Seizoen 2021-2022
Nr.3 December 2021

In dit nummer:

De Doorloper 3
Een slag in de lucht 3
Trail in La Roche d'Oëtre 4
Looppagina 5
Persoonlijke records jeugdleden 6
Kanttekeningen 8
Clubkampioenschap 8
Clubkampioenschap pupillen(tussenstand) 9
Clubkampioenschap (tussenstand) 9
Progressiebokaal 10
Progressiebokaal (tussenstand) 10
Jaarranglijsten 10
Wedstrijduitslagen 11

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) , elianneroorda@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 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

Jeugdschaatsen op natuurijs. Maart 2018, wanneer kunnen we weer?

Lockdown

Het schaatsseizoen begon net een beetje te draaien en toen was het weer mis. Overvolle ziekenhuizen, een dreigend tekort aan bedden op de IC en de boel moest weer op slot.
In vergelijking met vorig schaatsseizoen zijn er wel opmerkelijke verschillen. Toen mocht de jeugd in ieder geval blijven sporten, nu is alles na vijf uur dicht. Toen was sporten in de buitenlucht nog toegestaan, nu niet meer. En toen was er nog geen vaccinatie beschikbaar, nu heeft het overgrote deel van de bevolking die al gehad en is de derde prik in de planning.
Het is een moeilijk te verteren boodschap dat jonge sporters niet meer samen plezier mogen hebben. We hebben met het bestuur gekeken naar alternatieven maar die zijn er niet echt. Voor het moment moeten we het doen met publieksuren overdag. Wedstrijden gaan ook niet door, dus alles ligt weer stil en de aanvoer van uitslagen in de Dweilpauze droogt op. Ik denk dat we hem dan zelf moeten vullen, met onze eigen verhalen over hoe we het afgelopen jaar zijn doorgekomen en hoe we onze dagen invullen en wat we nog aan sport kunnen doen.
We moeten de moed er hoe dan ook nog even in houden. Aan alles komt immers een eind, ook aan de pandemie, ook aan het Griekse alfabet. Het begon met de alfa-variant, via delta en omicron komen we uiteindelijk bij omega. Hoe dan ook: we moeten altijd blijven bewegen!
Dennis van Dok

Schaatsen slijpen!!!
Wij slijpen ruim 30 jaar alle schaatsen professioneel en vakkundig.

De juiste ronding, vlak of hol.
Klapschaatsen, noren, kunst, hockey- en kinderschaatsen.

Tevens grote sortering schaatsen op voorraad

DEALER ZANDSTRA SCHAATSEN

BREEN SCHOORL
Sinds 1956

Damweg 7 -1871BM Schoorl- 072-5092897

* Natuurtoetsen
* Landschappelijke (her)inrichting
* Ecologisch advies en begeleiding
* Subsidieaanvragen

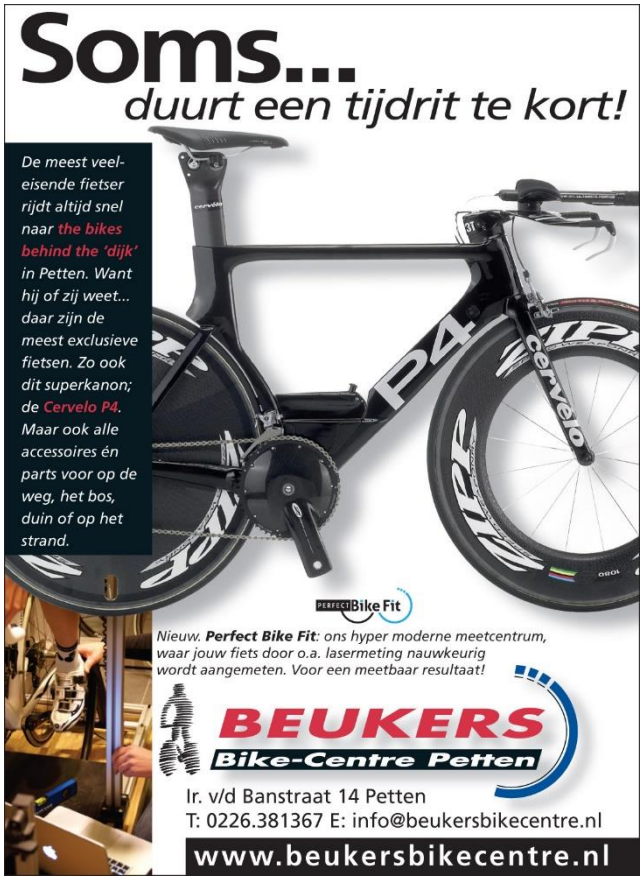
www.buroijsvogeltje.nl Bergen 06 42 95 09 69 marjolein@buroijsvogeltje.nl

Bakkerij Bakker

Brood- en Banketbakkerij

Ambachts bakker

Paardenmarkt 32
Schoorl
Tel: 072-5091639
Heereweg 293
Groet
Tel 072-5091305
Dorpsstraat 524
N-Scharwoude
Tel: 0226-312601



't Kappershuis
...EEN REDEN OM VAKER NAAR DE KAPPER TE GAAN...

