Seizoen 2017-2018
Nr. 4. Januari 2018

In dit nummer:

Mededelingen van het bestuur 2
De Doorloper 2
Een slag in de lucht 3
Recordwedstrijden 3
Inzell (verslag) 4
Sebastiaan kijkt schaatsen op TV 5
Schaatsen op de Coolste Baan 5
De lange adem voor Dana 6
Looppagina 7
Kanttekeningen 8
Tussenstand clubcomp. 9
Progressiebokaal 10
Stand Progressiebokaal 10
Wedstrijduitslagen 10
Marathon 12
Ranglijst 13
Sportkost 13
Weerupdate 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 loopgroep met de nieuwe shirts.

Nieuwe loopshirts voor de lopers van Sportclub Chronos.

Nadat eerder de schaatsers van de Sportclub Chronos allemaal voorzien zijn van club-jasjes, was het afgelopen december de beurt aan de lopers om ook als groep herkenbaar te zijn door middel van een loopshirt.
Op de zaterdag voor Kerst zijn deze shirts na afloop van de training in Bergen uitgereikt aan de lopers. De shirts zijn aan de voorkant bedrukt met het clublogo en op de achterkant voorzien van de clubnaam.
Onder andere tijdens onze eigen Kerstloop en tijden de Halve Marathon in Egmond is er door diverse leden in dit nieuwe shirt gelopen.

Logo: voorkant shirts

Logo: achterkant shirts

Als er schaatsende leden zijn die komende zomer ook graag in dit nieuwe shirt willen lopen kunnen zij deze tegen kostprijs (€24,50) aanschaffen door via een mail naar r.vanandel@telfort.nl hun maat door te geven.

Mededelingen uit het bestuur

Het nieuwe jaar brengt nieuw élan, goede zin in vernieuwing en verbetering. Met goede voornemens zetten we een stap in die richting: meer beweging, minder slechte gewoontes, het aanhalen van oude vriendschappen—de moeilijkheid is niet in het bedenken maar in het vasthouden.

Met het bestuur zijn we gaan nadenken over goede voornemens voor de club. We willen graag een beleid opstellen waar de leden zich welkom bij voelen, wat toekomstvastheid biedt en de band binnen de vereniging versterkt.

Hoewel we binnen het bestuur goede ideeën hebben daarover, willen we toch vooral van de leden en vrijwilligers horen hoe zij er tegenaan kijken. Daarom komt er binnenkort een vragenlijst jullie kant op die ons inzicht moet geven over jullie beleving en het clubgevoel, en waar eventueel nog behoefte aan is. We hopen dat iedereen mee wil doen om zoveel mogelijk informatie te leveren.

We zullen ons ook laten zien bij de trainingen, om te kijken en te vragen hoe het gaat, en om te weten wat er leeft. Dit zullen we nog met de trainers coördineren.

Een ander punt is dat we blijvend alert moeten zijn op ongewenst gedrag. Hoewel er lang een taboe op rustte zijn de laatste tijd steeds meer verhalen over misbruik van jonge mensen in de sport naar buiten gekomen en het is schokkend om te horen hoe vaak het voorkomt. We proberen bewustwording te stimuleren: een aantal van onze trainers is in november hierover op cursus geweest. Ook worden we scherp gehouden door onze vertrouwenscontactpersonen, die aandringen op beleid.

Een beleidspunt is dat we begeleiders, in het bijzonder diegenen die met jonge kinderen werken, gaan vragen om een verklaring omtrent gedrag. Dit is een screening van het ministerie van justitie, die uitwijst of iemand een schoon verleden heeft. Dit geeft natuurlijk geen garanties maar het is beter dan niets.

De VOG is gratis voor vrijwilligers van onze vereniging; wanneer we deze aanvragen gaan doen moeten we nog in overleg bepalen. Het zal zeker voor volgend schaatsseizoen worden.

Tenslotte moet ik nogmaals kwijt dat we vacatures hebben: we zoeken nog een bestuurslid (m/v) en een trainer voor de recreatieschaatsers. We rekenen op uw hulp bij deze zoektocht!

De Doorloper

De nieuwe serie wedstrijden begon op zondag 17 december met een wedstrijd voor de zaterdag-pupillen over 100, 100 en 300 meter. Richtje en Marcel hadden gezorgd voor een veld van veertien deelnemers van Chronos, door ziekte werden het er uiteindelijk dertien. In totaal waren er na 38 starts 25 persoonlijke records en één evenaring te vermelden. Twaalf maal werd een afstand voor de eerste keer gereden. De beste prestaties kwamen op naam van Digna Joosse met een 10e plaats bij de meisjes en een achtste plaats voor Seth van de Wetering bij de jongens. Aan deze wedstrijd deden in totaal 35 meisjes-pupillen en 37 jongens-pupillen mee.

De volgende wedstrijd was een wedstrijd over 500, 3000 en 5000 meter op zaterdag 23 december, met als deelnemers Sebastiaan (500/3000) en Rob (500/5000), bij welke wedstrijd Rob een clubrecord reed op de 5000 meter. Bij pupillenwedstrijd op 30 december reed Frank de laatste club- en persoonlijke records van het jaar 2017 op de 100 en 500 meter. De eerste wedstrijden van het nieuwe jaar waren op 6 januari. Eerst een clubwedstrijd te Alkmaar met slechts zes deelnemers van Chronos met twee clubrecords (500 en 1000 meter) en één persoonlijk record voor Justin en een weer een clubrecord voor Rob, nu op de 500 meter. De tweede wedstrijd was te Inzell, waar zeven leden meededen aan een internationale wedstrijd na een geslaagd trainingskamp. Patricia en Sebastiaan reden daar beiden twee clubrecords, Elianne reed twee persoonlijke records en één clubrecord, terwijl Jim twee persoonlijke records verbeterde, onder meer door het slechten van de één minuutgrens op de 500 meter. Verderop in De Dweilpauze staan de volledige uitslagen van al deze voormelde wedstrijden.

De eerstvolgende wedstrijden zijn: een clubwedstrijd te Alkmaar op zaterdag 20 januari, een categoriewedstrijd op zondag 28 januari voor junioren en neo-senioren over 100, 300 en 500 meter, onze eigen recordwedstrijd te Heerenveen op woensdag 31 januari, een clubwedstrijd op zaterdag 17 februari en dan tenslotte op zondag 18 februari de Volhardingbokaal. Daar tussendoor is er op 10 en 11 februari nog het NK voor Masters, waarvoor misschien ook nog een paar leden van Chronos zullen worden uitgenodigd.

De lopers hebben de laatste tijd twee grote evenementen achter de rug: eerst de Kerstloop te Bergen en vervolgens de Halve Marathon van Egmond. Over beide wedstrijden zal genoeg verderop in De Dweilpauze staan met uitslagen en tijden, dus daar hoef ik deze keer niet verder over uit te weiden. Op 11 februari staat het volgende grote loopevenement op het programma: de Groet uit Schoorl Run, waarbij zoals gebruikelijk vele leden van Chronos werkzaam zullen zijn.

