enkels kunnen we de snelheid van de rijder live in beeld volgen. Heel duidelijk was te zien dat bij dit onderdeel, waar de snelheden het hoogst oplopen, voor de bocht de snelheid het hoogst ligt en na de bocht het laagst. De beste rijders haalden wel bijna zestig kilometer per uur. Ik ben benieuwd hoe hard ze zouden kunnen gaan als er geen bochten waren. Het lastige is dat je een lange rechte baan onder superomstandigheden wilt hebben en dat kan eigenlijk alleen op een bevroren meer in de bergen. Bestaat er eigenlijk een wereldsnelheidsrecord op de schaats?

Wat me dus opviel was hoe dicht de topschaatsers bij elkaar zitten, en hoe dicht bij de absolute top. De lage luchtdruk gaf eigenlijk de doorslag waardoor een record gereden kon worden.

Ik heb al eerder geschreven over hoe topsport eigenlijk gekkenwerk is (Dweilpauze oktober 2016). Deze keer heb ik een andere stelling, vanuit een ander perspectief: topsport is er in de jaren niet leuker op geworden als kijksport. De manier waarop we naar sport kijken—en dat is vooral op televisie—is in de loop van de tijd stukje bij beetje veranderd in een aspect van de entertainmentindustrie waar heel grote financiële belangen mee gemoeid zijn. Dat is trouwens één van de leuke kanten van het ouder worden: de tijdboog die een mensenleven overspant wordt lang genoeg om dit soort veranderingen waarneembaar te maken. Jonge twintigers die dit lezen denken nu: "Opa vertelt," maar hun leven is nog iets te kort om voldoende van *vroeger* te hebben als vergelijkingsmateriaal. Alle andere kanten van het ouder worden zijn waarschijnlijk minder lollig, maar dat terzijde.

De vermaakssector dus: televisie, muziek, film, alles wat door de grote massa geconsumeerd kan worden en dus veel geld oplevert staat onder het bewind van een eenvoudig economisch principe. Geld drijft de markt. Uiteindelijk werken deze krachten door op hetgeen er aangeboden wordt op televisie, waaronder nieuws en sport. Zendtijd is geld waard. Het was niet altijd zo direct merkbaar, maar het was slechts een kwestie van tijd voordat dit economisch principe zich zou keren tot één van de laatste nog niet te gelde gemaakte natuurlijke bronnen: onze tijd en aandacht. Momenteel is dat slagveld het terrein waarop Facebook en Twitter hun strijd voeren; het is een strijd die de papieren krant aan het verliezen is. Misschien moet ik daar een andere keer maar eens dieper op in gaan.

Deze medaille heeft twee kanten. Aan de 'mooie' kant heeft de marktwaarde van sport meer geld gebracht. De consument moet betalen voor zenderpakketten met topsport zoals voetbal en formule 1 racen, en dit geld druppelt door (nadat er veel aan diverse strijkstokken is blijven hangen) naar de sport zelf, die daardoor van een hoger niveau kan worden. Topschaatsers mogen sponsors aantrekken waardoor ze meer inkomsten hebben en betere faciliteiten kunnen krijgen. Het effect is duidelijk meetbaar als je naar de ontwikkeling van de records kijkt.

De keerzijde is dat topsport steeds meer een elitaire aangelegenheid wordt. Wie niet het geld heeft of een goede sponsor kan vinden is bij voorbaat kansloos in de competitie. Nu zorgt het systeem er wel voor dat ze alle talenten vroeg voorselecteren en laten doorstomen, maar de buitenbeentjes die de sport nog wat kleur kunnen geven vallen buiten de boot. En als je dan naar topsport zit te kijken op televisie zijn het allemaal in de watten gelegde jongens en meisjes met wie je je niet kunt identificeren.

Terug naar mijn stelling. De lol van sport om naar te kijken is vooral de spanning. Als je ruim van tevoren ziet aankomen wie er gaat winnen is die spanning er niet. Het grappige is dat die spanning er altijd is geweest, ongeacht het niveau van de sporters. In de tijd van Ard en Keessie was het minstens net zo leuk kijken als vandaag de dag. Je kunt je nu niet meer voorstellen dat een topsporter naast zijn sportcarrière nog een baantje zou hebben als postbode of melkveehouder, maar vroeger kon je niet leven van de sport.