Herenweg 257
1873 GA Groet
Tel. 072 – 509 14 05
Fax. 072 – 509 37 50
email: sieblaan@quicknet.nl

De Doorloper

De derde serie wedstrijden zit er inmiddels weer op, helaas geen wedstrijd meer op 4 december, hetgeen al was besloten in verband met pakjesavond en niet vanwege de Corona mini lockdown. Ook in deze serie vielen er weer heel wat records te noteren: zes keer een clubrecord en negentien keer een persoonlijk record. Mats tekende voor vier clubrecords en Frank voor twee, beiden tekenden ook nog voor een val op de 500 meter. Persoonlijke records waren er voor Mats (5), Jikke (3), Fabiënne (3), Yenthe (2), Frank (2), Demi (2) en Ilse en Anna (ieder 1). Verderop in de Dweilpauze staan de volledige uitslagen en de tussentijdse jaarranglijsten.
Over het programma voor de komende tijd valt nog weinig te zeggen, de Corona pandemie maakt het onzeker of de voor de komende periode in de avonduren geplande wedstrijden doorgang kunnen vinden.
Wel worden er in Heerenveen, Leeuwarden en Groningen nog wel eens overdag wedstrijden gehouden, onder andere door het Schaatscircuit, dus wil je persé een wedstijd rijden, zoek dan maar eens op het wedstrijd-programma van de KNSB, misschien is er nog ergens een gaatje open.
Zo staat er op 18 december nog een A-pupillenwedstrijd gepland in Amsterdam voor Digna en Mats en in Alkmaar op 11 en 12 december de Holland Cup, waar de subtop van Nederland aan meedoet, een hele mooie wedstrijd en in het weekend van 18 en 19 december nog wedstrijden voor de jeugdschaatsers en de baancompetitie voor senioren, masters en pupillen, maar of deze wedstrijden nog wel doorgaan is zeer onzeker.
Daarna volgen het Kerstweekend en het Oud en Nieuwweekend zonder wedstrijden. De eerstvolgende wedstrijden daarna zijn op zaterdag 8 januari van het nieuwe jaar voor A, B en C junioren.
Dan nog even iets over de Corona-problemen, over het totale beleid ga ik hier geen mening geven, daarover heeft iedere onbenullige B.N.-er al zijn of haar mening gegeven, maar ik vind het ten hemel schreiend dat sporten na vijf uur tot acht uur niet is toegestaan, waardoor er niet meer getraind kan worden of een wedstrijd georganiseerd kan worden om de mensen in beweging te houden, iets wat ze juist in deze tijden zo hard nodig hebben.
Probeer er dus zelf wat van te maken en let verder op de berichten van het bestuur met betrekking tot ingelaste trainingen op de publieksuren.
Hou het gezond, volg de regels goed op, geniet van de Kerstdagen en doe geen onverstandige dingen tijdens de jaarwisseling, dan zie ik je weer op het ijs.
Cees Stoop

Een slag in de lucht

Hoop heeft nooit veel vat gehad op mijn aangeboren pessimisme. Waarom ik desondanks blijf doorploeteren in de stellige zekerheid dat het tot niets zal leiden kan dan ook alleen maar toegeschreven worden aan een innerlijke behoefte om keer op keer teleurgesteld te worden.
Niets kan me kwaaier maken dan dat buiige weer als je op de fiets ergens heen moet. Als je net je hele regenpak hebt lopen aansjorren en het zweet je al aan alle kanten uitbreekt zul je zien dat het droog wordt. Rij je met je zuidewestertje in het zonnetje, wensend dat het weer ging regenen want dan reed je tenminste niet voor gek.
"De beste truc die de duivel ooit uithaalde was de wereld te laten geloven dat hij niet bestaat," is een wat vrije vertaling van een oude zinsnede van Charles Baudelaire (1864). Ik ben niet gelovig maar de duivel heeft zijn hand overspeelt met het coronavirus. Alles wat ons menselijk en goed maakt, contact, intimiteit, barmhartigheid, mededogen, vergevingsgezindheid, vrijgevigheid, gastvrijheid, samen zijn, wordt door deze ziekte volkomen gecorrumpeerd. Al wat we kunnen doen om het virus te bestrijden gaat in tegen onze natuur. Samen zijn, gastvrijheid en intimiteit vallen onder het zwaard van Damocles, elke misstap een doodvonnis.
Tot overmaat van ramp heeft de medische wetenschap allerijl een berg inentingen opgekookt die de wereld in vier stukken splijt: arm, rijk, gevaccineerd, ongevaccineerd. Nu zijn ook barmhartigheid, mededogen, tolerantie en vredelievendheid opeens vreemde eigenschappen die afweerreacties en afstotingsverschijnselen opwekken.
Ik heb inmiddels zoveel antistoffen opgebouwd tegen de publieke discussie dat je me ongemaskerd in een panel van Op1 kunt dompelen en het laat me allemaal koud.
Ontmaskerd is ook de duivel, die staat te dansen op de brokkelende resten van menselijke beschaving; wie kan nog beweren dat hij niet bestaat? Zijn tegenhanger die ons wordt voorgespiegeld door alle religies die er maar zijn heb ik nooit erg overtuigend gevonden, maar de verpersoonlijking van het kwaad lijkt me boven alle verbeelding verheven. Daar ga ik weer met mijn diepgewortelde pessimisme. Zou ik me moeten bekeren tot het satanisme? Ik heb daar niet zoveel zin in, eigenlijk. Het lijkt me geen vrolijke congregatie.

