Seizoen 2021-2022
Nr.2 November 2021

In dit nummer:

De Doorloper 2
Een slag in de lucht 2
Looppagina:
-Boerenkoolloop 3
-Duinentrail 4
Persoonlijke records jeugdleden 4
Kanttekeningen 5
Clubkampioenschap 5
Correctiefactor 6
Clubkampioenschap pupillen(tussenstand) 6
Clubkampioenschap tussenstand 6
Progressiebokaal 7
Progressiebokaal tussenstand 7
Wedstrijduitslagen 7

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: Victor Verschoor (06-45664143) Lageweijdt 27, 1871VL, Schoorl, victor@sportclubchronos.nl

• Email jeugdcommissie: jeugdcommissie@sportclubchronos.nl
• Jeugdcommissie voorzitter: Elianne Roorda (06-29318401) , eliannerooorda@gmail.com
• Jeugdcommissie lid: Richtje Taal (072-5613832), richtjetaal@hotmail.com
• Jeugdcommissie lid Patricia McKay (06-15361975), patriciamckay1994@hotmail.com
• Coördinatoren Jeugdschaatsen: Richtje Taal (072-5613832), Victor Verschoor (06-45664143), jeugdschaatsen@sportclubchronos.nl

• Wedstrijdsecretaris: Joost Bergsma (06-42241107), j.bergsma@quicknet.nl.
•Trainerscoördinator: Victor Verschoor (06-45664143), victor@sportclubchronos.nl
• Bosloop Schoorl: Klaas Tillema, (072- 509 15 18), : kj.tillema@quicknet.nl.
• Bosloop Bergen: Lex Pannekoek (072-5818186), 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

Deelnemers aan de Duinentrail in Schoorl.(zie ook blz. 4)

Samen verder

Rond de tijd dat deze Dweilpauze op de digitale deurmat valt is ook de algemene ledenvergadering weer geweest. Deze wordt sinds het begin van de pandemie gehouden via Zoom en aangezien daar meer mensen op af komen dan op de fysieke bijeenkomsten van de laatste jaren is dat wellicht een blijvertje.
Terwijl ik dit schrijf is de vergadering nog niet geweest, dus ik kan ook niet voorspellen wat de uitkomst is maar ik verwacht geen schokkende gebeurtenissen. Dat de opkomst laag is komt deels ook doordat het ogenschijnlijk wel goed gaat en dat beschouw ik als bestuurder dan maar als een verborgen compliment.
Onder die ogenschijnlijke kalmte is echter wel iets aan het sluimeren. Als je kijkt naar hoe de vereniging statutair is ingericht, dan is het duidelijk de bedoeling dat je als bestuurslid na één termijn weer afgelost wordt door een opvolger. Je kunt je natuurlijk opnieuw verkiesbaar stellen, maar dat is meer een ontsnappingsclausule om te voorkomen dat de club plotseling zonder bestuur komt te zitten. Ons huidige bestuur heeft nu al enkele keren gebruik moeten maken van deze ontsnappingsclausule, maar dat houden we uiteindelijk niet vol.
Ik kan me voorstellen dat je dit leest en denkt: dit gaat niet over mij, maar daar gaat het nou juist wel over. Deze boodschap gaan we vanaf nu nog vaker en sterker naar buiten brengen: een vereniging brengt ons samen, en alleen samen kunnen we verder.
Dennis van Dok