Het is wel interessant om te zien waar de grenzen van het menselijk haalbare liggen, maar de vraag doemt op: wat dan? Is er nog een volgende stap, een verdere verbetering denkbaar? Wat is uiteindelijk het doel? Hoe ver willen we gaan? Is de bedoeling van sport niet om te bepalen wie het beste is onder gelijken? Helaas lijken we af te stevenen op een punt waar de winnaar degene is met het meeste geld.

Dennis van Dok

Sportouder

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. 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 aan bepaalde mensen, dingen, evenementen, toestanden, etc.

Jongens, jongens, jongens. Het schaatsseizoen is nog maar enkele weken geleden begonnen maar er is al zoveel aan de hand dat het lijkt op een spannende week van de soap "Goeden Tijden Slechte Tijden". Daarom schrijf ik deze week een Top 5 van Soapachtige Verhaallijnen in het Schaatsen.

5. Opgestaan van de dood

Een echte soapklassieker: acteurs/actrices worden meerdere malen doodverklaard maar keren toch elke keer weer terug. Zo ook in het schaatsen dit seizoen, te weten: actrice Lotte van Beek. Na haar olympische medaille in Sotsji heeft ze een knie gebroken, de ziekte van Pfeiffer gehad en nog hartstikke veel meer ellende. Maar goed nieuws: na een reis in Lapland (jahaa dit weten we nu inmiddels wel, Nederlandse Media!) heeft ze zichzelf helemaal teruggevonden en is ze weer back

on the internationale podium. Ik voorspel Olympisch Goud en een run op Lapland als vakantieland.

4. Russische Dopingschandalen
Even een snelle recap: lang was het stil rondom dopingschandalen in het schaatsen maar in 2016 werd de Russische Pavel Koelizjnikov geschorst wegens het gebruik van meldonium. Dit bleek het topje van de ijsberg want sindsdien kwam er steeds meer bewijs dat de Russen behoorlijk sjoemelen met doping. Russische deelname aan de Olympische Spelen van Rio de Janeiro werd zelfs onzeker nadat informatie was opgedoken waaruit bleek dat de Russen een heel dopingsysteem hadden voor hun sporters. Ondanks allerlei bewijs is weinig gestraft en rijden de Russen gewoon internationale wedstrijden – maar voor hoelang nog…… to……be……continued……(cliffhanger).

3. The Dutchman and the Russians
Één van de grootste verhaallijnen dit seizoen is dat onze Koen Verweij is gaan trainen met DE RUSSEN. HAHA U LEEST HET GOED. DE RUSSEN. Op zich prima want de Russen kunnen aardig schaatsen maar daarentegen minder prima want dopingschandalen rondom Rusland *all over the place*. En daar kan je nou eenmaal beter niet je naam aan verbinden. Onze Soapacteur Verweij heeft daar hartstikke schijt aan want hij zocht gewoon een goede ploeg en in Nederland wilde niemand hem hebben. De reden waarom geen enkele Nederlandse ploeg hem wilde contracteren heeft vast te maken met geld of met zijn haarlengte. Of een combinatie daarvan. Hoe dan ook, deze transfer is goed voor de kijkcijfers.

2. Reclame
"Dit programma wordt mede mogelijk gemaakt door Jorien ter Mors, hét slaapmiddel voor een gezonde slaap"

1. Gedoe rondom Ireen
De hoofdrolspeelster van dit seizoen is zonder enige twijfel Ireen Wüst. Op zich niks nieuws want Wüst is ook een boeiende schaatsster aangezien ze superveel wint, vlotte interviews geeft en doorgaans gewoon lekker aan het knallen is. Dit seizoen is er echter van alles en nog wat aan de hand. Ik breng de verhaallijnen even onder in de 4P's: PRESTATIE, PANTOINETTE DE JONG, PRIVE en PANIEK.

PRESTATIE. Zoals elk jaar is ze niet goed in het begin van het seizoen maar dit seizoen heeft ze toch wel een behoorlijk slechte start: geen goud op het NK afstanden en een teleurstellende eerste World Cup. Reden: buikspierblessure waardoor ze geen controle heeft op haar linkerbeen. Volgens Ireen zelf is er trouwens niks aan de hand (maar volgens mij is er wel wat aan de hand…).