Maar wat als de duivel werkelijk *niet* zou bestaan? Wat rest ons nog, dan de conclusie dat de schikgodinnen van het lot volkomen onverschillig zijn voor moraliteit? Dat het virus doet wat het doet uit willekeur. Dat elke bestempeling van goed of fout, elk oordeel, elke opgeheven vinger, slechts een projectie is van de mens op de mens zelf, een spiegel die de mens zich voorhoudt en walgt van het evenbeeld.
De grootste filosofen hebben hun brein verstuikt bij de kwestie of de mens wezenlijk goed is of niet. Ik waag me daar maar niet aan. Figuren in witte jassen bestuderen onze drijfveren alsof we laboratoriumratten zijn door ons te prikkelen met impulsen, te belonen en te bestraffen naar ontwerp van het experiment. Zo gereduceerd kennen we maar één belang, het eigenbelang. Alles wat we voor een ander doen komt voort uit onze drang om sociaal wenselijk gedrag te vertonen; onze grootste angst is sociale uitsluiting. Kijk maar naar twee straffen uit vroeger tijden: verbanning en de doodstraf. Een van de twee komt niet meer voor, te wreed.
Waarom zit ik op mijn fiets in dit hondenweer? De auto laten staan is beter voor het milieu, zegt de sociaal-wenselijke. Maar de pessimist in mij prikt er weer doorheen. Je doet het alleen maar om te laten zien dat je de auto kan laten staan. Daarvoor moet je in de eerste plaats wel dat vervuilende apparaat hebben gekocht, sufferd. Je doet het alleen maar voor de sociale bonuspunten.
Plotseling begint het te regenen, emmers tegelijk. Gelukkig, denk ik bij mezelf, ik heb een hekel aan teleurstellingen.
Dennis van Dok

Trail in La Roche d'Oëtre

Momenteel verblijf ik een half jaar in Frankrijk waar ik voor mijn stage onderzoek doe aan de Universiteit van Rouen. Rouen zelf is een prachtige stad, maar toch wilde ik ook meer van de omgeving zien. En hoe kan dat nou beter dan tijdens een trailrun? Zo besloot ik om op 17 Oktober mee te doen aan een wedstrijd over 17km in het gebied 'Suisse Normande'. De omgeving Suisse Normande dankt zijn naam aan glooiende heuvellandschappen gecombineerd met rotspartijen die doen denken aan Zwitserland. De trail was dan ook erg uitdagend, maar de uitzichten waren supermooi! In een heerlijk Oktoberzonnetje bracht de wedstrijd me langs de rivier La Rouvre, door het dorpje Bréel en weer terug over de iconische uitzichten van La Roche d'Oëtre. Het was een toffe ervaring, maar ook een pittige! Voorlopig blijf ik nog even rennen op de heuvels in Rouen. À bientôt!
Jeske Hoogeboom

Deadlines

dinsdag 15 februari 2022
dinsdag 15 maart 2022

Wij wensen alle leden fijne kerstdagen.

Blijf bewegen en blijf gezond

Looppagina

Boslopen Schoorl.

Al twee jaren, in 2020 en 2021, worden er geen boslopen Schoorl georganiseerd. Momenteel is er geen nieuwe organisator, maar een mooi team medewerkers zit daar wel op te wachten. Maar door de Corona was het niet toegestaan een wedstrijd te organiseren. Daardoor zijn de Nova-boslopen van december en januari ook afgelast.
Zolang ik me kan herinneren was Hans van Andel de organisator en Jos van Andel de parcoursuitzetter. Dat hebben ze vele jaren gedaan.

Toen mocht ik de organisatie overnemen en Roland en ik zorgden voor het uitzetten van het parcours. Ongeveer 35 van die gele bordjes werden dan aan de bomen gestrikt, zodat niemand hoefde te verdwalen.

Met veel plezier hebben wij de route steeds uitgezet en na de wedstrijd alle bordjes weer opgehaald. Terug bij de startlocatie bleek dat daar ook alles al klaar stond en de eerste lopers meldden zich. Inmiddels is het restaurant voor de inschrijving in andere handen overgegaan, maar de Zilte Zoen wil de lopers ook graag houden.
Om half elf de start van de 10,5 km (5 minuten later de 4 km). Over het fietspad, direct links en voordat de lopers op de Zeeweg waren al volledig buiten adem. Bij het bankje het bos weer in over een mooi pad met op het einde heftig duinop. Langs de heide overgaand in een bospad en oplettend de tweede afslag links. Dan rustig verder met voornamelijk links aanhoudend. Tot halverwege goed gelopen, maar wetend dat het zwaarste gedeelte dan nog moet komen. Langs de duinrand met een hele klim, afdaling en veel vals plat. Bijna aan het einde toch nog weer een hele klim om te finishen aan de voet van 't Klimduin.