Cees Stoop

Een slag in de lucht

Helden van toen

Eventjes was hij weer in het nieuws: Jaap Eden. Natuurlijk bekend als de eerste winnaar van het wereldkampioenschap langebaan, en naast verdienstelijk schaatser ook een goede wielrenner. Wat heet: hij reeg de overwinningen aaneen, tot hij plotseling op was. Na zijn carrière vergooide hij zijn prijzengeld, raakte aan lagerwal en stierf als berooide zwerver op eenenvijftigjarige leeftijd. Hij was een sportheld, maar zijn voorbeeld buiten de sport verdient geen navolging. Jaap leent nog wel zijn naam aan de ijsbaan in Amsterdam; hij won de eeuwige roem, maar van roem alleen kun je niet leven.

Er zijn meer sporters geweest met een duistere kant, tijdens of na hun actieve bestaan; sporters zijn tenslotte ook maar mensen. En ofschoon ze heldendaden vertonen op de baan of op het veld, zegt dat niets over hun karakter of persoonlijkheid. Er wordt wel gezegd dat je beter niet je helden kunt tegenkomen, want de ontmoeting zou wel eens kunnen eindigen in een teleurstelling. Toch doen we massaal aan heldenverering van sporters: als straks onze oranje helden met goud bekleed terugkomen uit Pyeongchang staan op het vliegveld drommen met fans klaar voor een warm onthaal, waarna de echte huldigingen in eigen stad of dorp nog moeten komen. Wie onverhoopt geen medaille in de wacht heeft gesleept is dan waarschijnlijk al eerder thuis gekomen met een anonieme vlucht en in stille eenzaamheid.

Als we verder in het verleden kijken vinden we meer helden met eeuwige roem, maar het zijn geen sporters. Althans, wat ze gedaan hebben deden ze vermoedelijk niet voor de sport. We herinneren ons Piet Hein, die de Spaanse zilvervloot veroverde; in andere landen herinneren ze zich vooral dat hij een kaperkapitein was. Sommige scholen beginnen zich te herbezinnen over hun naamgevers, zoals Jan Pieterszoon Coen (ook bekend van de Coentunnel); zelfs het Mauritshuis nam het besluit om een standbeeld van Johan Maurits te verwijderen.

De vraag dringt zich op in hoeverre dergelijke standbeelden een vorm van verering zijn; dienen ze niet een belangrijke functie als dragers van een stuk historisch besef? We kunnen de moraal uit het verleden toch moeilijk meten langs onze huidige maatstaven? Als we kijken naar de moderne opvattingen over racisme, vrouwenrechten en homosexualiteit, dan kunnen we zo ongeveer elke episode en elke figuur van de geschiedenis als hopeloos barbaars wegzetten.

In de VS is er een soortgelijke discussie gestart, maar een die veel scherper is dan hier. Het gaat om standbeelden van oorlogshelden uit de burgeroorlog, waarvan de inzet hoofdzakelijk de slavernij was. Helden die aan de verkeerde kant van de geschiedenis zijn geëindigd worden nu van hun sokkels gelicht onder protest van mensen die het een schending vinden van hun culturele erfenis. Het is wel een beroerde erfenis als je beseft dat veel van de beelden stammen uit het tijdperk van de Jim Crow-wetten, toen de rechten van de donkere medemens verder en verder werden ingeperkt.

Een plaats waar geen twijfel bestaat over de functie van standbeelden als manifestaties van heldenverering is Noord Korea. Dat land kent een totalitair regime waar de verering van de opperste leider niets minder is dan verafgoding. Dat land gaat nu meedoen aan de Olympische Spelen, en voor de beoogde deelnemers is het bereiken van de status van sportheld niet alleen een garantie voor eeuwige roem, maar ook zo ongeveer een bittere noodzaak om een leefbaar bestaan te kunnen hebben. De inzet is daar zo onmenselijk hoog dat de strijd op de spelen straks in wezen niet eerlijk is: voor geen van de andere landen geldt dat de atleten de hoogste prijs betalen als ze zouden falen.

Nu schijnen er geen Noord-Koreaanse hardschaatsers afgevaardigd te worden. Dat stelt mij toch een beetje gerust, als straks de Nederlandse equipe het leeuwendeel van het eremetaal in de wacht sleept: er zullen daardoor in ieder geval geen ongelukkige Noord-Koreaanse sporters in een zwart gat eindigen.

Dennis van Dok

Recordwedstrijd te Heerenveen

Op woensdag 31 januari a.s. huurt de Sportclub Chronos voor de tweede keer dit seizoen de Tialf-ijsbaan te Heerenveen af voor het rijden van recordwedstrijden.

Deze wedstrijden beginnen om 11.15 uur en eindigen om 13.00 uur.

Dus hebben we een uur en vijfenveertig minuten om persoonlijke- en/of clubrecords te rijden.

Hoewel de te rijden afstanden afhangen van het aantal deelnemers kan iedereen zijn of haar favoriete afstanden opgeven via:

www.knsb.nl of www.schaatsen.nl

De organisatie hoopt dat er zich zo veel mogelijk leden van Chronos inschrijven.

De kosten bedragen 25 euro per afstandcombinatie, voor de combinatie met 3000 meter wordt 2,50 euro meer gevraagd.

Betaling:

De betaling gaat via het Vantage-systeem. Daarbij moet je dan direct betalen bij de inschrijving via iDeal.