PANTOINETTE DE JONG. Dit jonge schaats talent zit sinds 2015 bij Ireen Wüst in het team en sinds 2017 schaatst deze meid sneller dan haar 'heldin'. Hartstikke fijn voor haar, maar dit was niet de bedoeling van ons Ireen. Normaal gesproken zorgt zij ervoor dat haar vrouwelijke ploeggenoten niet sneller gaan rijden dan zij doet (Paulien van Deutekom, Jorien Voorhuis, Linda de Vries), maar dit mega talent is op dit moment toch echt de betere van de twee. Daarnaast lijkt het niet helemaal lekker te lopen tussen hen want Antoinette stond laatst tijdens een training op de schaatsen van Ireen en Ireen werd daar behoorlijk woest om want daardoor moesten haar schaatsen weer opnieuw geslepen worden en moest ze haar training een uur later voortzetten en daar was ze BEHOORLIJK chagrijnig om want dit gebeurt blijkbaar vaker.

PRIVE. Jazeker, er is nog meer gedoe rondom Ireen Wüst dit jaar want zij gaat namelijk een biografie uitgeven. Deze stond gepland voor eind 2017 maar dit is bijgesteld naar begin 2018 (na de Olympische Spelen want "hopelijk wordt er nog een mooi hoofdstuk aan toegevoegd"). Hierin lezen we hopelijk hoe erg ze Antoinette haat en stiekem de veters van haar schaatsen aan elkaar knoopt en als Antoinette dan gaat schaatsen dat ze dan gaat vallen omdat haar veters aan elkaar geknoopt zijn en dat Ireen dan stiekem achter een prullenbak aan het lachen is.

PANIEK. Ondanks dat Ireen zegt dat er niks aan de hand is ben ik in serieuze paniek. Ik heb ineens minder vertrouwen in *Neerlands Beste Schaatster* en ik vrees een beetje voor haar prestaties tijdens de komende Olympische Spelen.
Sebastiaan Mc Kay

Deadline voor het inleveren van kopij
Woensdag 13 december 2017
Woensdag 17 januari 2018
Woensdag 14 februari 2018
Woensdag 21 maart 2018

Looppagina

Zaterdagmiddagtraining

Foto: Joke Pol

Deze foto is geschoten door een vakantie vierend echtpaar op zaterdag, 2 september om 4 uur bij het bankje. Het is nog echt zomer en het lijkt of alle lopers zitten te genieten.

Jennifer van der Voorden en Oscar Wokke winnen Bosloop Schoorl

Jennifer van der Voorden was zondag de snelste dame bij de Bosloop Schoorl. Met een tijd van 53.20 minuten bleef zij Marjolein Bijwaard uit Beverwijk ruim een minuut voor. Bij de heren pakte meervoudig winnaar Oscar Wokke opnieuw de zege. Jos van Soest uit Broek op Langedijk werd tweede, net voor Alkmaarder Jos Wever.
Op de vier kilometer waren de vrouwen sneller dan de mannen. Jeske Hoogeboom uit Groet won in 18.36 minuten, voor haar zus Maaike. De eerste man kwam op plek 5, Arno Waayer uit Uithoorn. De Boslopen worden georganiseerd door Sportclub Chronos.
De laatste Bosloop is op zondag 10 december 2017.
Zie ook www.sportclubchronos.nl

Uitslagen leden

4 km dames		
1	Jeske Hoogeboom	18.36
2	Maaike Hoogeboom	21.33

¼ marathon heren		
1	Dick Ernste	51.07
2	Jos Hoogeboom	51.32
3	Sander Kaandorp	52.54
4	Nico Ruis	54.46
5	Erik Kaandorp	56.15
6	Gerard Pater	64.58
7	Dick Molenaar	64.59
¼ marathon dames		
1	Jolanda Grimbergen	56.47
2	Gerda van Straaten	64.59
3	Margreet Ruis	64.59
4	Hermieke Veltman	74.49
5	Marcella Krijgsman	74.49

Marathon Amsterdam

Zondag, 15 oktober 2017.