Eerst waren er 4 boslopen in de maanden september, oktober, november en december telkens over 10,5 km wat betekent dat na het volbrengen van deze 4 een hele marathon was volbracht.
Daarna steeds gezellig koffiedrinken met appelgebak met de hele groep om de wedstrijd goed door te spreken.
In het voorjaar van 2019 werd een mooie prijsuitreiking gehouden met alle lopers in zaal Jamarco, met veel gezelligheid.

Een kleine terugblik op de Schoorlse boslopen om erover na te denken
Hopelijk komen deze tijden nog terug.

In de afgelopen twee jaren zijn de Schoorlse lopers goed blijven trainen: in kleine groepjes met voldoende afstand of solo. Tussendoor is een alternatieve bosloop georganiseerd voor deze lopers met tijdverschil, waardoor de snelste lopers als laatsten starten. Op deze manier was de finish van alle lopers ongeveer gelijk. Het was toen nog “koffie to go” op het Rode Leeuwplein.
Inmiddels was er op zondag, 31 oktober 2021 weer een wedstrijd. De Duintentrial over 17 km. Ook aangepast met start en finish op de parkeerplaats Hargen aan Zee. Toen bleek weer dat de Schoorlse lopers goed getraind zijn, want iedereen heeft met plezier gelopen.
Maar hoe staan wij er nu voor???
Kan de bekende Kerstloop Bergen op Tweede Kerstdag wel doorgaan? Wat wel zeker is dat deze loop niet op Tweede Kerstdag wordt houden maar op “derde” kerstdag, maandag, 27 december. De reden is dat Staatsbosbeheer geen sportvergunningen meer afgeeft op feestdagen. Volg de berichtgeving hierover.
En dan te denken over de Halve marathon Egmond aan Zee op zondag, 9 januari 2022 en zijn we weer welkom in de brandweerkazerne?
Dan de Groet uit Schoorl Run op zondag, 13 februari 2022. In 2020 ging deze wedstrijd niet door vanwege een enorme storm met onweer die over zee kwam aandrijven. Op de zondagmorgen vroeg en terecht werd alles afgelast. In 2021 kon de Groet uit Schoorl Run ook niet doorgaan. Op zondag, 29 augustus 2021 werd de NK 10 km gehouden te Hem met een stuk over de IJsselmeerdijk met een mooi deelnemersveld. Waar zal de NK 10km in 2022 worden gehouden? Het kan evengoed tijdens de Boerenkoolloop van AV Nova worden gehouden, want het parcours is vergelijkbaar met die van Hem.
Want toch wordt er met spanning uitgekeken naar de GUS2022 want de Schoorlse lopers zijn al ingeschreven in de businessploeg van Ekoplaza. Maar traditiegetrouw is twee weken daarvoor de Taartloop. Maar nu is het ongewis hoe het gaat verlopen.
Gelukkig kunnen wij voor ons zelf trainen in het mooie bos- en duingebied van Schoorl met soms een extra rondje door de Kerf en over het strand.
Hou je sterk!!
6 december 2021.
Klaas Tillema.

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

FYSIOTHERAPIE

SPORTFYSIOTHERAPIE

SPORTSPECIFIEKE

HEEREWEG 171A
1871EE SCHOORL
072-5094501/5092760

GEZONDHEIDSCENTRUM
DE VIER TRAPPEN

MANUELE THERAPIE

MEDISCHE FITNESS

TRAININGEN

KRANKHOORN 3A
WARMENHUIZEN
06-47506694

ANDRÉ DEKKER
info@therapeutischcentrumschoorl.nl
www.fysiotherapieschoorl.nl

COPYCENTRE
KOPIEER- EN PRINTSERVICE
WWW.COPYCENTRE.NL

Gedempte Nieuwesloot 165
1811 KS Alkmaar
tel: 072-512 32 54
www.copycentre.nl
email: alkmaar@copycentre.nl

wildeboer
bouw

Bezoekadres:
Heereweg 63
1871 EC Schoorl

T: 072 – 5091475
F: 072 – 5094375

Postadres:
Postbus 20
1749 ZG Warmenhuizen

W: www.wildeboer-bouw.nl
E: info@wildeboer-bouw.nl

B&L notarissen

B&L notarissen
(voorheen Notariskantoor Mr H.M. Langereis)
Breelaan 44, 1861 GG Bergen (NH)
Postbus 10, 1860 AA Bergen (NH)
tel. 072-5897744, fax 072-5818174

B&L notarissen
(voorheen Van Reeuwijk & Bokhorst Notariaat)
Keizelbos 1, 1721 PJ Broek op Langedijk
Postbus 10,1720 AA Broek op Langedijk
tel. 0226-318345, fax 0226-320649

KvK nummer 56540760 www.benlnotarissen.nl

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.

Nondeju, zijn we weer terug bij af. Geen trainingen meer voorlopig. Dit is nog erger dan vorig seizoen, toen kon er nog getraind worden met de jeugd. Nu ligt alles stil en net op een moment waar de flow er goed in zat. Het valt niet mee voor een trainer in deze hectische tijden. Denk je net alles op de rail te hebben komt dit er weer tussendoor; kan ik alles weer aan gaan passen aan de nieuwe situatie.