Inzell

Dag 1: "Ineke, het is kwart over zes, ik heb me verslapen" Zo begon voor mij 31 december 2017. Om zes uur was bij De Meent het vertrek naar Inzell gepland! Twintig minuten stressen later was ik aangekleed en volledig bepakt bij De Meent, terwijl in de auto nog een beker koffie naar binnen werd geslingerd. Volgens mij was ik eindelijk in bezit van een wereldrecord.
De reis ging verder zeer voorspoedig, eerst reed Jim, daarna Ingmar en ik mocht uitgeslapen en het laatste stuk voor mijn rekening nemen. Door te kiezen voor een één keer tanken strategie kwamen we ongeveer gelijk met de andere auto in Inzell aan, die wel op tijd vertrokken was. Johan was er toen al doordat een vliegtuig er een paar uur korter over doet. Na een goede pastamaaltijd en wat kaartspelletjes gingen we met zijn allen het dorp in om oud en nieuw te vieren in Gasthof Kienberg met de favoriete band van Richtje, The Hurricanes. Ze was na het vuurwerk tot twee uur niet meer van de dansvloer af te slepen of te slaan, helemaal in de ban van het gitaarwerk van de mannen.
Dag 2: De volgende dag, maandag 1 januari 2018, stond om twee uur de eerste training in de Max Aicher Arena op de agenda. Heerlijk getraind, maar wel verraderlijk, want je moet wel uitkijken dat je de eerste keer niet te veel doet omdat het allemaal zo gemakkelijk gaat op dat mooie ijs. In de gang naar ons appartement kwamen we Claudia Pechstein nog tegen, waarmee met ons er bij dus nu de hele wereldtop van het schaatsen in dit appartement bij elkaar zat. Verder werd er die dag nog uitgerust, lekker gegeten in Gasthof Kienberg en vervolgens ging de jeugd naar "boer zoekt vrouw" kijken, terwijl de masters nog even de tijd namen om de wereldpolitiek onder een vergrootglas te leggen, daarna ging alles op tijd naar bed.
Dag 3: Op dinsdag 2 januari stond er om negen uur 's-morgens al een training op het programma, welke Cees aan zich voorbij liet gaan, gebruik makend van zijn recht op leeftijdscompensatie. Voordat we naar de middagtraining gingen werden er eerst nog inlichtingen ingewonnen voor het langlaufen en daarna boodschappen gedaan. Het werd een heerlijk rustig middagtrainingsuur. Daarna eten in Gasthof Kienberg (het moest er volgens Johan veel te snel ingepropt worden, gelukkig is hij op het ijs sneller). Daarna werd deze dag afgesloten met diverse spelletjes, waarbij je onder andere 30 seconden de tijd kreeg om te omschrijven hoe je regenwormen kan leren hartenjagen of eenendertigen.
Dag 4: Om zeven uur er uit, wassen, eten en weer naar de ijsbaan. Jim, Johan en Cees gingen daarna nog even naar een Konditorei om te genieten van een cappuccino met wat lekkers. Na het eten zouden we gaan langlaufen, maar daar het regende en omdat je toch niets anders te doen hebt dan toch maar weer naar de ijsbaan, Cees bleef lekker thuis omdat hij één training per dag wel genoeg vindt, maar besloot de anderen later wel tegemoet te lopen. Zij bleken al voortijdig gestopt te zijn en zaten in het restaurant bij de ijsbaan al aan de cappuccino en apfelstrudel met vanillesaus. Na het avondeten bij Gasthaus Kienberg werd er weer op harten gejaagd en daarna redelijk op tijd naar bed, op Johan en Cees na, die nog trek hadden in een avondwandeling door het dorp.
Dag 5: Iedereen was weer (met veel enthousiasme) vroeg uit de veren voor een ochtendtraining om negen uur, het was niet zo druk, dus kon er heel goed op techniek getraind worden. Na het middageten besloten we 's-middags niet te gaan trainen, om de benen wat relatieve rust te geven, maar een wandeling te gaan maken. Een groep van zes besloot een rondje rond de Kienbergl te maken, de overige drie zouden naar de Frillensee achter de Falkenstein gaan lopen, helaas regende het behoorlijk, dus was het kiezen tussen nat worden en heel nat worden, een derde (verstandigere) keuze, binnen blijven, hield in dat je droog bleef. Uiteindelijk waren er die het droog hielden en anderen niet. Na het eten werden er nog wat spelletjes gespeeld, waarbij vooral opviel dat Ingmar door te multitasken er duidelijk geestelijk niet helemaal bij was. Daarna kroop iedereen weer onder wol, behalve Johan en Cees die eerst het dorp nog op stelten wilden zetten, maar dat lukte niet want zij waren de enigen die zich op dat tijdstip nog buiten waagden.
Dag 6: Deze dag mocht/kon iedereen min of meer kunnen uitslapen, want er was besloten dat er alleen 's-middags (licht) getraind zou worden in verband met de wedstrijd op zaterdag. Wel wilde iedereen een wandeling naar de Frillensee maken. De jeugd ging eerst met de auto naar Aldgas om vandaar te gaan lopen, zij bereikten tenslotte na veel val- en glijwerk het meer, de masters gingen lopend vanaf het hotel, bereikten nog wel de kapel, hebben uiteindelijk wel de Frillensee gezien, maar slechts op foto's van de jeugd. 's-Middags werd er aan wedstrijdvoorbereiding gedaan, dus werd er niet al te zwaar getraind, de nadruk lag vooral op de start(voorbereiding). Bij de ijsbaan kwamen we Gunda Niemann, tegenwoordig trainster, ook nog tegen. Daarna troffen we elkaar in Bäckerei Schuhbeck voor (alweer) cappuccino met gebak, hoe vervelend toch. Om zes uur gingen we weer eten en daarna werd er door voornamelijk de jongelui naar Toy Story 3 gekeken, terwijl de masters andermaal de wereldpolitiek onder een vergrootglas hielden. Ook werden er nog wat schaatsen gepolijst, slijpen hoefde niet want het ijs is heel schoon, dus de ijzers blijven mooi scherp. Toen Johan en Cees van hun avondwandeling terug kwamen lag iedereen al in bed en zij volgden snel dat voorbeeld.
Dag 7 (wedstrijddag): Er werd niet al te vroeg opgestaan en voor en na het eten gingen enkelen nog wat boodschappen doen, zaterdag na 11 uur was daar alles namelijk gesloten in verband met Driekoningen. Ingmar

en Jip togen naar de ijsbaan voor een lichte training, Cees en Johan maakten nog een fikse wandeling rond Inzell, Patricia en Sebastiaan genoten op een klein heuveltje van het zonnetje, wat Jim, Richtje en Elianne uitvoerden is mij onbekend, waarschijnlijk waren zij hun races aan het visualiseren, en zo deed iedereen zijn eigen voorbereiding op de komende wedstrijd. Om twaalf uur toog het hele gezelschap naar de ijsbaan want om één uur begonnen de wedstrijden. De dames beten de spits af met de 500 meter, daarna de mannen. Vervolgens werden de 1000, de 300, de 1500 en de 3000 meter afgewerkt, met daar tussendoor enkele baanverzorgingen. De resultaten van onze groep waren wisselend, maar de betere tijden voerden toch wel de boventoon, mede door de gedreven coaching van Jip en het vastleggen voor het nageslacht door Ingmar. Voor en na het avondeten werden de koffers en de tassen gepakt om de volgende ochtend snel te kunnen vertrekken. Johan en Cees moesten (zeer slim) daarna nog even wat ophalen in Gasthof Kienberg, hetgeen resulteerde in een diepgaand gesprek aan de bar met de bekende en beruchte schaatscoach Peter Müller, die nog even een paar schaatsboekjes opendeed, dit alles onder het genot van meerdere vloeibare alcoholische versnaperingen.

Dag 8: Vroeg in de ochtend na eerst het ijs van de autoramen gekrabt te hebben reden we om kwart over zes weg uit Inzell, één auto moest Johan afzetten bij het treinstation van Traunstein, terwijl de andere auto ongeveer 850 kilometer verder Jip moest afzetten bij het treinstation van Arnheim. Beide auto's hadden een zeer voorspoedige reis en arriveerden om respectievelijk tien voor vier en tien over vier op het parkeerterrein bij De Meent te Alkmaar (het tijdsverschil lag aan een driecasu quo vierstops-strategie), waar ze een hartelijk ontvangst wachtte van familie, vrienden en bekenden.