Het was weer een bijzondere editie van de marathon Amsterdam. Het was aangekondigd, bloedmooi weer. Bij de start van de marathon om 9.30 uur was het prachtig loopweer, nog lekker koel een klein beetje mist, mooi om te gaan. Maar heel snel liep de temperatuur op en scheen de zon volop. Een prachtige nazomerdag ook wel te noemen Indian Summer.
En dan onze deelnemers:
Jeske Hoogeboom liep de 8 km in 36.11. Haar vriend liep ook, was later gestart,had een snellere tijd tijd, maar heeft Jeske niet ingehaald.
Chris Hoffman, supertijd in 3.38.16
Sander Bergers, 3.47.42
Harry Smit, Apeldoorn 3.54.19
Michiel Beeldman, kreeg in Rotterdam kramp na 25 km, nu na 35 km en de resterende 7 km op de reserve, uiteindelijk toch nog een goede tijd van 4.12.16.
Vrijwilligers:
Ook het (wat kleinere) team van Wim Kraakman, dat om 7.15 uur aanwezig was in het Olympisch stadion. Al deze medewerkers hebben weer hun best gedaan om het de lopers na de zin te maken. (Ze genoten er zelf ook van.).
Het was weer een bijzondere dag!!!!!

Herfstloop Sportclub Chronos

Zondag, 22 oktober 2017.

Het was een fantastisch mooi bos waarin we op 22 oktober, de jaarlijkse herfstloop hebben gelopen. De weersomstandigheden waren boven verwachting goed voor de 80 lopers tijdens hun tocht door het duingebied. De lopers hebben loopnummers gekregen, waardoor de herkenbaarheid vergroot is voor de mensen bij de finish. Door Pablo van Hoorn is een parcoursrecord gelopen op de 6 km. Van de lopers zijn er foto's gemaakt. Voor de foto's kunt u terecht op facebook
https://www.facebook.com/sportclubchronos .
De Chronos bedankt PWN, Staatsbosbeheer en alle medewerkers van de Bosloop hun inzet en medewerking.
Op **Tweede Kerstdag** hebben we weer een Bosloop.

Foto: Pieter Mc Kay

Duinentrail

Zondag, 29 oktober 2017

Na 1:51:53 genieten door de Schoorlse duinen kom ik met Nico en Arjan over de finish van de Duinentrail Schoorl. Het bier is koud en smaakt lekker!
We hebben het echter wel eerst moeten verdienen: 17,4 km trappen op, mul zand, klimmen, dalen, nog meer zand en nog een trap (op, uiteraard), tegenwind, een paar spetters en daarna weer zon. Deze trail had alle elementen van de natuur in zich die we hebben overwonnen.
Vanaf de start ging Jos er met flinke vaart vandoor (en dat hield hij vol, knap!), ik koos met Arjan, Nico en vlak daarachter Aad en Klaas voor een meer behouden tempo. Genieten zou voorop staan, een goede tijd slechts bijzaak had ik vorige week geleerd. Jolanda liep met haar broer, die erop zou toezien dat ze zichzelf niet over de kop zou lopen, wat is gelukt vertelde ze aan de finish.
Dick, Margreet en Gerda startten in de tweede helft en moesten nog even wachten voor de los mochten gaan.
Na de eerste trappen heeft de massa zich gegroepeerd en krijgen Arjen, Nico en ik gezelschap van een trailrunner uit Breukelen die ons continu complimenteert met ons heerlijke constante looptempo. Pas na de finish zeggen we elkaar gedag.
En dan de loop zelf. Een wat uit de hand gelopen zaterdagmiddagtraining, zo zou het eruit zien vanmorgen, toch? Zo zeggen we tegen elkaar en zo zorgen we er ook voor dat we niet te hard omhoog draven (krachten sparen, wandelen mag ook) en we een lekker tempo kunnen volhouden. Arjan is trots op zijn nieuwe jasjes, trekt hem af en toe uit, en weer aan, en weer uit…
We lopen uiteraard over bekend terrein, maar dan wel met alle klimmetjes die je maar kan vinden en dat zijn er meer dan wij (of Gerard) kunnen bedenken. Vooral het slot is wat dat betreft verassend, als je denkt niet hoger te kunnen slingert de route nog een aantal keer op en neer om nog wat meer hoogtemeters te maken. En wat is het dan heerlijk als je bovenaan de klimduin staat en je alleen nog maar naar beneden hoeft op de tonen van de doedelzak, de zwaartekracht is hier je vriend!
Carla Zandveld

Uitslag leden:
17 km

762 Jos Hoogeboom, Groet	1.42.09
478 Jolanda Grimbergen	1.48.26
623 Nico Ruis	1.51.27
1001 Arjan Nijdam	1.51.36
549 Carla Zandveld	1.51.53
474 Klaas Tillema	1.55.10
518 Dick Molenaar	2.08.07
624 Margreet Ruis	2.08.19
610 Gerda van Straaten	2.08.25