Hoe zit dat dan met zo'n trainingsschema? In al die jaren zou er toch genoeg materiaal zijn om een paar trainingen te geven. Dat is ook zo maar soms zijn er momenten dat er drastisch moet worden aangepast.

Ik maak al jaren een grof schema op jaarbasis, waarbij rekening wordt gehouden met bijvoorbeeld de clubwedstrijden, eventueel een wedstrijd in Heerenveen of een NK-masters en natuurlijk de Volharding Bokaal. Binnen dat schema pas ik bepaalde trainingen aan als door weersomstandigheden het beter is om iets anders te gaan doen. Ook in de loop van het seizoen pas ik de schema's aan als tijdens wedstrijden blijkt dat er bepaalde facetten niet goed lopen bijvoorbeeld te weinig snelheid op de 500 m. of een te groot verval op de 1500 m. Dan wordt het tijd om meer aan snelheid te doen en aan specifieke uithouding.

Nu is een en ander gebaseerd op rijders die iets willen uiteraard.

Er zijn recreatieve schaatsers die het leuk vinden om met een schema een training af te werken; zij rijden geen wedstrijden maar willen wel verbeteren in techniek.

Dan zijn er de clubschaatsers die een soms twee keer in de week volgens een schema trainen en in de wedstrijden willen presteren met als doel een clubkampioenschap, een PR of een plaatsing voor een NK (masters).

Een stapje hoger zitten de CF oftewel Club Faciliteiten; Op basis van een puntennorm in een bepaalde categorie kan men CF krijgen wat betekend dat een derde abonnement mag worden aangeschaft en op de dinsdag van het selectie ijs gebruik kan worden gemaakt. Afgelopen seizoen zijn Frank, Floris en Dan er bij de pupillen in geslaagd de norm te halen.

Nog een stapje hoger krijgen we de YF (IJs Faciliteiten) een behoorlijk strengere norm waarbij de subtop wordt benaderd. Bij drie abonnementen mag men ook op het woensdag selectieuur trainen, dus vier voor de prijs van drie.

In een nog niet zo ver verleden hadden we op Alkmaar ook nog de selecties. C en Baan met dezelfde mogelijkheden om te trainen als de YF. Om in een selectie te komen moest voldoende kwaliteit en talent aanwezig zijn om een NK-junioren te halen.

Na YF en/of Baanselectie kunnen de beteren doorgroeien naar RTC (Regionaal Training Centrum) de opvolger van de Gewestelijke selectie en Jong Oranje.

Zowel bij Baanselectie als RTC wordt een behoorlijke bijdrage verwacht van de rijders en dat lukt zonder individuele sponsors nauwelijks.

Ik hoef voorlopig me enkel bezig te houden met de eerste drie categorieën en wat we op het ijs doen in het seizoen is vooral technische trainingen en verbetering van het lokale uithoudingsvermogen.

De algehele conditie moet men opbouwen in de maanden mei tot en met september, daarna zal het langzaam afnemen. Dat in de loop van het seizoen de tijden (hopelijk) toch verbeteren komt voornamelijk door het ijsgevoel, de techniek en aanpassing lokale spieren. Wil je de algehele conditie ook op peil houden zal er naast het schaatsen nog wat moeten gebeuren; drie keer in de week hardlopen of mountainbiken of een andere bezigheid (bijv. schaatsplank). In het algemeen heeft dit op ons niveau niet zoveel nut. De langste afstand die wordt verreden is 3000 m. en heel soms een 5000 m. Alles binnen de 10 minuten en belangrijk is dan of de benen (en rug) het uithouden. Dat is dus waar de ijstrainingen voor zijn.

Aan het begin van het seizoen heb ik de jeugd gevraagd naar een doelstelling. We zijn gegaan voor CF voor 5 pupillen (eigenlijk 2 pupillen en 3 C1 junioren). Nu is het geval dat 2 C1's de norm al hebben gehaald en de anderen er dicht tegenaan zitten, dus moeten er nieuwe doelen worden geformuleerd en dus ook de trainingsschema's worden aangepast.

Ik wacht nog even op groen licht, waardoor we weer het ijs op kunnen.

Joop van Dok

Clubkampioenschap

De clubwedstrijd op 21 november heeft een behoorlijke verschuiving veroorzaakt in de standen om de clubkampioenschappen. Helaas kon ik zelf niet aanwezig zijn. Na anderhalf jaar zonder corona liep ik het toch op ondanks 2 vaccinaties en de nodige voorzichtigheid. Gelukkig waren de symptomen mild en na drie dagen verdwenen maar niettemin een week

in quarantaine, dus niet op het ijs en een week geen training geven

Ondanks, of misschien wel omdat ik er niet was, werd er heel goed gepresteerd; veel PR's en CR's wat resulteerde in en nieuwe leider bij de pupillen. Van 3 naar 5 rijders die het boekje vol hebben en aan kop gaat nu Mats gevolgd door Ilse en Yenthe. Uiteraard is dit nog steeds vertekend bijvoorbeeld Digna was ziek en ook Sara en Jikke waren niet aanwezig.