***********Het was een super geslaagde week!**********

Cees Stoop

P.S. De uitslagen staan bij de wedstrijduitslagen op pag. 11

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.

NOG 10291 DAGEN TOT DE OLYMPISCHE SPELEN!!!! NOG 233 DAGEN EN 4 UUR TOT DE OLYMPISCHE SPELEN!!!!! NOG 21 DAGEN, 17 UUR EN 36 MINUTEN TOT DE OLYMPISCHE SPELEN!!!!! NOG 1 DAG, 7 UUR, 41 MINUTEN EN 9 SECONDEN TOT DE OLYMPISCHE SPELEN!!!!!

Helemaal *crazy* word ik van dit panische aftellen tot de Olympische Spelen (OS) beginnen. Ik zie dit al weken in de rechterbovenhoek van mijn TV en ook op de ijsbaan ontkom je er niet aan. Daarnaast heeft een beetje schaatsfan de data allang in z'n agenda gezet. Ophouden daarmee dus. Even tussendoor: ik denk dat *Antoinette de Jong* deze aftelling trouwens meer ziet als 'het aantal nachtjes totdat zij ein-de-lijk wordt gekroond tot de nieuwe kopvrouw van het Nederlandse schaatsen'. Voor *Dai Dai Ntab* geldt een heel andere aftelling, namelijk: nog 1480 dagen tot de OS. Nu we het er toch over hebben; *Koen Verweij* telt vast en zeker af hoelang het nog duurt voordat hij eindelijk weer lekker 2,5 jaar niks kan doen en voor *Esmee Visser* is de aftelling serieus handig want zij had namelijk geen flauw idee wanneer die Spelen nou waren. Voor *Erben Wennemars* is de aftelling vooral handig voor zijn vrouw, want zo weet zij precies wanneer ze al die zwarte koltruien van haar man moet hebben gewassen. *Mark Tuitert* is op zijn beurt aan het berekenen wanneer hij zijn haar moet laten knippen zodat het tijdens de OS supernice in model zit - iets wat *Jorien ter Mors* overduidelijk niks kan schelen. Mij kan het wel degelijk schelen want ik ben juist aan het aftellen tot de rode verf eindelijk uit haar haar verdwenen is.

Hoe dan ook, op het moment van schrijven is het nog 23 dagen tot de OS (en to be maatschappelijk/politiek-/sociaal/economisch correct: nog 51 tot de Paralympische Spelen beginnen) en IK. KAN. NIET. WACHTEN. Jammer genoeg moeten we nog wel even wachten en om dit wat dragelijker te maken heb ik een kalender gemaakt van februari 2018 waarin precies te vinden is wanneer welk evenement plaatsvindt.

Sebastiaan Mc Kay

Schaatsen op de Coolste Baan

Op zondag 18 februari tussen 09:00-11:30 gaan we met de hele vereniging schaatsen op de Coolste Baan, in het Olympisch Stadion te Amsterdam. Schrijf de datum in je agenda! Om een idee te hebben wie er mee gaan en eventueel kunnen rijden, graag opgeven bij Patricia McKay: patriciamckay1994@hotmail.com

Het volgende artikel is overgenomen uit het Noord-Hollands dagblad en met toestemming van de auteur (Ype Minkema) geplaatst.

WOENSDAG 10 JANUARI 2018

Regionaal 7

Erik Kaandorp met dorpsgenootje Dana.

Cystic Fibrosis

Skate4Air

Erik Kaandorp heeft voor zijn actie al twee keer zijn 'plafond' moeten verhogen. De teller staat nu dik boven de 2.000 euro. Doneren kan: www.skate4air.nl/actie/erik-kaandorp

De lange adem voor Dana

Ype Minkema
yminkema@hollandmediacombinatie.nl

Groet De dorpsgenoten troffen elkaar in de plaatselijke kroeg, op Nieuwjaarsdag. De champagne en de oliebollen gingen van tafel, het plan werd gesmeed. Op 2 februari rijdt de schaatser in dienst van Dana, de zieke dochter van de oud-voetballer. 'Kippenvel' krijgen ze van de reacties, Celine Schotvanger en René Petiet.
En dan kun je toch merken wat het is om in een dorp te wonen waar ons nog gewoon ons kent, zeggen de schaatser en de voetballer. Erik Kaandorp, ooit gewestelijk kampioen schaatsen op de 3.000 meter bij de junioren en twee keer bedwinger van de Elstedentocht, benaderde René Petiet, gewezen profvoetballer bij Volendam, Telstar en Haarlem.

Hielprik

In de kroeg, de 'huiskamer van Groet' kwam Kaandorp met zijn idee. Hij ging op de Weissensee schaatsen, 200 kilometer lang, om geld in te zamelen voor patiëntjes die lijden aan Cystic Fibrosis, taaislijmziekte. Hij had meteen Dana van een paar straten verderop in gedachten. Anderhalf jaar is ze, de kleine meid van Celine Schotvanger en René Petiet. Na achttien dagen kwam de huisarts langs. Uit de hielprik was gebleken dat de kleine hummel taaislijmziekte had. Vanaf dat moment is er geen onbezorgde dag meer geweest in het gezin. Hoe zal het verder gaan? Wat gaat de toekomst haar brengen? De ziekte is niet zo bekend, maar er doemden natuurlijk voorbeelden op, van het meisje dat niet ouder werd dan 12. Ze werden aangesproken door - met name oudere - mensen die riepen: 'Het gaat toch wel weer over?' Nee, taaislijmziekte gaat niet meer over. Celine had in het verleden met CF-patientjes gewerkt. Ieder kuchje brengt het gezin in opperste staat van waakzaamheid. Als ze het niet vertrouwen wordt het boeltje gepakt en direct koers gezet naar het VU Medisch Centrum. Daar waren ze de afgelopen weken al weer vier keer. Dana is zeer bevattelijk voor virussen, en die kwamen dan ook in volle hevigheid langs. „Af en toe krijg je het idee dat je in het VU woont", zegt René Petiet. Gelukkig, zegt hij, gaat de kleine Dana er relaxed mee om.

Opkikker

Het is zwaar. Maar juist de stortvloed aan reacties op de schaatstocht zorgen voor een opkikker. „Je komt heel veel namen van mensen uit het dorp tegen, mensen die je kent, en zo veel lieve reacties. Kippenvel krijg je er van. Dat doet zó goed. Dat is toch het voordeel van een dorp. Je kent elkaar, je steunt elkaar." De bezoekers van het plaatselijke Zaalspeltoernooi doneerden, net als de buren, de kroeg, van verderop in de straat, de supermarkt. En 100 euro van een 'Vriend'. Daar komt-ie weer: 'Kippen-vel. Echt."
Vorig jaar stond er bij buurtsupermarkt Spar een pot bij de kassa. Er werd 1.300 euro opgehaald. Nu staat de teller van Kaandorp al dik boven de 2.000 euro. De schaatser staat met dat bedrag al in de toptien van de 200 deelnemers aan deze actie. „En ik wil ook wel eens op de eerste plaats eindigen. Daar ben je sportman voor."
Waar sport ook een voorbeeld in kan zijn. „Ik heb het project ook De Lange Adem genoemd. Vallen, opstaan en weer doorgaan. Dat geldt zeker ook voor Dana."