10km

1451 Victor Verschoor	1.09.46
1238 Gerard Pater	1.11.34
1239 Marcella Krijgsman	1.23.36

Wedstrijden

Dick Ernste liep zondag, 29 oktober 2017 de Devel's trial in Nijmegen over 42 km.
Volgens Dick: Heftige trail. Veel steil klimwerk. En geen 42 km maar 45 km.
Finish tijd: 5 uur 15 minuten. Respect
Jeske heeft op zondag, 29 oktober 2017 meegedaan aan de 5 km van de Heemstedeloop, onderdeel van het sportsupport loopcircuit rondom Haarlem. Ze werd 11e in 22.16 minuten.

Boerenkoolloop

Zondag, 5 november 2017

Jaarlijks staat deze loop op het programma. De laatste twee jaar zijn er echter een aantal veranderingen. In 2016 werd de halve marathon afgeschaft. Dit jaar werd de 11,6 km gewijzigd in precies 10 km met een aantal wijzigingen in het parcours. Een groot aantal lopers ging om 11.35 uur van start, na de 1,5 km trimloop jeugd en de 5 km. Eerst richting Tuitjenhorn, dan en dat is de eerste wijziging niet door Eenigenburg maar rechtdoor naar de

dijk, deze vervolgen naar Krabbendam. Dan de tweede wijziging na de dijk linksaf en de hele Trambaan af tot het dorp. Vervolgens via een nieuwe rotonde naar AV Nova. Ondanks dreigend regenval met onweer bleef het droog en de wind was zeer gering.

Foto: Gerard Becker

Er is door Michiel de Ruiter een strak parcoursrecord gevestigd, dat niet gemakkelijk zal worden verbeterd als de wind volop uit het zuid/westen waait.

Klaas Tillema.

Uitslagen leden

Jos Hoogeboom.	44.10
Sander Kaandorp.	45.10
Rob van Andel.	49.08
Klaas Tillema.	50.03
Gerard Pater.	54.05
Anita Pielaet.	57.15
Floor van Straaten.	57.52
Gerda van Straaten.	57.52
Roland Broersen.	57.54
Dirk Krijt.	65.20

Bosloop Schoorl

Zondag, 12 november 2017

Derde bosloop van een serie van 4. De vierde en laatste bosloop is op zondag, 10 december 2017.

Vlak voor de start brak een enorme hagelbui los en grote hagelstenen en in een ommezien was de Schoorlse Zeeweg helemaal wit.

De start werd een paar minuten uitgesteld. Direct na de start liepen de 80 deelnemers eerst voorzichtig over het fietspad, want het bleef hagelen en regen.

Het eerst zo mooie droge parcours stond gelijk vol met grote waterpoelen.

De winnaar bij de heren over de 10,5 km was Christof van Malderen uit Bergen in 41.28. In september was zijn winnende tijd 40.22.

Bij de vrouwen was Carola van Assem uit Rotterdam winnares in een tijd van 50.22. In september was haar winnende tijd 49.34.

De omstandigheden waren dus aanzienlijk zwaarder door het natte parcours.

Klaas Tillema.

Uitslagen leden.

4 km dames		
1	Jeske Hoogeboom	19.07

¼ marathon heren		
1	Jos Hoogeboom	51.56
2	Sander Kaandorp	52.26
3	Arjan Nijdam	60.16
4	Gerard Pater	66.15
5	Dick Molenaar	66.16
¼ marathon dames		
1	Carla Zandveld	56.50
2	Margreet Ruis	63.41
3	Gerda van Straaten	63.41
4	Marcella Krijgsman	75.44

Jeske, winnares 4km dames. Foto: Aafke Hoogeboom

Kalender 2017-2018.

Zaterdag, 9 december: Midwinterloop Egmond-Binnen.
Zondag, 10 december: VIERDE BOSLOOP SCHOORL.
Zondag, 24 december: Bosloop AV Nova te Schoorl.
Dinsdag, 26 december: KERSTLOOP BERGEN
Zaterdag, 13 januari 2018: Strandrace Egmond-Pier-Egmond.