Bij het Algemeen Kampioenschap is de leiding over genomen door Floris gevolgd door Frank, Dan, Sebastiaan, Rob en Dennis. Dit is op het gemiddelde. Indien we kijken naar wie de 4 afstanden hebben gereden dan is Floris 1 op 2 staat Frank op 3 Mats en Yenthe en de 5e die het boekje vol heeft is Demi. Helaas gaat de wedstrijd van 4 december niet door daar zal nog een alternatief voor worden aangewezen.
Joop van Dok

Clubkampioenschap pupillen (tussenstand)

			100 m.		300 m.		500 m.		500 m.	punten
1	Mats Verschoor		12,52		31,69		.54,10		.51,24	220,757
3	Ilse Molenaar		14,86		39,93	1	.05,58	1	.05,42	271,850
5	Yenthe Zutt		14,91		40,76	1	.07,61	1	.08,70	278,793
6	Anna Schra		15,49		43,15	1	.12,18	1	.15,07	296,617
7	Demi van Drosthagen		16,53		45,57	1	.16,68	1	.20,87	316,150
8	Sara Pruikema		14,36		38,28	1	.05,22			200,820
10	Jikke Schraffordt		14,03		40,58	1	.06,11			203,893
11	Lucie Knauf		15,28		45,01	1	.12,06			223,477
12	Digna Joosse		13,51				.53,71			121,260
13	Sienna Haasnoot									
14	Merel Broers									
15	Sophie Meedendorp									

Clubkampioenschap (tussenstand)

										punten		gemiddeld	factor	punten
1	Floris Hink		48,05		.47,77	1	.39,48	2	.31,84	196,173		49,043	0,808	39,627
2	Frank Bouman		46,28		.46,64	1	.36,50	2	.27,54	190,350		47,588	0,844	40,164
3	Dan Nastas		48,82			1	.40,99	2	.39,90	152,615		50,872	0,813	41,359
4	Sebastiaan McKay		43,35			2	.09,68			86,576		43,288	0,977	42,292
5	Rob Wartenhorst		43,99	1	.28,14			4	.40,42	134,796		44,932	0,961	43,180
6	Dennis van Dok		45,47			2	.19,13			91,846		45,923	0,947	43,489
7	Sara Pruikema		14,36		.38,28	1	.05,22			200,820		66,940	0,650	43,511
8	Jim van Elst	1	02,42	2	.07,84	3	.15,76			191,593		63,864	0,684	43,683
9	Jikke Schraffordt		14,03		.40,58	1	.06,11			203,893		67,964	0,650	44,177
10	Mats Verschoor		12,52		.31,69		.51,24	1	.14,93	220,178		55,045	0,804	44,256
11	Digna Joosse		13,51				.53,71	1	.17,26	176,446		58,815	0,774	45,523
12	Yenthe Zutt		14,91		.40,76	1	.07,61	1	.08,70	278,793		69,698	0,658	45,862
13	Anna Schra		15,49		.43,15	1	.12,18			221,547		73,849	0,650	48,002
14	Richtje Taal	1	17,03							77,030		77,030	0,625	48,144
15	Lucie Knauf		15,28		.45,01	1	.12,06			223,477		74,492	0,650	48,420
16	Ilse Molenaar		14,86		.39,93	1	.05,42			206,270		68,757	0,708	48,680
17	Cees Stoop		53,16	1	.49,34	2	.46,19			163,226		54,409	0,909	49,457
18	Demi van Drosthagen		16,53		.45,57	1	.20,82	1	.16,18	315,600		78,900	0,650	51,285

Progressiebokaal

De laatste wedstrijd (voorlopig) voor de club leverde weer een groot aantal PR's op en dat moet terug te vinden zijn in de stand voor de progressie bokaal. De verschuivingen zijn niet zo groot maar toch belangrijk. Mats schoof naar de derde plaats door 3 PR's en is boven de 30% gekomen. Demi verbeterde 2 PR's en klom naar plaats 5 Dit ten koste van Dan (ziek) en Digna (herstellende van een operatie) Yenthe ging ook twee plaatsjes omhoog door 2 mooie PR's en er staan 2 nieuwe namen op de lijst. Jikke door 3 PR's naar plaats 9 en Fabienne ook 3 PR's op plaats 11.
Aan de leiding staat nog altijd Sara (helaas kon ze niet meedoen) en op de tweede plaats Frank die een klein beetje dichter bij de toppositie kroop door twee nieuwe PR's op de 500 en 1500 m. Zijn tijden worden steeds scherper maar het levert steeds minder procenten op. Zowel Dan als Ilse hadden een kleine verbetering, maar alle beetjes tellen. De verbetering van Dan was trouwens niet van de laatste wedstrijd maar van die hiervoor waarin hij eerder op de 1000 m. gediskwalificeerd was maar uiteindelijk toch een tijd van 1.30,99 toegewezen kreeg wat een PR was.
Hoe het seizoen verder gaat lopen is nog niet te voorspellen, voorlopig geen wedstrijden maar hopelijk toch in het nieuwe jaar.
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			40,44		37,15	24,63	34,07
3	Mats Verschoor	HPA	28,10	27,24	27,39	50,95			33,42
4	Floris Hink	HPC			28,08		31,04	24,35	27,82
5	Demi van Drosthagen	DPD	16,04	28,76	10,65				18,48
6	Dan Nastas	HC1			21,73		30,48		17,40
7	Yenthe Zutt	DPC	13,22	8,61	23,15				14,99
8	Digna Joosse	DPA	32,08		12,12				14,73
9	Jikke Schraffordt	DPB	24,40	6,60	10,64				13,88
10	Ilse Molenaar	DPA	16,33	13,15	9,37				12,95
11	Fabiënne Spaander	DA2	2,92	2,14	14,26				6,44
12	Anna Schra	DPB	18	0,87	0				6,29