De Doorloper

De tweede serie wedstrijden die we de laatste weken hebben gereden hebben een grote vracht aan persoonlijke records opgeleverd, in totaal werd er tweeëndertig keer een nieuw PR gevestigd. Ik ga ze deze keer niet allemaal opnoemen, daarom heb ik verderop in dit blad een overzicht staan van de persoonlijke records van alle jeugdleden (blz. 4).
Wel zal ik de clubrecords opnoemen: in totaal werd er tien maal een clubrecord gereden, op het einde van deze serie wedstrijden heeft Digna er drie in haar bezit, Mats twee en Frank drie, tussendoor verbeterden Floris en Dan ook nog een clubrecord, maar die werden inmiddels alweer door Frank verbeterd.
In deze periode werden ook enkele regionale wedstrijden verreden waarvoor jeugdleden van Chronos werden uitgenodigd, Floris en Frank voor een C-juniorenwedstrijd in Alkmaar en Mats voor een A-pupillenwedstrijd in Amsterdam, bij de laatste wedstrijd was Digna reserve, maar helaas waren er geen afzeggingen. Op zaterdag 18 december is er weer een wedstrijd in Amsterdam, hopelijk is zij er dan wel bij.
Ook Floris en Frank kunnen weer een uitnodiging verwachten, en wel voor een C-junioren wedstrijd op zaterdag 20 november a.s. op de Vechtsebanen te Utrecht, hopelijk is Dan er deze keer ook bij.
Zondag 21 november (18.00 uur) en zaterdag 4 december (20.45 uur) staan de volgende clubwedstrijden al weer op het programma, hiervoor kan je je op de gebruikelijk wijze opgeven, nu ook gemakkelijk via de website van de Schaats Federatie Alkmaar. Verder staan er de komen weken ook nog een aantal (open) wedstrijden op het programma te Heerenveen, maar of je je hiervoor nog kunt opgeven weet ik niet, misschien zij ze al volgeboekt, heb je interesse, probeer je dan maar op de te geven via het KNSB wedstrijd-programma.
Mocht je verder meer weten over de gereden tijden van je zelf en anderen, kijk dan maar eens op de website van Speedskating Results, alles staat er op.
Cees Stoop

Een slag in de lucht

Schaatsen is leuk; anderen laten schaatsen is bijna net zo leuk. Behalve actief schaatser ben ik ook vrijwilliger als jurylid bij wedstrijden. Niet bij de clubwedstrijden natuurlijk, want dan wil ik zelf meedoen, maar er worden ook wedstrijden georganiseerd door de Schaatsfederatie Alkmaar in allerlei categorieën, van de jongste jeugdschaatsers tot aanstormend talent dat probeert door te breken tot de absolute top.
Als jurylid en vrijwilliger voelt het goed een werkend radertje te zijn in dit systeem; het is ook nog gezellig omdat je eens met andere mensen in contact komt en je maakt af en toe ook nog wel iets bijzonders mee.
Zo stond ik bij een pupillenwedstrijd als commissaris van vertrek ingedeeld, ook wel hulpstarter, maar met starten heeft het niet veel te maken. Mijn zorg is dat de deelnemers met het juiste armbandje om op het juiste moment aan de start verschijnen.
Voor deze wedstrijd was er bedacht dat er een alternatief onderdeel zou komen, namelijk een honderd meter met hindernissen. De trainers hadden de baan voorzien van diverse pylonnen en ander spul waar de deelnemertjes onder, omheen, of overheen moesten.
Maar de baan was door de zachte weersomstandigheden erg nat en er stond een flinke wind, dus enkele van de obstakels kregen een eigen leven en zeilden over de baan nog voordat we begonnen waren.
Toen het toch gelukt was de hindernissen erin te krijgen kreeg ik hulp van de trainers die de deelnemers alvast op de goede plaats in de baan zetten, dus ik had een makkie. Ik had mezelf maar op het ijs bij de start geposteerd om de kinderen nog wat laatste bemoedigende woorden mee te geven. Bij een enkeling rees nog wat twijfel of ze de derde hindernis nu linksom of juist rechtsom moesten nemen.
Na de pupillen was er nog een wedstrijd met wat meer serieuze deelnemers. Als hulpstarter zorg ik er ook altijd voor dat er wat grote wasmanden bij het bankje staan om de overkleding in te doen, want op de Meent is het naast het ijs ronduit smerig. Er ligt zand, plassen water, vogelpoep op de luchtkussens; een beetje genant is het wel, zeker als er rijders van buitenaf komen.
Dat de deelnemers helemaal op de wedstrijd gefocust zijn blijkt wel uit het feit dat ze meestal niet eens in de gaten hebben dat er wasmanden staan. De kleren gaan dan op het bankje (als het er niet afwaait), op de kussens (vogelpoep) en een enkeling gooit z'n jasje plompverloren in een plas modder. Een jongen wiens naam ik al vier keer geroepen had kwam, terwijl de starter al gefloten had om de rijders in de baan te roepen, tegen de richting in aanrijden en toen moest hij zijn jas en overbroek nog uittrekken. De jas zwiepte hij—huppekee—in een plas water langs de kant en daarna kreeg hij de rits van zijn broek niet helemaal los zodat zijn teamgenootjes hem ook nog moesten helpen.