Recordwedstrijd te Heerenveen

Op woensdag 29 november a.s. huurt de Sportclub Chronos voor de dit seizoen de THIALF-ijsbaan te Heerenveen af voor het rijden van recordwedstrijden. **Deze wedstrijden beginnen om 11.00 uur en eindigen om 13.00 uur**.
Dus hebben we twee uur de tijd om persoonlijke records of zelfs clubrecords te rijden. Hoewel de te rijden afstanden afhangen van het aantal deelnemers kan iedereen zijn of haar te rijden favoriete afstanden opgeven via www.knsb.nl of www.schaatsen.nl.
Hoeveel de kosten dit seizoen bedragen is nog niet bekend, een kleine verhoging ten opzichte van de voorgaande jaren zit er wellicht in, nadere gegevens hierover volgen nog.
Bij voldoende belangstelling van (vooral) clubleden gaan we op 31 januari 2018 nogmaals naar Heerenveen.
Inschrijven is mogelijk zodra de wedstrijd wordt vrijgegeven door de wedstrijdsecretaris, dit wordt rondgestuurd naar de rijders van Sportclub Chronos.
Betaling:
Betaling gaat waarschijnlijk geregeld worden via het Vantage-systeem. Daarbij moet je dan direct betalen bij de inschrijving, anders wordt je niet ingeschreven. .
Of:
De wedstrijdbijdrage vooraf overmaken naar bankrekening NL61RABO0146980050 t.n.v. SC Chronos o.v.v. je naam en "wedstrijd Heerenveen".

Buffelen op De Meent Bauerfeind!

Buffelavonden zijn een ideale opbouw om je voor te bereiden op mogelijk natuurijs of een alternatieve tocht in Oostenrijk of Zweden. Buffelen bij De Meent Bauerfeind wordt in samenwerking met marathoncommissie Alkmaar georganiseerd. Er resteren nog 12 buffelavonden, 4 reguliere buffelavonden op de woensdag en 8 mini- buffelavonden op vrijdagavond. Het verschil is dat zowel het aantal ronden als ook het tempo bij de mini buffels iets lager ligt. Daag uzelf uit en doe een keer mee!

Woensdagavond, buffelavonden in samenwerking met de marathoncommissie!

Buffelen bij De Meent Bauerfeind is een kwestie van schaatsen, doorschaatsen en verder schaatsen. Elke avond loopt het aantal ronden dat wordt geschaatst (zonder dat tussentijds wordt gestopt) steeds iets op. Op woensdag is begonnen met 50 ronden en dit zal uiteindelijk oplopen tot 125 ronden. De snelheden van de voorrijders, marathon schaatsers, zijn 42, 45, 48 en 52 seconden. Gaat dit u te hard? U kunt dan afzakken naar een langzamere groep. U betaalt alleen entree tot de ijsbaan en kunt gratis deelnemen aan de buffelavond.
Woensdag 22 november 21.00 uur 70 ronden;
Woensdag 13 december 21.00 uur 90 ronden;
Woensdag 3 januari 21.00 uur 110 ronden;
Woensdag 17 januari 21.00 uur 125 ronden.

Vrijdagavond - mini buffels met voorrijders vanuit Alkmaar Sport!

Ook op vrijdagavond worden er flinke afstanden geschaatst. De eerste keer is er 40 ronden non-stop gereden. Nu resteren nog 50, 60, 70 en 80 ronden per avond. De laatste vrijdag schaatsen we maar liefst 100 ronden. U betaalt alleen entree tot de ijsbaan en kunt gratis deelnemen aan de buffelavond.
Vrijdag 24 november 19.30 uur 50 ronden;
Vrijdag 8 december 19.30 uur 60 ronden;
Vrijdag 22 december 19.30 uur 60 ronden;
Vrijdag 5 januari 19.30 uur 70 ronden;
Vrijdag 19 januari 19.30 uur 70 ronden;
Vrijdag 2 februari 19.30 uur 80 ronden;
Vrijdag 16 februari 19.30 uur 80 ronden;
Vrijdag 2 maart 19.30 uur 100 ronden.

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.

Het zal wel aan mij liggen maar het schaatsseizoen wil voor mij maar niet op gang komen. Dat is al zo sinds we gestopt zijn in maart. Ja, logisch zal men denken dan is er nog geen schaatsseizoen om aan te denken. Voor een hoop mensen is dat misschien zo maar voor een vrijwilliger in de schaatswereld gaat het na maart nog even door. Normaal zijn daar de evaluaties van de selectie en trainers, het maken van een lijst met kandidaten voor de nieuwe selecties en zo af en toe zoeken naar een (of twee) nieuwe trainers voor de selecties.