Jaarranglijsten

100 meter:

1. Rob Wartenhorst (H50) 12.12
2. Mats Verschoor (HPA) 12.52
3. Digna Joosse (DPA) 13.51
4. Jikke Schraffordt (DPB) 14.03
5. Cees Stoop (H75) 14.08
6. Sara Pruiksma (DPC) 14.25
7. Ilse Molenaar (DPA) 14.86
8. Yenthe Zutt (DPC) 14.91
9. Lucie Knauf (DPC) 15.28
10. Anna Schra (DPB) 15.41
11. Fabienne Spaander (DA2) 15.90
12. Demi van Drosthagen (DPD) 16.53
13. Richtje Taal (D70) 18.43

300 meter:

1. Rob Wartenhorst (H50) 28.20
2. Mats Verschoor (HPA) 31.69
3. Cees Stoop (H75) 33.47
4. Sara Pruiksma (DPC) 38.28
5. Ilse Molenaar (DPA) 39.93
6. Jikke Schraffordt (DPB) 40.58
7. Yenthe Zutt (DPC) 40.76
8. Fabienne Spaander (DA2) 42.92
9. Anna Schra (DPB) 43.15
10. Lucie Knauf (DPC) 45.01
11. Demi van Drosthagen (DPD) 45.57
12. Richtje Taal (D70) 46.03

500 meter:

1. Sebastiaan McKay (HSB) 41.32
2. Rob Wartenhorst (H50) 43.41
3. Dennis van Dok (H45) 45.47
4. Frank Bouman (HC1) 46.28
5. Floris Hink (HC1) 47.77
6. Dan Nastas (HC1) 48.82
7. Mats Verschoor (HPA) 51.24
8. Cees Stoop (H75) 53.16
9. Digna Joosse (DPA) 53.71
10. Johan Jonker (H65) 56.04

11. Jim van Elst (H55) 1:02.34
12. Sara Pruiksma (DPC) 1.05.22
13. Ilse Molenaar (DPA) 1:05.42
14. Jikke Schraffordt (DPB) 1:06.11
15. Fabienne Spaander (DA2) 1:07.21
16. Yenthe Zutt (DPC) 1:07.61
17. Lucie Knauf (DPC) 1:12.06
18. Anna Schra (DPB) 1:12.18
19. Demi van Drosthagen (DPD) 1:16.68
20. Richtje Taal (D70) 1:17.03

700 meter:
1. Mats Verschoor (HPA) 1:14.93
2. Digna Joosse (DPA) 1:17.26

1000 meter:
1. Sebastiaan McKay (HSB) 1:21.94
2. Rob Wartenhorst (H50) 1:28.14
3. Frank Bouman (HC1) 1:36.50
4. Floris Hink (HC1) 1:39.48
5. Dan Nastas (HC1) 1:40.99
6. Cees Stoop (H75) 1:46.75
7. Mats Verschoor (HPA) 1:53.96
8. Jim van Elst (H55) 2:07.84

1500 meter:
1. Sebastiaan McKay (HSB) 2:05.32
2. Rob Wartenhorst (H50) 2:09.72
3. Dennis van Dok (H45) 2:19.13
4. Frank Bouman (HC1) 2:27.54
5. Floris Hink (HC1) 2:28.85
6. Dan Nastas (HC1) 2:39.90
7. Johan Jonker (H65) 2:45.02
8. Cees Stoop (H75) 2:46.19
9. Jim van Elst (H55) 3:15.76

3000 meter:
1. Rob Wartenhorst (H50) 4:28.30
2. Johan Jonker (H65) 5:37.86
3. Jim van Elst (H55) 6:30.11

Wedstrijduitslagen

Gewestelijke Junioren C wedstrijd, IJsstadion de Vechtsebanen te Utrecht, zaterdag 20 november 2021:

	500 meter	1500 meter	punten
Floris Hink (HC1)	47.78	2:31.65	98.330
Frank Bouman (HC1)	1:16.44 (val)	2:31.01	126.776

Open wedstrijd De Draai Heerhugowaard, IJsstadion De Meent te Alkmaar, zaterdag 20 november 2021:

	100 meter	500 meter	700 meter	punten
Mats Verschoor (HPA)	12.84 (pr+cr)	53.96	1:15.83	172.320