We keken het met lede ogen aan; de starter was wel coulant want hij had ook kunnen besluiten om door te gaan om de schaatsers de wel op tijd aan de start waren niet te laten wachten. Uiteindelijk mocht de jongen rijden; ik weet niet of het goed ging maar ik kan me niet voorstellen dat dit een ideale voorbereiding was.
Bij de tweede afstand die avond had ik een uitroepteken bij zijn naam gezet om zeker te weten dat ik hem op tijd zou oproepen. Maar hij had zijn lesje al geleerd want hij was keurig op tijd.
Bij de vijfhonderd meter is het altijd hectisch, want het tempo ligt hoog. Hoewel het de verantwoordelijkheid is van de rijders zelf om op tijd aan de start te komen, doe ik mijn best door ze tijdig op te roepen. Bij de langere afstanden is het iets kalmer. Dan zie ik de deelnemers terugkomen van hun race en op het bankje neerzijgen, soms met tranen in de ogen van de pijn. Probeer dan maar eens een bemoedigend woord te vinden om ze een beetje te steunen.
Hoewel ik dicht bij de schaatsers sta, is er nauwelijks tijd om het verloop van de wedstrijd te volgen. Soms zie ik een bekende naam en dan kijk ik wel even snel of er een PR gereden wordt, of ik let op de speaker als die het omroept.
Als je nu denkt: dat lijkt me ook wel eens leuk om te helpen bij een schaatswedstrijd, dan kan ik je vertellen dat er regelmatig cursussen worden gegeven voor nieuwe juryleden en de kosten daarvan worden door de vereniging vergoed. Voor meer informatie kun je contact opnemen met het bestuur.
Dennis van Dok

Deadlines

dinsdag 7 december
dinsdag 15 februari
dinsdag 15 maart

Looppagina

Boerenkoolloop (zondag 7 november)

Miste de gezelligheid van vorige week. Gelukkig stond Gerda met familie langs het parcours. Rob van Andel was ook deelnemer. Gerard Becker maakte een groepsfoto van ons tweeën. Later maakte hij actiefoto's op de dijk bij Krabbendam.

Groot aantal deelnemers. Start op Nova atletiekbaan, richting Tuitjenhorn. Toen volop in de wind, zijwind en heftig tegen. Op naar de dijk: altijd genieten. In een groepje lopen, ook nog een stukje alleen, echt werken.

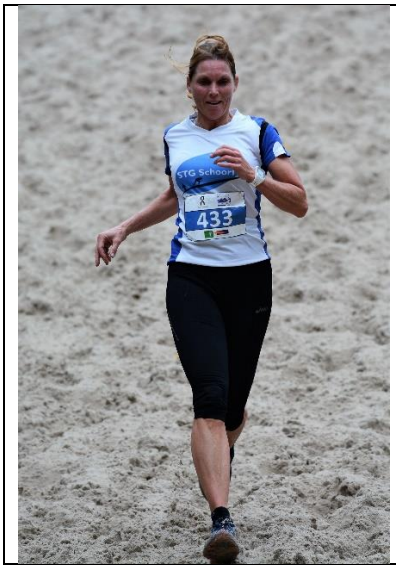
Op de Trambaan voor de wind, maar voor mij is dat hetzelfde als duinachtig. Nog anderhalf km door het dorp en half rondje atletiekbaan. Tijd 52.37. Mijn basistempo iets te laag om onder de 50 te komen. Blijft dus iets om aan te werken. Geen koffie na. Mooie traditionele loop van Nova.
Klaas Tillema