Cystic Fibrosis

Van onze verslaggever

Groet Cystic fibrosis (CF) is een ernstige ziekte die - tot dusverre - niet te genezen is. Het is een erfelijke ziekte die in Nederland bij zo'n 1.500 mensen voorkomt, waarvan er meer dan 800 volwassen zijn. Cystic fibrosis is dus redelijk zeldzaam.
De afgelopen jaren is er steeds meer mogelijk geworden om de symptomen te bestrijden en het ziekteproces te vertragen. De levensverwachting is voor iedereen verschillend, maar ligt gemiddeld tussen de 35 en 40 jaar.

De kleine Dana van anderhalf.

Looppagina

Kerstloop

Dinsdag, 26 december

De derde editie van de kerstloop trok meer dan 716 deelnemers, een dik record, Bergen. Ook deden er veel leden en niet-leden mee. De start was bij het clubgebouw van Il Primo. De afstanden waren 6, 10 en 15 km. Ondanks de harde wind zijn er toch records gevestigd. Kijk voor de foto's op Facebook en meer over de vereniging op de website: www.sportclubchronos.nl

Foto: Pieter McKay

Foto: Pieter McKay

Jeske

Jeske heeft op oudejaarsdag de Sylvestercross gelopen in Soest. In de prut en door de regen liep zij de 3.2 km in 17.02 minuten en kwam daarmee op plaats 36 van 41 deelnemers.

Jeske is zondag 14 januari 4e geworden bij het NSK cross, dat gehouden werd in Bennekom. Zij liep de korte cross, 3.2 km, in 15.14 minuten.

Sportweekend Egmond

Waarom niet eens wat anders doen? Een vriendin van mij (Sara) ging voor de derde keer Egmond-Pier-Egmond fietsen, of ik ook mee zou doen? Ach, waarom niet, ik fiets regelmatig een rondje over het MTB-parcours van Schoorl, in de zomer neem ik weleens de fiets naar mijn werk in Den Helder en op vakantie fiets ik graag een berg op dus die 38 km strand zal toch ook wel lukken. Maar dan wel de combi doen, want lopen is toch net wat meer "mijn ding".

De week ervoor strandbanden op mijn MTB gezet en een oefenrondje gemaakt.

En dan is het zover. Bang gemaakt over drukte en beperkte parkeermogelijkheden, fietsen we vanaf Alkmaar naar de start. Grijs, kil weer dus warm aangekleed en vaseline op de wangen. Op Sara's advies ben ik lid geworden van de KNWU, starten we in hetzelfde vak maar dat is behoorlijk vooraan!

Het strand is breed en hard, wel nat dus al snel zitten we onder het opspattende natte zand wat door de vasaline lekker op mijn wangen blijft plakken. We worden door grote groepen (vooral mannen) links en rechts ingehaald en dat gaat steeds net goed. Tot Wijk aan Zee een constant tempo (22km/u) kunnen fietsen, lichte tegen/zijwind. Daar gaan we van het strand af, klein stukje asfalt, even wat drinken (bah, ook zand op de tuit van mijn bidon), daarna een trap op (lopen) en door mul zand fietsen/lopen terug naar het strand. Al snel er weer af voor een klein klimmetje bij Hotel Het Hoge Duin (Wijk aan Zee), een makkie want het gaat over klinkertjes. Het strand weer op tot Castricum, waar we wat hindernissen krijgen, trap af kan prima fietsend op een MTB, om over strobalen te komen moet je toch de fiets af, door het mulle zand weer het strand op. Nu het laatste stuk wind mee? Dat is maar beperkt, de wind komt vooral uit het oosten, dus zijwind. Ik kan Sara op haar strandfiets eigenlijk niet bijhouden en wil mezelf niet over de kop fietsen (morgen moet ik ook nog!!). Ze houdt zich in en houdt me dit laatste stuk wat uit de wind. Finish in 1:56:27, (131e van de 219 dames, 49e van de dames combiklassement).

Met tegenwind terug naar Alkmaar, we zijn ondertussen behoorlijk verkleumd. Er rest mij niets anders deze middag dan hete koffie, een warme douche en een zachte bank….

Nachtje slapen, ontbijten en dan met Roland en Klaas naar Egmond. Voor velen bekend terrein, de ½ van Egmond, voor mij is het alweer 18 jaar geleden dat ik deze één keer eerder liep. In de brandweerkazerne treffen we (oude) bekenden, drinken we koffie, kletsen wat en volgen we Gerard (Pater) via de livestream van de EgmondHalveMarathon app op zijn ¼ marathon. Om

half 12 wordt de groepsfoto gemaakt (Gerard komt net terug, even opnieuw zodat hij er ook opstaat) en daarna brengen de late starters de vroege starters naar hun aftrap. Weer terug in de kazerne nog even een banaantje, de juiste kleren aan en terug naar de start. Door handige manoeuvres van Klaas belanden we opeens in een start vak vroeger, we staan net en dan is daar het startschot al! De eerste 5 km is het strand lekker hard en Klaas volgt mijn spoor, maar daarna wordt het ploegen. Ik weet niet wat te doen, natte voeten of mul zand? Ik probeer het hogerop tegen de duinen aan, maar dat is niks dus ik ploeg me weer een weg terug naar de waterkant. Onnodige meters gemaakt. Ik loop wel een beetje behouden, want hoe reageren mijn benen op dit gezwoeg, zal ik die fietskilometers nog ergens betaald krijgen? Na ruim 7km het strand af en proberen weer een ritme te vinden wat lastig is omdat het parcours hier versmalt en de tempoverschillen tussen de lopers groot zijn. Zo ter hoogte van de camping Bakkum loop ik constant 5:20 de kilometer. Het zonnetje is inmiddels doorgekomen, de wind is minimaal en in de rug en na 18km kan ik zelfs nog wat versnellen. Nog een gemene klim vlak voor binnenkomst van Egmond(Bloedweg), maar dan ben je er ook bijna! Finish in 1:53:01 (264e van de 2287 recreatiedames, in het combiklassement omhoog "gelopen" naar de 27e plaats).

Ik kijk nog een aantal minuten om me heen of ik Klaas kan vinden, maar het is te druk en heb geen idee hoe hij heeft gelopen dus terug naar de kazerne maar. Daar gaan de eerste lopers al weer naar huis, iedereen heeft de finish (weer) gehaald. Nog even wat ervaringen uitwisselen (ja, het strand werd slecht hè) en genieten van de erwtensoep. Klaas en daarna ook Roland sluiten aan, ze liepen niet hun beste versie van Egmond, maar ze deden het wel!

Gedrieën weer naar huis, voldaan en gek genoeg niet eens zo moe!