Dat was dus nu het geval. Zowel de trainers van de c selectie als de trainer van de baanselectie hadden aangegeven te stoppen met hun taak. Als TC dien je dan op zoek te gaan naar vervangers. Een bijkomende zaak was dat de samenwerking met de baanselectie Hoorn ook zou stoppen en de baanselectie Alkmaar een samenwerkings verband zou aangaan met de AIJC.

Op zich waren voor de baanselectie al redelijk snel trainers gevonden en na de presentatie ook een redelijk gevulde selectie, al was het jammer dat niet alle genodigden er voor hebben gekozen. Niets aan de hand, ware het niet dat het gewest wat bijkomende eisen stelde en voor vertraging van de opstart zorgde. Om kort te gaan; waar ik normaliter op 1 juni alles geregeld had en rustig achterover kon leunen tot eind september duurde het, met de nodige praatsessies, tot eind augustus voordat alles tot een akkoord was gekomen. Maar ja dan moet je nog aan de slag met sponsoren, kleding uitzoeken en nieuw bestellen (lekker op tijd met 2 maanden levertijd)

In de tussentijd bleek het zoeken naar een geschikte trainer voor de c selectie een mission impossible. Met als gevolg dat er geen c selectie samengesteld kon worden en we dus een aantal talenten zwaar moesten teleurstellen. Naar mogelijke oplossingen is nog lang nagedacht zelfs tot in oktober, maar door een samenloop van omstandigheden ging ook mijn laatste hoop in rook op.

Voor mijn gevoel ben ik dus nog het 1 juni punt niet gepasseerd, maar sta ondertussen wel op het ijs, met een grote achterstand in mijn administratie wat betreft het schaatsen

De eerste twee clubwedstrijden zijn ondertussen al gereden en zeker de eerste niet overspoeld door deelnemers van Chronos. Gelukkig werd de tweede wedstrijd wel iets beter bezocht en zeker leuk dat de inspanningen van Richtje zowaar twee nieuwe pupillen en een meisje C aan de start verschenen en het heel goed deden. Jammer dat Fabiënne dan tijdens de eerste training daarna een knie blessure heeft opgelopen. Ik hoop dat het allemaal meevalt en dat we haar snel weer op het ijs zien.

Er is in de zomermaanden gevraagd om eens na te denken over een nieuw format voor het clubkampioenschap. Een voortzetting van de huidige modus was niet meer realistisch gezien het aantal deelnemers aan wedstrijden maar vooral het aantal deelnemers per categorie.

Vindt maar eens een oplossing die een ieder de mogelijkheid geeft kampioen te worden en ook nog eens eenvoudig van systeem is. Ik heb wel iets bedacht waarbij een ieder (redelijk) gelijke kansen heeft maar daarvoor moet toch de rekenmachine gebruikt worden. Het is te doen indien de gegevens bekend zijn, maar tijdens een wedstrijd even uit het hoofd berekenen of je op de ranglijst ook bent gestegen is wat lastiger.

Voorwaar wordt de slotavond wat spannender indien nog niet bekend is wie de prijzen gaan winnen en het is tijdens de wedstrijden een stuk gemakkelijker; gewoon rijden voor wat je waard bent en niet rekenen.

De record wedstrijd in Heerenveen staat voor de deur. Ik hoop dat een groot aantal leden deel zullen nemen en veel PR's zullen rijden dan kan ik aan de slag met de progressielijsten want daar is nu nog te weinig data voor.

Maak er een mooi seizoen van,

Joop van Dok

Wedstrijduitslagen

Categoriewedstrijd, De Meent te Alkmaar, zondag 15 oktober 2017

	100m.	500m.	300m.	totaal
Sebastiaan McKay (HSA)	11.27	43.42	26.89	28.917
Elianne Roorda (DSA)	13.12 (cr)	50.65 (cr)	32.41 (cr)	34.053

Clubwedstrijd Chronos, Noordkop en Zwanenwater, De Meent te Alkmaar, zaterdag 21 oktober 2017

	500m.	1000m.	totaal
Sebastiaan McKay (HSA)	41.53	1:23.68 (cr)	83.370

Rob Wartenhorst (H45)	44.12	1:29.01	88.625
Cees Stoop (H70)	50.47	1:43.98	102.460

	500m.	1500m.	totaal
Sjouke Siersema (HSA)	45.75	2:23.92	93.723
Johan Jonker (H60)	51.49	2:29.81	101.426