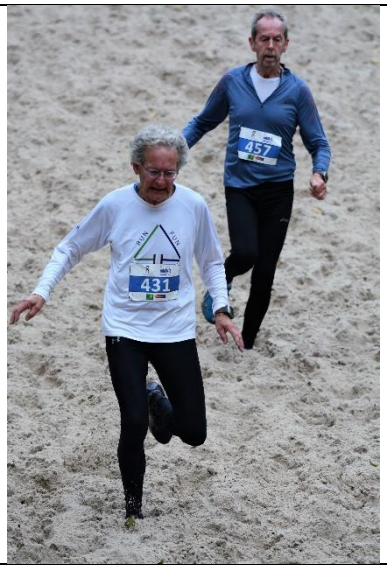
Duinentrail Schoorl (zondag 31 oktober)

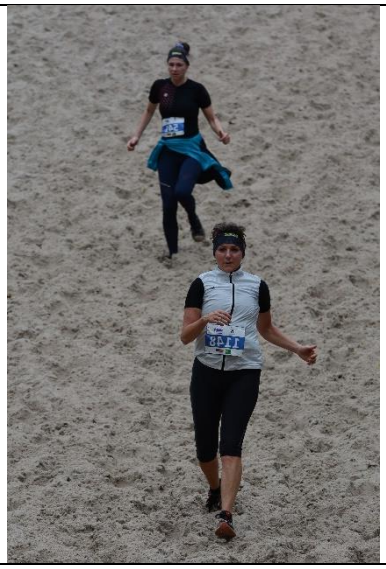
Uitslagen:

Chris Hoffman	1.34.43	Wim Kraakman	1.53.50
Sven Vroom	1.35.11	Klaas Tillema	1.55.44
Joost Kraakman	1.42.04	Aad van Wonderen	1.56.13
Sander Kaandorp	1.24.16	Jolanda Grimbergen	1.58.35
Jos Schalkwijk	1.44.39	Gerda van Straaten	2.05.30
Carla Zandveld	1.46.22	Patricia	2.05.41
Jan Hoogeboom	1.46.33	Helga Lammertsma	2.06.53
Dick Molenaar	1.53.45	Marcella	2.18.40

Foto's:







Persoonlijke records jeugdleden

	100m	300m	500m	700m	1000m	1500m
Pupillen D meisjes						
Demi van Drosthagen	16,53	47,72	1:20.87			
Pupillen C meisjes						
Yenthe Zutt	15,54	41,82	1:07.61			
Merel Broers						
Lucie Knauf	14,86	44,48	1:12.06			
Sara Pruiksma	14,25	38,28	1:05.22			
Pupillen B meisjes						
Tess Hoogland						
Jikke Schraffordt	15,25	41,61	1:09.28			
Anna Schra	15,49	43,15	1:15.07			
Pupillen A meisjes						
Sophie Meedendorp	17,24	41,51	1:09.68			
Ilse Molenaar	14,86	40,16	1:05.42			
Digna Joosse	13,51	35,23	53,71	1:17.26		
Pupillen A jongens						
Mats Verschoor	13,25	33,47	51,9	1:14.93		
Junioren C jongens						
Floris Hink(1)	13,41	35,77	47,77	1:22.85	1:39.48	2:28.85
Dan Nastas(1)	13,02	35,19	48,82	1:22.79	1:40.99	2:39.90
Frank Bouman(1)	13,29	34,28	46,64	1:14.86	1:36.50	2:27.65
Dennis Wartenhorst(2)	14,76	43,32	68,38	1:39.82		4:10.79

Kanttekeningen

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

Wat gevreesd werd is gebeurd. De Covid maatregelen zijn weer aangescherpt; mondkapjes in de hal, geen publiek langs de baan, andere halve meter afstand. Het hele land in rep en roer, wen er maar aan. Men moppert wat af en het deugt nooit wat er in Den Haag wordt beslist. Waarom kan men het virus niet onder de knie krijgen? Mijn mening is dat een het aan de discipline van een deel van het Nederlandse volk ligt. Men is tamelijk eigenwijs, weten alles beter en hebben niet veel op met gezag. Er moet gefeest, gedanst, gevlogen worden, dat schijnt het belangrijkste in het leven te zijn. Dat de zorg al ruim een jaar op het tandvlees loopt, telt niet mee. Door de vaccinaties zou het allemaal beter worden en nu dat zwaar tegenvalt is de teleurstelling groot en uit men dit op ongezouten wijze.