Voor herhaling vatbaar……. *Carla Zandveld*

Egmond

Foto: Deelnemers aan de 10km en halve marathon

Uitslagen Egmond

MTB

Naam	2018	2017	2016
Rob van Andel	1.34.02	1.40.16	1.23.02
Wim Zwaan	1.55.25	2.12	1.46.14
Carla Zandveld	1.56.27		
Jos van Andel	DNF	1.32.25	1.18.45

10 km

Gerard Pater	62.25	61.42	

Halve Marathon

Dick Ernste	1.36.28		1.44.53
Michiel Beeldman	1.42.54	1.41.50	1.45.22
Jolanda Grimbergen	1.51.21	1.43.04	1.46.48
Carla Zandveld	1.53.01		
Victor Verschoor	1.56.39		
Rob v Andel	1.59.30	1.58.42	1.55.34

Kalender 2017-2018.

Zondag, 28 januari 2018: TAARTLOOP.

Zondag, 11 februari 2018: Groet uit Schoorl Run.

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.

Ook zo genoten van het OKT afgelopen december? Spanning volop en een aantal verrassende resultaten. Nu zou de KNSB de KNSB niet zijn als er nog wat ontsnappingsmogelijkheden zouden zijn gecreëerd om eventuele mensen die zich niet konden kwalificeren toch toe te voegen aan de olympische ploeg. Door de goed doordachte matrix en het maximale aantal deelnemers aan de spelen was het van belang dat de ploegachtervolging de juiste bezetting zou krijgen. Door de verrassende uitslag op de 5000 m. bij de heren kon dit alleen indien er nog een dubbele naam ingevuld kon worden op de lijst. Een aanwijsplek voor Kai Verbij, wat ik hem zeker gun, was de meest voor de hand liggende optie. Dat men vervolgens de derde man van de 1000 m. niet als reserve aan heeft gewezen is voor mij een vraagteken. Het fenomeen aanwijsplekken is trouwens typisch iets Nederlands. Het zit niet enkel bij de top, maar ook in de regio's en de gewesten. Dit kost elk jaar weer een hoop tijd en inspanning van de vrijwilligers die hiermee moeten werken. Al een aantal jaren pleit ik voor afschaffing hiervan bij de GTCL, maar dat zou dan enkel voor het gewest gelden. Bij de regiowedstrijden hebben we ook te maken met Brabant/Limburg en Zuid-Holland/Zeeland en hier wil men handhaven. Gelukkig is nu vanuit de KNSB de suggestie geopperd om de aanwijsplekken af

te schaffen, nadat elk jaar weer men voor de geschillencommissie komt te staan.
Wat houdt dit nu eigenlijk in die aanwijsplekken? Wel indien er bij een kwalificatiewedstrijd "vreemde "dingen gebeuren bijvoorbeeld valpartijen, DQ's, of blessures, dan kan een rijder een aanwijsplek aanvragen bij de daarvoor aangewezen persoon. Ook indien men niet kan rijden kan dat gebeuren, maar wel met een doktersadvies. In de regel zijn er meestal 2 van zulke plaatsen vrij en komen er een veelvoud aan verzoeken hiervan. Men beoordeelt dit naar omstandigheid, plaats op de ranglijst ed. Bij afwijzing van een aanwijsplek komt het de laatste jaren steeds vaker voor dat men naar de geschillencommissie stapt en deze kijken enkel naar de juridische aspecten waarbij in 9 van 10 gevallen geven de rijder gelijk krijgt en dus de mensen met kennis van zaken in hun hemd worden gezet en er anderen rijders gedupeerd worden. Het is al een aantal keren voorgekomen dat iemand (categorie junioren) zonder een regio of een landelijke kwalificatiewedstrijd te rijden toch naar het NK mocht. Hopelijk zijn we in de toekomst af van deze rompslomp. Rijden als je moet rijden en anders wachten op een volgende kans.

Ik zou nog een korte uitleg geven over de omrekening bij het puntentotaal voor het clubkampioenschap.
Ik neem even een voorbeeld uit de laatste tussenstand en wel tussen Dennis en Fred. Beiden hebben dezelfde correctiefactor dus is het verschil op de 3000 m. simpel 6 x het verschil in punten.
Anders wordt het tussen Sebastiaan en Rob. Hier is het gecorrigeerde en gemiddelde punten totaal van Rob 43,505. Sebastiaan moet dus dit gemiddelde halen om voor te blijven. Daar het een gemiddelde is over 4 afstanden moet dit getal worden vermenigvuldigd met 4 wat 174.020 punten geeft. Hij heeft al 126,520 en mag dus nog 47,5 punt halen op de 3000 m wat betekent een tijd van 4.45.00.
Als Sebastiaan dit rijdt, blijft hij Rob voor, maar wat moet Gijs dan rijden om voor Sebastiaan te blijven bij deze tijd. Sebastiaan heeft nu dus een gemiddelde van 43.505 voor Gijs betekend dat met zijn correctiefactor een punten aantal van 57.063 gemiddeld en dus een totaal van (4 x) 270.253. Hij heeft al 142,191 blijft dus over 58.062 wat een tijd op de 3000 m. mag worden van 5.48,36.
Het is dus nog niet te zeggen wie er kampioen gaat worden want ook Jeske is door de gunstige factor nog in de race. Maar ook Rob (indien tijdig hersteld), Fred en Dennisl lijken voor een podiumplaats te gaan. Eerstvolgende kans is op 17 februari, een late wedstrijd dus de 3000 m. moeten dan worden gereden.
Joop van Dok

Tussenstand clubcompetitie

										punten
1	Gijs van Marle		46,13	1	34,97	2	.25,73			142,191
2	Sebastiaan McKay		41,53	1	23,68	2	.09,45			126,520
3	Jeske Hoogeboom		48,58	1	39,46					98,310
4	Rob Wartenhorst		42,85	1	29,01	2	.09,41	4	.40,32	177,211
5	Fred Louter		44,27	1	28,40	2	.14,93			133,446
6	Dennis van Dok		44,39	1	27,49	2	.18,90			134,435
7	Elianne Roorda		51,41	1	41,84	2	.43,13			156,706
8	Sjouke Siersema		45,75			2	.23,92			93,723
9	Frank Bouwman		14,74		43,24	1	.16,41	1	.12,65	294,827
10	Johan Jonker		51,49			2	.29,81			101,426
11	Sam Lonterman		15,77		43,45	1	.20,84			232,107
12	Justin Dijkstra	1	01,13			2	.13,89			128,075
13	Cees Stoop		50,47	1	.43,98	2	.40,60			155,993
14	Fabiënne Spaander	1	.14,89							74,890
15	Richtje Taal	1	14,31	2	34,71					151,665
16	Jim van Elst	1	02,21	2	13,69	3	.07,57			222,840

De Progressiebokaal.