	500 meter	1500 meter	punten
Cees Stoop (H75)	54.11	2:50.61	110.980

Clubwedstrijd Chronos, IJsstadion De Meent te Alkmaar, zondag 21 november 2021:

	100 meter	300 meter	500 meter	punten
Mats Verschoor (HPA)	12.52 (pr+cr)	31.69 (pr+cr)	51.24 (pr+cr)	33.331
Jikke Schraffordt (DPB)	14.03 (pr)	40.58 (pr)	1:06.11 (pr)	40.776
Ilse Molenaar (DPA)	15.11	39.93 (pr)	1:05.58	41.536
Yenthe Zutt (DPC)	14.91(pr)	40.76(pr)	1:08.70	42.236
Anna Schra (DPB)	15.50	43.68	1:12.18 (pr)	44.496
Demi van Drosthagen (DPD)	16.99	45.57 (pr)	1:16.68 (pr)	47.516
Fabiënne Spaander (DA2)	15.90 (pr)	42.92 (pr)	1:07.21 (pr)	45.622
Richtje Taal (D70)	18.43	46.03	1:17.03	49.179

	500 meter	1500 meter	punten
Frank Bouman (HC1)	46.28 (pr+cr)	2:27.54 (pr+cr)	95.456
Floris Hink (HC1)	48.05	2:31.84	98.663
Cees Stoop (H75)	53.79	2:46.19	109.186

	500 meter	3000 meter	punten
Rob Wartenhorst (H55)	43.99	4:40.42	90.726
Johan Jonker (H65)	56.04	5:45.74	113.663

Open Recordwedstrijd, IJsstadion Thialf te Heerenveen,
zondag 21 november 2021:

	500 meter	1500 meter	punten
Sebastiaan McKay	(HSB) 41.32	2:05.32	83.093

Open wedstrijd Schaatscircuit, IJsstadion Thialf te Heerenveen,
vrijdag 26 november 2021:

	3000 meter	punten
Rob Wartenhorst (H55)	4:28.30	44.733

Categoriewedstrijd, IJsstadion De Meent teAlkmaar,
zaterdag 27 november 2021:

	500 meter	1000 meter	punten
Cees Stoop (H75)	54.09	1:46.75	107.465
Mats Verschoor (HPA)	1:13.14 (val)	1:53.96 (pr)	130.120

	500 meter	1500 meter	punten
Sebastiaan McKay (HSB)	41.77	2:08.25	84.520

	500 meter	3000 meter	punten
Jim van Elst (H55)	1:02.34	6:30.11	127.358

Ledenwedstrijd Schaatscircuit, Elfstedenhal te Leeuwarden,
zaterdag 27 november 2021:

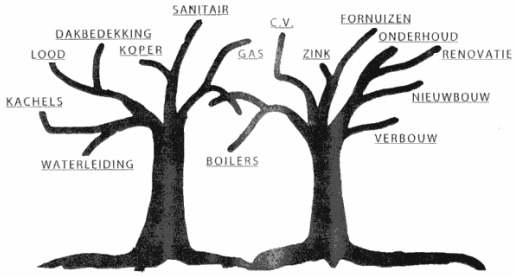
	500 meter	1500 meter	punten
Johan Jonker (H65)	56.68	2:45.02	111.686

Besloten wedstrijd Schaatscircuit, IJsstadion Thialf te Heerenveen,
woensdag 1 december 2021:

	500 meter	1500 meter	punten
Rob Wartenhorst (H55)	43.41	2:09.72	86.650

	3000 meter	punten
Johan Jonker (H65)	5:37.86	56.310

Lid van
UNETO-VNI
ATAG Select Dealer
INSTALL
BRL 6001 INSTALLATEUR



Installatiebedrijf **STAM & STAM Schoorl bv**
Damweg 3, 1871 BM Schoorl
Tel. 072-5091214 (kantoor), Fax 072-5091917
E-mail: stamenstam.bv@tiscali.nl

Bezoek ook eens onze SANITAIR- EN TEGELSHOWROOM van de gezamenlijke erkende installatiebedrijven (23) en 9 tegelzetbedrijven
Sanitair
Tegel
Centrum Alkmaar, Scheldestraat 8, Alkmaar - Tel. 072-5201065

HANDELSONDERNEMING
VESTERING - DELIS B.V.
Het adres voor een goede gebruikte auto !
Alle merken leverbaar
Nergens goedkoper

Damweg 15
1871 BM Schoorl
Tel. 072 - 509 30 80
Fax 072 - 509 26 75
Rabo nr. 14.69.11.482
www.vestering-delis.nl

the Tree
RESTAURANT
PANCAKES & MORE
Duinvoetweg 12
1871 EA Schoorl
T: 072 509 1411
E: info@thetreerestaurant.nl

oosterbaan
sport- en wandelschoenen

Altijd een passende oplossing

Oosterbaan Sport- en Wandelschoenen is al jaren lang het vertrouwde adres van menig (top)sporter.
Voor iedereen die waarde hecht aan een eerlijk en uitgebreid advies.

Oosterbaan Sport- en Wandelschoenen
Kitmanstraat 1
1812 PL Alkmaar