In de sport is teleurstelling een onderdeel van een leerproces en ook een gevolg van een verwachtingspatroon. Leg de lat hoog en er zullen vele teleurstellingen volgen. Een te lage lat kan dit voorkomen maar maakt je niet beter. Een juiste balans is dus geboden en daarin speelt een trainer of coach een belangrijke rol.

Op dit moment is er een World-Cup wedstrijd in Polen. Heel Oranje met grote verwachtingen aan de start. We waren toch zo goed in Thialf bij de NK afstanden?

De ene dip na de andere kon worden genoteerd, andere omstandigheden na een heel jaar op het ijs van Thialf te hebben gereden. Teleurstelling als leermoment? Misschien wel goed ook. Een wake-up call noemen we dat. Als Oranje weer gedomineerd had dit weekend was de weg naar de OS in China met teveel zelfvertrouwen afgelegd. Bij het andere Oranje was dat zaterdagavond ook te zien. Tien minuten voor tijd geen vuiltje aan de lucht; geplaatst voor het WK; de focus verslapt, twee doelpunten door slordigheden en nu moeten ze het dinsdag maar gaan proberen, met alle onzekerheden van dien.

Natuurlijk hoeven we niet te wanhopen want topsporters weten wat er te doen staat; tegen Turkije was het ook er op of er onder en het resultaat was prachtig. Ook de schaatsers lieten zondags zien dat ze snel kunnen schakelen en goed kunnen omgaan met tegenslagen. Toch weer 1,2 en 3 op de 1000 m. winnaars van de ploegachtervolging bij de heren en bij de dames eerste op de mass-start.

Voor alle sporten geldt dat het in het hoofd goed moet zitten. Niet enkel tijdens een wedstrijd, maar ook of misschien wel juist tijdens trainingen. Naar een training gaan met in het hoofd dat je er eigenlijk geen zin in hebt is een verloren training. Naar een wedstrijd gaan met de gedachte “Wat heb ik hier te zoeken, de tegenstand is veel te sterk “ levert een slecht resultaat op. Uitgaan van je eigen kunnen is het belangrijkste; plezier in je sport een must; focus tijdens de trainingen op wat er gedaan moet worden en laat je niet teveel afleiden door randgebeuren. Evalueer na een wedstrijd je races, of het nu goed of slecht is gegaan. Vraag je steeds af wat had beter gekund, waar moet ik de volgende keer het meest op letten. Het kan je alleen maar beter maken

Joop van Dok

Clubkampioenschap

Voor ik iets zeg over de tussenstand, even een uitleg over, van, voor de regeltjes die horen bij het clubkampioenschap. Dit was ik vergeten in het vorige clubblad dus nu alsnog even een samenvatting. Bijgevoegd is de lijst met afstanden voor elke categorie. Om in aanmerking te komen voor het algemeen clubkampioenschap moet men minimaal de in jouw geldende categorie genoemde afstanden gereden hebben. In het verleden toen het ledenaantal nog behoorlijk groot was hadden we voor alle categorieën een apart clubkampioenschap. Nu zou dat niet de nodige spanning opleveren tijdens het seizoen en er dus geen motivatie om extra je best te doen.