Er zijn in het nieuwe jaar drie namen bij geschreven op de lijst met progressie. Elianne en Jim moesten er wel een eind voor rijden maar in Inzell is het gelukt de PR's aan te scherpen.
Gijs deed het dichter bij huis. Bij de laatste clubwedstrijd reed hij een heel mooi PR op de 1500 m.
Frank is Fabienne voorbij gegaan en staat nu bovenaan. Op de 100 m. zelfs een progressie wat we graag zien van 30% of meer. Er komen nog wat wedstrijden aan dus er is voor iedereen nog hoop.
De afgelopen wedstrijd gaf prachtig weer; een temperatuur van 3 graden boven nul en bijna windstil. Jammer dat het ijs pas wat beter werd bij de 1000 m; onze laatste afstand. Daarvoor was het nog wat aan de zachte kant.
Zoals gezegd een mooie 1500 m. van Gijs, maar ook Dennis, Fred, Elianne en Jim verbeterden tijden voor het clubkampioenschap. Jammer dat Rob een blessure opliep bij de start van de 500 m. en niet verder kon schaatsen.
De tussenstand van het clubkampioenschap laat zien dat Gijs bovenaan staat; was hem de vorige keer helemaal vergeten, maar toen had hij ook al het beste gemiddelde. Sebastiaan staat nog tweede en Jeske derde (met twee afstanden gereden). Zoals ik in de kanttekeningen heb voorgerekend is de strijd nog niet beslist, maar er zijn tot nu toe slechts twee kandidaten die het "boekje" vol hebben en dat is wel een voorwaarde die telt.
Laat zien wat je in huis hebt; er zijn nog drie wedstrijden te gaan.
Joop van Dok

Stand Progressiebokaal

		cat.	100 m	300 m.	500 m.	1000 m.	1500 m.	gem.
1	Frank Bouwman	HPD	30,92	4,30	16,41			17,21
2	Fabiënne Spaander	DC2	20,27	29,63				16,63
3	Elianne Roorda	DSA			13,26		12,98	5,25
4	Rob Wartenhorst	HV		6,64	4,05	1,53	11,63	4,77
5	Jim van Elst	HV			5,93		4,01	2,49
6	Gijs van Marle	HA1					4,99	1,25
7	Sam Lonterman	HPC	1,86					0,62
8	Jeske Hoogeboom	DN3					1,87	0,47

Wedstrijduitslagen

Supersprintwedstrijd voor de zaterdag-pupillen, IJsstadion De Meent te Alkmaar, zondag 17 december 2017:

meisjes-pupillen (35)	100m.	100m.	300m.	totaal
Digna Joosse (DPE)	17.21 (pr)	17.10 (pr)	46.15 (pr)	49.693
Lisa Geus (DPE)	17.97 (pr)	17.97 (ev)	53.81 (pr)	53.876
Jenna Ravoo (DPC)	18.30 (pr)	17.44 (pr)	56.31	54.510
Ilse Molenaar (DPE)	20.30 (pr)	18.84 (pr)	55.18 (pr)	57.533
Maura Ravoo (DPE)	19.94 (pr)	20.01	58.41 (pr)	59.420
Sienna Haasnoot (DPF)	17.74 (pr)	23.62	55.87 (pr)	59.983
Sofie Meedendorp (DPD)	19.67 (1e)	19.15 (pr)	65.55 (1e)	60.670

jongens-pupillen (37)	100m.	100m.	300m.	totaal
Seth van de Wetering (HPD)	16.16 (pr)	15.01 (pr)	45.49	46.333
Eric Boorsma (HPD)	17.69 (pr)	17.22 (pr)	46.01 (pr)	50.246
Mats Verschoor (HPE)	17.27 (pr)	17.08 (pr)	51.22 (pr)	51.423
Mats Koppes (HPF)	24.41 (1e)	19.40 (pr)	63.59 (1e)	65.006
David Meedendorp HPF)	26.81 (1e)	24.90 (pr)	75.66 (1e)	76.930
Pepijn Verschoor (HPF) DNS		30.64 (1e)	86.89 (1e)	59.603

Lange-afstand Baancommissiewedstrijd, IJsstadion De Meent te Alkmaar, zaterdag 23 december 2017:

	500m.	3000m.	totaal
Sebastiaan McKay (HSA)	42.59	4:39.16	89.116

	500m.	5000m.	totaal
Rob Wartenhorst (H45)	43.44	7:44.91 (pr+cr)	89.931

Categorie Supersprintwedstrijd, IJsstadion De Meent te Alkmaar, zaterdag 30 december 2017:

	100m.	300m.	500m.	totaal
Frank Bouman (HPD)	14.61 (pr+cr)	49.39 (m.v.)	1:09.86 (pr+cr)	45.045

Internationale wedstrijd Frillensee Cup, Max Aicher Arena te Inzell, Duitsland, zaterdag 6 januari 2018:

	500m.	1000m.	totaal
Patricia McKay (DSA)	47.41 (cr)	1:41.07 (cr)	97.945

	500m.	1500m.	totaal
Sebastiaan McKay HSA)	41.30 (cr)	2:04.38 (cr)	82.760
Elianne Roorda (DSA)	47.97 (pr)	2:30.66 (pr+cr)	98.190
Cees Stoop (H70)	49.88	2:35.34	101.660
Johan Jonker (H60)	51.48	2:32.06	102.346
Jim van Elst (H55)	59.47 (pr)	3:03.12 (pr)	120.510
Richtje Taal (D70)	1:09.32	3:37.30	141.753

Clubwedstrijd Chronos, Noordkop en Zwanenwater, IJsstadion De Meent te Alkmaar, zaterdag 6 januari 2018:

	500m.	1000m.	totaal
Gijs van Marle (HA1)	46.13	1:34.97	93.615
Justin Dijkstra (HC1)	61.13 (cr)	2:13.89 (pr+cr)	128.075

	500m.	1500m.	totaal
Rob Wartenhorst (H45)	42.85 (pr+cr)	2:09.41	85.986
Fred Louter (H55)	44.37	2:14.93	89.346
Dennis van Dok (H40)	44.39	2:18.90	90.690
Sjouke Siersema (HSA)	45.94	2:24.67	94.163

Clubwedstrijd Chronos, Noordkop en Zwanenwater, IJsstadion De Meent te Alkmaar, zaterdag 20 januari 2018:

	100m.	300m.	500m.	totaal
Frank Bouman (HPD)	14.74	43.24	1:12.65	43.683

	100m.	500m.	700m.	totaal
Richtje Taal (D70)	17.08	1:14.50	1:42.76 (pr+cr)	46.660

	500m.	1000m.	totaal
Dennis van Dok (H40)	44.64	1:27.49	88.385
Fred Louter (H55)	44.27	1:28.40	88.470
Jeske Hoogeboom (DN3)	48.58	1:39.46	98.310
Elianne Roorda (DSA)	51.41	1:41.84	102.330

	500m.	1500m.	totaal
Gijs van Marle (HA1)	46.15	2:25.73 (pr)	94.726
Johan Jonker (H60)	52.49	2:35.67	104.380
Cees Stoop (H70)	51.76	2:42.90	106.060
Jim van Elst (H50)	1:02.21	3:07.57	124.733