Categoriewedstrijd, De Meent te Alkmaar, zaterdag 11 november 2017

	500m.	1000m.	totaal
Sjouke Siersema (HSA)	47.01	1:38.30	96.160
Elianne Roorda (DSA)	52.03	1:48.60 (cr)	106.330

Clubwedstrijd Chronos, Noordkop en Zwanenwater, De Meent te Alkmaar, zondag 12 november 2017

	100m.	300m.	500m.	totaal
Jeske Hoogeboom (DN3)	12.40	30.64	49.67	32.547
Fabiënne Spaander (DC2)	16.07 (pr+cr)	43.29 (pr+cr)	1:14.89 (pr+cr)	45.478
Frank Bouwman (HPD)	16.02 (pr)	43.94	1:16.41 (pr+cr)	45.948
Sam Lonterman (HPC)	15.77 (pr+cr)	43.45 (cr)	1:20.84 (pr mv)	46.421
Richtje Taal (D70)	16.66	44.67	1:16.58	46.866

	500m.	1500m.	totaal
Sebastiaan McKay (HSA)	42.14	2:09.45	85.290
Rob Wartenhorst (H45)	44.13	2:14.17	88.853
Dennis van Dok (H40)	44.65	2:20.52	91.490
Sjouke Siersema (HSA)	46.73	2:27.77	95.986
Johan Jonker (H60)	52.84	2:37.15	105.223
Cees Stoop (H70)	51.86	2:40.60	105.393
Elianne Roorda (DSA)	51.91	2:43.13 (cr)	106.286

Marathon

Alkmaar, IJsstadion De Meent

	Datum	Categorie	Ronden	Plaats
Rob Wartenhorst	20-10-2017	M1	40 r	5e
Joop Krom	20-10-2017	M3	30 r	1e
Peter Jansen	20-10-2017	M3	30 r	4e
Lex Pannekoek	20-10-2017	M3	30 r	12e
Jos van Andel	20-10-2017	M3	30 r	13e
Frank Bouwman	26-10-2017	JPB	wed	15e
Sam Polderman	26-10-2017	JPB	wed	16e
Frank Bouwman	26-10-2017	JPB	wed	25e
Sam Polderman	26-10-2017	JPB	wed	26e
Rob Wartenhorst	27-10-2017	M1	40 r	6e
Jeske Hoogeboom	27-10-2017	D2	25 r	4e
Richtje Taal	03-11-2017	D2	20 r	7e
Jos van Andel	03-11-2017	M3	30 r	14e
Lex Pannekoek	03-11-2017	M3	30 r	19e
Rob Wartenhorst	10-11-2017	M3	40 r	3e

Marathon
Topdivisie

	Datum	IJsbaan	Ronden	Plaats
Marcel van Ham	21-10-2017	Amsterdam	125 r	11e
Marcel van Ham	11-11-2017	Utrecht	125 r	12e

Ranglijst

100 meter:
1. Sebastiaan McKay (HSA) 11.27
2. Jeske Hoogeboom (DN3) 12.40
3. Elianne Roorda (DSA) 13.12
4. Sam Lonterman (HPC) 15.77
5. Frank Bouman (HPD) 16.02
6. Fabiënne Spaander (DC2) 16.07
7. Richtje Taal (D70) 16.66

300 meter:
1. Sebastiaan McKay (HSA) 26.89
2. Jeske Hoogeboom (DN3) 30.64
3. Elianne Roorda (DSA) 32.41
4. Fabiënne Spaander (DC2) 43.29
5. Sam Lonterman (HPC) 43.45
6. Frank Bouman (HPD) 43.94
7. Richtje Taal (D70) 44.67

500 meter:
1. Sebastiaan McKay (HSA) 41.53
2. Rob Wartenhorst (H45) 44.12
3. Dennis van Dok (H40) 44.65
4. Sjouke Siersema (HSA) 45.75
5. Jeske Hoogeboom (DN3) 49.67
6. Cees Stoop (H70) 50.47
7. Elianne Roorda (DSA) 50.65
8. Johan Jonker (H60) 51.49
9. Fabiënne Spaander (DC2) 1:14.89
10. Frank Bouman (HPD) 1:16.41
11. Richtje Taal (D70) 1:16.58
12. Sam Lonterman (HPC) 1:20.84

Jeugdschaatsen