Om een algemene kampioen te kunnen uitroepen aan het eind van het seizoen is het vergelijken van de puntentotalen geen mogelijkheid. Men rijdt verschillende afstanden en de jeugd zou in het nadeel zijn enkel al door de 100 m. die een zwaarwegende factor is in deze categorie. Er is dus gezocht naar een correctiefactor welke het mogelijk maakt om appels met peren te vergelijken. De lijst met correctiefactoren is eveneens bijgevoegd. Hoe is deze factor tot stand gekomen? Er is gekeken naar het puntentotaal van de PR’s voor de afstanden die voor het kampioenschap gelden. Het minste puntentotaal heeft een factor 1 gekregen. De andere factoren zijn de uitkomst van het laagste puntentotaal gedeeld door het punten totaal van de betreffende persoon. Als iedereen in het seizoen op de betreffende afstanden gelijk zou rijden aan zijn PR’s staat de hele club op de eerste plaats. Aangenomen wordt dat hoe jonger men is hoe meer PR’s er worden gereden. Bij de pupillen is het bijna elke wedstrijd raak; bij de masters een zeldzaamheid, wat weer zou betekenen dat deze geen kampioen meer zouden kunnen worden. Bij het gevonden getal uit de deling van de puntentotalen wordt daarvoor een vermenigvuldiging gemaakt met het aantal procenten progressie dat men verwacht in het seizoen. Voor de

pupillen (tot pupil A) is de vermenigvuldigingsfactor 1,3 (30 % progressie) A pupillen 1,25; junioren 1,2. Nieuwe pupillen starten met een factor 0.650.
Voor zover de uitleg over de gehanteerde methode; wie betere ideeën heeft mag het mij graag mailen.
Dan over de huidige stand van zaken;
In de stand is de eerste plaats nog steeds voor Dan met het beste gemiddelde en Frank is geklommen naar plaats twee, maar e zijn nu vier rijders die het "boekje" vol hebben en dat betekend dat de echte stand is: 1 Frank – 2 Mats – 3 Floris en 4 Demi.
Bij het pupillenkampioenschap is Ilse nu koploper voor Anna en Demi al is ook hier de stand vertekend omdat nog niet iedereen de vier afstanden heeft gereden. Dag 21 november is de volgende kans op verbetering.
Joop van Dok

Correctiefactor voor seizoen 2021-2022

Yenthe Zutt	dpc			0,658
Anna Schra	dpb			0,650
Jikke Schraffordt	dpb			0,650
Tess Hoogland	dpb			0,650
Sophie Meedendorp	dpc			0,650
Lucie Knauff	dpc			0,650
Ilse Molenaar	dpa			0,708
Digna Joosse	dpa			0,774
Mats Verschoor	hpa			0,804
Sara Pruiksma	dpc			0,650
Frank Bouman	hc1			0,844
Floris Hink	hc1			0,808
Dan Nastas	hc1			0,813

Marcel van Ham				1,000
Sebastiaan McKay				0,977
Sjouke Siersma				0,886
Jolanda Grimbergen				0,932
Richtje Taal				0,625
Johan Jonker				0,898
Cees Stoop				0,909
Dennis van Dok				0,947
Rob Wartenhorst				0,961
Jim van Elst				0,684
Dennis Wartenhorst	hc2			0,707
Fred Louter				0,945
Demi van Drosthagen	dpd			0,650

Clubkampioenschap pupillen (tussenstand)

			100 m.		300 m.		500 m.		500 m.	punten
1	Ilse Molenaar		14,86		40,16	1	.06,79	1	.05,42	273,443
3	Anna Schra		15,49		43,15	1	.21,55	1	.15,07	305,987
5	Demi van Drosthagen		16,53		47,72	1	.21,11	1	.20,87	324,163
6	Mats Verschoor		13,25		33,47		.54,10			176,133
7	Sara Pruikema		14,36		38,28	1	.05,22			200,820
8	Yenthe Zutt		15,54		41,82	1	.07,61			215,010
10	Lucie Knauf		15,28		45,01	1	.12,06			223,477
11	Digna Joosse		13,51				.53,71			121,260
12	Jikke Schraffordt									
13	Sienna Haasnoot									
14	Merel Broers									
15	Sophie Meedendorp									