Klassewedstrijd, IJsstadion De Kardinge te Groningen, zondag 21 januari 2018:

	500m.	1000m.	totaal
Jip van Elst (DN1)	47.71	1:38.08	96.750

Marathon

Alkmaar, IJsstadion De Meent

Naam	Datum	Categorie	Ronden	Plaats
Frank Bouwman	14-12-2017	JPB	wed 5	8e
Digna Joosse	14-12-2017	MPB	wed 5	1e
Sienna Haasnoot	14-12-2017	MPB	wed 5	3e
Lisa Geus	14-12-2017	MPB	wed 5	5e
Frank Bouwman	14-12-2017	JPB	wed 6	8e
Digna Joosse	14-12-2017	MPB	wed 6	1e
Sienna Haasnoot	14-12-2017	MPB	wed 6	3e
Lisa Geus	14-12-2017	MPB	wed 6	4e
Richtje Taal	15-12-2017	D2	20 r	7e
Joop Krom	15-12-2017	M3	30 r	1e
Peter Jansen	15-12-2017	M3	30 r	11e
Rob Wartenhorst	22-12-2017	M1	40 r	3e
Richtje Taal	22-12-2017	D2	20 r	5e
Joop Krom	05-01-2018	M3	30 r	5e
Peter Jansen	05-01-2018	M3	30 r	6e
Reinier Schoen	05-01-2018	M3	30 r	16e
Jeske Hoogeboom	05-01-2018	D2	20 r	3e
Digna Joosse	11-01-2018	MPB	wed 7	1e
Sienne Haasnoot	11-01-2018	MPB	wed 7	3e
Lisa Geus	11-01-2018	MPB	wed 7	4e
Frank Bouwman	11-01-2018	JPB	wed 7	5e
Digna Joosse	11-01-2018	MPB	wed 8	1e
Sienna Haasnoot	11-01-2018	MPB	wed 8	3e
Lisa Geus	11-01-2018	MPB	wed 8	4e
Frank Bouwman	11-01-2018	JPB	wed 8	4e
Rob Wartenhorst	12-01-2018	M1	50 r	1e

Marathon

Topdivisie

Naam	Datum	IJsbaan	Ronden	Plaats
Marcel van Ham	16-12-2017	Den Haag	125 r 2e	
Marcel van Ham	23-12-2017	Breda	125 r 34e	
Marcel van Ham	01-01-2018	Utrecht	150 r 27e	N.K.
Marcel van Ham	06-01-2018	Heerenveen	127 r 11e	
Marcel van Ham	13-01-2018	Alkmaar	125 r 3e	

Ranglijst

500 meter:

1. Sebastiaan McKay (HSA) 41.30
2. Rob Wartenhorst (H45) 42.85
3. Fred Louter (H55) 44.33
4. Dennis van Dok (H40) 44.39
5. Sjouke Siersema (HSA) 45.75
6. Gijs van Marle (HA1) 46.13
7. Jeske Hoogeboom (DN3) 46.20
8. Patricia McKay (DSA) 47.41
9. Elianne Roorda (DSA) 47.97
10. Jip van Elst (DN1) 48.30
11. Cees Stoop (H70) 49.88
12. Johan Jonker (H60) 51.09
13. Jim van Elst (H55) 59.47
14. Justin Dijkstra (HC1) 1:01.13
15. Richtje Taal (D70) 1:09.32
16. Frank Bouman (HPD) 1:09.86
17. Fabiënne Spaander (DC2) 1:14.89
18. Sam Lonterman (HPC) 1:20.84

1000 meter:

1. Sebastiaan McKay (HSA) 1.23.68
2. Rob Wartenhorst (H45) 1:26.34
3. Fred Louter (H55) 1:30.04
4. Dennis van Dok (H40) 1:32.20
5. Gijs van Marle HA1) 1:34.97
6. Sjouke Siersema (HSA) 1:38.30
7. Patricia McKay (DSA) 1:41.07
8. Cees Stoop (H70) 1:43.98
9. Elianne Roorda (DSA) 1:48.60
10. Jim van Elst (H55) 2:13.69
11. Justin Dijkstra (HC1) 2:13.89
12. Richtje Taal (D70) 2:34.71

Sportkost

Nog eens bietjes:

Zoals eerder vermeld verbetert rode bietensap de duurprestaties van een schaatser of een wielrenner. Dit is wetenschappelijk bewezen, maar mits het met mate wordt gedronken. Wanneer je wilt profiteren van de positieve effecten van rode bietensap, moet je dagelijks 300 mg. nitraat tot je nemen. Die hoeveelheid zit ongeveer in een halve liter rode bietensap. Die halve liter moet dan wel over vijf momenten van de dag worden verdeeld. Te veel rode bietensap zou kunnen leiden tot maag- en/of darmklachten!

Rode bietensap met bessen (250 ml.):

***ingrediënten:* 300 gram rode bietjes (170 ml. sap), 125 gram zwarte bessen (40 ml. sap) en 150 gram rode kool (40 ml. sap).** Doe dit schoongemaakt in een sapcentrifuge en draaien maar.

Rode bietensap met banaan en lijnzaad:

ingrediënten: 250 gram rode bietjes, 4 bospeentjes, 1 appel, 1 sinaasappel, ½ citroen, 1 banaan

Weerupdate: Pas eind januari meer kans op serieuze winterkoude

Het winterseizoen verloopt moeizaam in de Lage Landen tot nu toe. Weliswaar beleefden we enkele speldenprikjes van Thialf in de vorm van een deftig pak sneeuw koud een maand terug. En ook begin deze week leek het warempel even winter bij de gratie van een 'flitshoog' bij Scandinavië.

Afgelopen zondag en maandag waaide er zowaar een strakke ooster die de gevoelstemperatuur tijdelijk richting de -10 graden deed dalen regionaal. Op een enkele natuurijsbaan, of verdwaald (voetbal)veldje achteraf kon nipt even worden geschaatst door een zonderlinge fanatiekeling, maar wat de ijsaangroei betrof was het natuurlijk armoe troef. Nergens in 't land werd het kouder dan drie graden beneden nul.

Serieus winterweer nog niet aan zet

Serieus winterweer is nog heel ver weg en het ziet er niet naar uit dat het binnen tien tot veertien dagen stevig vriest in ons land. Minima beneden -10 graden en maxima rond -4: onhaalbare kaart uiteraard! Tot afgelopen zondag lag de gemiddelde januaritemperatuur nagenoeg vier graden boven normaal. Inmiddels is dat flinke temperatuursurplus wat genivelleerd door de nogal 'frisse' afgelopen januaridagen. Maar het lijkt er toch op dat we wederom afstevenen op een bepaald saai winterhalfjaar hoewel we nog zo'n zes weken te gaan hebben met het officiële winterseizoen. Binnen een week kan er een Siberisch regime op de weerkaarten worden getoond in theorie, maar dat is zo goed als onmogelijk. (KNSB weerupdate)

Deadline voor het inleveren van kopij

Woensdag 14 februari 2018
Woensdag 21 maart 2018