Clubkampioenschap (tussenstand)

										punten		gemiddeld	factor	punten
1	Dan Nastas		48,82					2	.39,90	102,120		51,060	0,813	41,512
2	Frank Bouman		50,18		.46,64	1	.36,50	2	.40,46	198,557		49,639	0,844	41,895
3	Sebastiaan McKay		43,35			2	.09,68			86,576		43,288	0,977	42,292
4	Rob Wartenhorst		44,98	1	.28,14					89,050		44,525	0,961	42,789
5	Dennis van Dok		45,47			2	.19,13			91,846		45,923	0,947	43,489
6	Sara Pruikema		14,36		.38,28	1	.05,22			200,820		66,940	0,650	43,511
7	Jim van Elst	1	02,42	2	.07,84	3	.15,76			191,593		63,864	0,684	43,683
8	Digna Joosse		13,51				.53,71	1	.17,26	176,446		58,815	0,774	45,523
9	Mats Verschoor		13,25		.33,47		.54,10	1	.14,93	229,655		57,414	0,804	46,161
10	Yenthe Zutt		15,54		.41,82	1	.07,61			215,010		71,670	0,658	47,159

11	Lucie Knauf		15,28		.45,01	1	.12,06			223,477		74,492	0,650	48,420
12	Anna Schra		15,49		.43,15	1	.15,07			224,437		74,812	0,650	48,628
13	Ilse Molenaar		14,86		.40,16	1	.05,42			206,653		68,884	0,708	48,770
14	Cees Stoop		53,16	1	.49,34					107,830		53,915	0,909	49,009
15	Floris Hink	1	35,99		.47,77	1	.39,48	2	.56,66	252,387		63,097	0,808	50,982
16	Demi van Drosthagen		16,53		.47,72	1	.20,82	1	.21,11	324,113		81,028	0,650	52,668

Progressiebokaal

Schreef ik in het vorige blad dat ik niet wist of het nog spannend ging worden in de progressiestrijd, nu moet ik gelukkig opmerken dat het waarschijnlijk toch nog spannend gaat worden. De wedstrijden in de achter ons liggende weken heeft heel veel PR's opgeleverd. Het aantal mensen op de lijst is weliswaar slechts met 2 gestegen maar de procenten zijn gigantisch omhoog gegaan. Waar Sara door ziekte helaas niet kon deelnamen aan de clubwedstrijd hebben de anderen geprofiteerd van de goede omstandigheden. Een aantal heeft ook extra wedstrijden gereden bij andere clubs of SFA competitie. Resultaten laten zich zien in de stand, waar Frank ook boven de 30% is gekomen en Floris en Mats aardig op weg zijn naar dit streefgetal. Was het gemiddelde percentage vorige keer 12,5% nu is het gestegen naar 19,7%.

Grootste stijgers hier Frank met uitstekende 500, 1000 en 1500 meters gevolgd door Floris met dezelfde afstanden. Mats profiteerde voornamelijk door de niet zo vaak gereden 700 m. fors te verbeteren met een percentage van 50%. Nieuw op de lijst Yenthe en Digna, waarbij de laatste op de 100 m. ook boven de 30% scoorde. Pech even voor Dan die een belangrijke wedstrijd moest missen en nu twee keer een diskwalificatie achter zijn naam kreeg waarvan 1 terecht (vergeten te wisselen) en de ander op de 1000 m. voor mij een verrassing was; hier moet ik met de scheidsrechter nog mee in discussie.
Hopelijk de volgende wedstrijd weer een lange rij PR's al hangt dat wel af van de omstandigheden en het kan natuurlijk ook een keer minder gaan met het schaatsen. Dat hoort er bij en er komt altijd weer een nieuwe kans.
Joop van Dok

Progressiebokaal (tussenstand)

plaats	naam	cat.	100 m	300 m.	500 m.	700 m.	1000 m.	1500 m.	gem.
1	Sara Pruiksma	DPC	33,67	39,36	45,72				39,58
2	Frank Bouman	HC1			38,25		37,15	24,42	33,27
3	Floris Hink	HPC			28,08		31,04	24,35	27,82
4	Mats Verschoor	HPA	11,01	11,90	24,14	50,95			24,50
5	Dan Nastas	HC1			21,73		29,28		17,00
6	Digna Joosse	DPA	32,08		12,12				14,73
7	Demi van Drosthagen	DPD	16,04	20,93	0,58				12,52
8	Ilse Molenaar	DPA	16,33	11,72	9,37				12,47
9	Yenthe Zutt	DPB	1,49	2,04	23,15				8,89
10	Anna Schra	DPB	18	0,87	0				6,29

Wedstrijduitslagen

Baancompetitie-SFA-cup voor pupillen, IJsstadion De Meent te Alkmaar, zaterdag 6 november 2021:

	hindernisrace	marathon	punten
Ilse Molenaar (DPA)	33.64	3e DPA	8
Demi van Drosthagen (DPD)	39.27	5e DPD	6
Zaterdag 16 oktober 2021:	Anna Schra	3e DPB	8
	Sara Pruiksma	4e DPC	7

Baancompetitie-SFA-cup voor Junioren C, IJsstadion De Meent te Alkmaar, zaterdag 6 november 2021:

	500 meter	1500 meter	punten
Floris Hink (HC1)	48.60 (pr)	2:34.90 (pr+cr)	100.233
Frank Bouman (HC1)	48.38 (pr+cr)	2:37.06 (pr)	100.733

Gewestelijke wedstrijd voor A-pupillen, IJsbaan Jaap Eden te Amsterdam, zaterdag 6 november 2021:

	100 meter	100 meter	300 meter	300 meter	totaal
Mats Verschoor (HPA)	13.34(pr)	13.48	37.46	36.62	51.512

Open wedstrijd De Draai HHW, IJsstadion De Meent te Alkmaar, zondag 7 november 2021:

	500 meter	1000 meter	punten
Frank Bouman (HC1)	50.74	1:42.65 (pr)	102.065
Floris Hink (HC1)	51.25	1:42.92	102.710

Open wedstrijd De Draai HHW, IJsstadion De Meent te Alkmaar, zaterdag 13 november 2021:

	500 meter	700 meter	punten
Mats Verschoor (HPA)	51.90 (pr+cr)	1:16.30 (pr)	106.400

	500 meter	1500 meter	punten
Frank Bouman (HC1)	46.75 (pr+cr)	2:27.65 (pr+cr)	96.066
Floris Hink (HC1)	1:03.22 (val)	2:28.85 (pr)	112.836

Open recordwedstrijd, IJsstadion Thialf te Heerenveen, zondag 14 november 2021:

	500 meter	1000 meter	punten
Sebastiaan McKay (HSB)	41.55	1:21.94	82.520

Clubwedstrijd Chronos, IJsstadion De Meent te Alkmaar, zondag 14 november 2021:

	100 meter	300 meter	500 meter	punten
Ilse Molenaar (DPA)	14.86 (pr)	40.16 (pr)	1:05.42 (pr)	39.330
Yente Zutt (DPC)	15.54 (pr)	41.82 (pr)	1:07.61 (pr)	43.002
Anna Schra (DPB)	15.49 (pr)	43.15 (pr)	1:15.07 (pr)	44.887
Demi van Drosthagen (DPD)	16.53 (pr)	53.68 (val)	1:20.87 (pr)	50.597

	100 meter	500 meter	700 meter	punten
Digna Joosse (DPA)	13.51 (pr+cr)	53.71 (pr+cr)	1:17.26 (pr+cr)	178.115
Mats Verschoor (HPA)	13.25 (pr)	disq.	1:14.93 (pr)	119.770

	500 meter	1000 meter	punten
Rob Wartenhorst (H50)	44.70	1:28.14	88.770
Frank Bouman (HC1)	46.64 (pr+cr)	1:36.50 (pr+cr)	94.890
Floris Hink (HC1)	47.77 (pr)	1:39.48 (pr)	97.510
Cees Stoop (H75)	54.01	1:49.34	108.680
Jim van Elst (H55)	1:02.42	2:07.84	126.340
Dan Nastas (HC1)	disq.	1:40.99 (pr)	50.495